

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад № 5»

Н.В. Андреева

01.03.2024 г.

**МЕНЮ**

примерное циклическое двухнедельное для детей 1-3 лет (весенне-летний период), посещающих

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Ряжский детский сад № 5»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Макаронные отварные с сыром,	155	7,8	7,5	30,0	220,8	0	206
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		345	10,37	15,07	54,82	397,8	2,83	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,8	79	6	

Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной на м/б	180	4,1	7,16	20,93	145,0	8	38
	Голубцы ленивые мясные/куриные	80	10,61	6,81	15,04	164,0	15,03	298
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,44	2,79	1,69	30,5	33,7	15
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,7	93,3	-	-
	Итого за обед	590	19,46	17,38	83,03	590,8	57,73	
Полдник	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,92	5,88	26,387	177,33	1,2933	84
	Кофе с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Итого за полдник	330	9,83	7,02	49,67	319,66	2	
Итого за первый день	1326	35,55	38,39	195,61	1323,06	29,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	150	3,6	3,1	16,81	126,66	0,8	170
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,56	139,0	0,07	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		340	6,17	10,66	41,57	306,66	3,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Щи со сметаной на кур/б	180/6	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	67
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	-	186
	Котлета куриная	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,5	305
	Салат из свежих огурцов	40	0,44	2,79	1,69	30,5	33,7	15
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	15,07	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52		93,3	-	-
Итого за обед		656	25,44	27,63	86,89	930,8	53,61	
Полдник	Запеканка творожная	100	21,66	19,35	54,3	643,5	0,76	237
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
Итого за полдник		250	24,81	22,07	67,26	732,5	1,96	
Итого за второй день		1346	59,60	59,70	213,9	2,048,96	65,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,1	4,2	18,08	129,6	0,9	173
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого за завтрак	345	7,95	11,1	42,84	309,6	3,8	
2 завтрак	Банан	95	0,63	0,14	15,2	64	27,0	368
Итого за 2 завтрак		95	0,63	0,14	15,2	64	27,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,72	2,16	11,71	81,25	5,11	82
	Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142,0	17,8	321
	Гуляш мясной	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	277
	Свежий помидор	40	0,5	2,8	2,1	35,9	9,28	70
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52	15,7	93,3	-	-
	Итого за обед		535	32,69	18,85	88,93	756,8	27,75
Полдник	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127,	0,1	215
	Икра кабачковая	40	0,6	3,1	2,8	37,6	1,8	228
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	15,07	104,0	-	-
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,43	397
Итого за полдник		220	9,78	5,3	49,8	283,4	19,3	
Итого за третий день		1205	55,01	41,0	215,97	1506,24	61,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	3,6	4,05	16,1	123,7	1,07	93
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		340	6,17	11,62	40,92	300,7	3,9	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,4	21,9	25,3	133,8	7,2	87
	Рис отварной	120	3,47	5,12	34,93	200,0	-	186
	Котлеты рыбные	70	6,5	3,25	25,3	100	0,32	255
	Свежий помидор	40	0,5	2,8	2,1	35,9	9,28	70
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	15,07	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,52	15,7	93,3	-	-
Итого за обед		630	24,26	34,79	148,07	825	17,8	
Полдник	Пряник	50	0,3	0,02	1,43	145	-	-
	Молоко	150	3,15	2,72	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник		200	3,45	2,74	9,01	230	2,05	
Итого за четвертый день		1270	37,06	48,48	216,12	1437,7	29,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	150	3,9	4,55	19,3	133,5	0,9	96
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого за завтрак	345	8,75	11,45	44,06	313,5	3,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Рассольник со сметаной на м/б	180/6	3,4	7,16	20,93	145	8,2	128
	Жаркое по-домашнему с мясом	120	19,7	3,13	16,50	195,0	5,26	276
	Огурец свежий	40	0,44	1,69	2,79	30,5	33,7	15
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	93,3	-	-
	Итого за обед	536	26,09	12,26	89,81	621,8	48,16	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	5,05	8,03	33,52	177,09	0,27	275
	Какао	150	3,67	3,19	12,96	89,0	1,43	397
Итого за полдник		220	8,72	11,22	46,48	266,09	1,7	
Итого за пятый день		1201	44,46	34,93	198,53	1280,39	59,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	0	186
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
Итого за завтрак		340	7,02	13,95	43,62	428	1,42	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Суп гороховый на м/б	180	4,39	4,21	13,1	107,8	4,65	36
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	1,85	291
	Компот из сухофруктов	150	0,67	1,2	29,67	158,0	1,0	376
	Помидор свежий	40	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,52	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	93,3	-	-
Итого за обед		520	18,93	12,8	103,02	640,1	7,5	
Полдник	Каша молочная рисовая	150		4,2	18,08	129,6	0,9	173
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,0	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	3,08	1,46	15,50	84,0	1,43	396
			2,15			0,28		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	3,6	4,05	16,1	123,7	1,07	93
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
Итого за завтрак		345	6,12	11,61	37,82	291,7	2,49	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Борщ со сметаной на м/б	180/7	1,4	3,98	10,1	82,0	8,23	27
	Макароны отварные	150	15,6	13,5	34,82	234,5	-	205
	Оладьи из печени	60	8,1	9,76	14,4	200,4	6,36	284
	Свежий огурец	40	0,44	1,69	2,79	30,05	33,7	15
	Кисель	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	233
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	93,3	-	-
Итого за обед		657	30,54	30,42	108,92	772,25	48,31	
Полдник	Баранка	55	8,5	7,0	61,0	340	-	-
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
Итого за полдник		205	11,65	9,72	73,96	429	1,20	
Итого за седьмой день		1307	49,21	51,75	238,88	1571,95	58	

Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Яйцо отварное,	56	9,57	8,63	34,82	217,0	-	213
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
Итого за завтрак		246	12,09	16,19	56,54	382	1,42	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Суп-лапша домашняя на кур/б	180	3,4	6,1	15,9	115,09	1,05	86
	Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142	17,95	321
	Свежий помидор	40	2,53	0,48	0,06	1,5	8,4	275
	Рыба запеченная	60	6,5	3,25	25,3	100	0,32	254
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158	1	376
	Хлеб ржаной	40	0,67	1,2	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		590	16,82	16,27	104,06	609,89	28,72	
Полдник	Манник	55	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	274
	Кисель	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	233
Итого за полдник		205	5,19	9,87	35,87	214,9	0,46	
Итого за восьмой день		1141	35	42,33	214,65	1285,79	36,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,92	5,88	26,387	177,33	1,2933	173
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		345	9,77	12,78	51,147	357,33	4,12	
2 завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		95	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп «Харчо» на м/б	180	3,72	3,21	18,16	143,6	6,34	101
	Солянка с мясом	120	15,6	13,5	25,8	234,5	6,7	200
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,0	-	-
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
	Огурец свежий	40	0,44	1,69	2,79	30,05	33,7	15
Итого за обед		560	27,15	20,22	111,39	763,45	47,74	
Полдник	Ленивые вареники	120	18,6	13,6	19,8	286,9	0,2	64
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		270	21,45	16,01	34,16	377,9	1,37	
Итого за девятый день		1275	58,77	61,78	206,49	1544,63	25,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	9,8	8,8	32,61	179,8	1,29	96
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,45	7,55	14,69	136,0	-	1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого за завтрак		345	12,37	16,37	57,5	356,8	4,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	79	6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,90	-	18,18	79	6	
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	180/6	14,3	11,14	56,98	265,2	9,95	34
	Плов	120	21,47	19,69	35,69	406,8	1,01	304
	Салат из капусты	40	0,93	3,4	6,01	58,2	21,63	20
	Компот из сухофруктов	150	0,67	-	29,67	158,0	1,0	376
	Хлеб ржаной	40	3,64	0,62	15,07	93,3	-	-
Итого за обед		536	41,01	34,85	143,33	981,5	33,62	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	7,52	13,46	9,51	157,2	1,35	401
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,9	104,8	-	-
Итого за полдник		180	10,6	14,66	29,41	262	1,35	
Итого за десятый день		1161	54,28	65,88	248,42	1679,3	45,09	