

МДОБУ Д/с "Ручеек"
 Меню для детей 1-3 года

Пр. Сергеев
№ 2 завтрак
МДОБУ "Ручеек"



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		блюда	День 2	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10		0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная соль)	140		4,34	5,23	21,60	150,78	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	180		3,67	3,19	15,82	107,00	416*****
Завтрак 1	(какао порошок, сахар, молоко)	350		9,53	9,00	54,19	335,85	
Итого за Завтрак 1		150		1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		1,05	0,15	19,80	90,00	
Итого за Завтрак 2		30		0,34	0,06	1,14	7,20	112*
Обед	Овощи натуральные	150		1,05	2,98	4,67	48,13	147*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	60		10,39	9,53	6,24	150,40	404*****
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	110		4,15	0,50	21,30	106,26	297*
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180		0,46	0,18	20,80	86,40	526*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	40		3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Обед	Хлеб пшеничный	570		19,43	13,57	73,83	492,39	666*****
Итого за Обед		180		5,30	6,12	8,90	110,70	
Полдник	Молоко кипяченое	50		3,00	1,42	18,50	98,30	560*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл. слив., масло)	230		8,30	7,54	27,40	209,00	
Итого за Полдник		1 300,00		38,31	30,26	175,22	1 127,24	
Итого за день								

Руководитель: Уразова С.Р.

МДОБУ Д/с "Ручеек"
 Меню для детей 1-3 года

Утверждено!
М.С. Захарова
МДОБУ Д/с "Ручеек"
М.С. Захарова С.Р.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
День 3						
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	3,35	3,58	19,25	199****
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	170	1,28	1,11	14,79	73,95
Итого за Завтрак 1		350	8,69	7,88	44,32	283,58
Завтрак 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за Завтрак 2		100	1,50	0,50	21,00	96,00
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	30	0,54	2,34	4,02	39,23
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, морковь, лук, свекла, капуста, томатная паста, масло растительное, соль, сахар)	150	1,10	3,00	6,39	57,00
Обед	Плов из отварной птицы (мясо курицы, масло растительное, лук, морковь, крупа, рисовая, соль)	150	11,43	11,36	27,08	256,43
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	510	15,50	17,06	74,06	512,86
Итого за Обед		150	0,00	0,00	17,07	68,27
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	50	3,61	3,70	21,75	135,85
Полдник	Оладьи с джемом (мука, сахар, масло растительное, соль, дрожжи, яйцо)	200	3,61	3,70	38,82	204,12
Итого за Полдник		1 160,00	29,30	29,14	178,20	1 096,56

Руководитель: Урзцова С.Р.

МДОБУ Д/с "Ручеек"
 Меню для детей 1-3 года

Уч. Сергеева И.С.
И.С. Заварунова
МДОБУ Д/с "Ручеек"
МДОБУ "Ручеек" СР



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		блюда	День 4	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Батон нарезной	15		1,13	0,44	7,71	39,30	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5		0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	140		3,81	6,03	22,68	160,58	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200		1,40	1,60	17,35	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		360		6,36	12,19	47,78	326,60	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или лимонный	180		0,09	0,00	21,78	87,30	130*****
Итого за Завтрак 2		180		0,09	0,00	21,78	87,30	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	40		0,64	4,04	3,84	54,40	2*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	180		0,86	1,87	6,32	45,54	151*
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль)	140		14,33	11,03	14,09	212,62	394*****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	180		0,44	0,00	24,01	99,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Обед		580		19,31	17,26	67,94	505,56	
Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	170		0,09	0,00	12,92	51,85	505*
Полдник	Пирожки печеные из слобного теста с фаршем	50		3,00	3,16	24,51	138,31	562*/фарш 622*
Итого за Полдник		220		3,09	3,16	37,43	190,16	
Итого за день		1 340,00		28,85	32,61	174,93	1 109,62	

Руководитель: Урадова С.Р.

МДОБУ Д/с "Ручеек"
Меню для детей 1-3 года

*Утверждено:
М.О. Уразова С.Р.*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	266*яб
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,00	0,00	10,15	40,61	299*
Итого за Завтрак 1		360	6,89	7,63	48,52	289,98	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за Завтрак 2		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Итого за Обед		40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	180	1,66	3,06	10,88	77,76	149*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	160	10,66	5,93	15,12	156,65	346*
Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (филе минтая, картофель, сухари, мука, масло сливочное, соль)	180	0,46	0,18	20,80	86,40	526*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Обед	Хлеб пшеничный	590	16,30	12,17	70,32	456,11	666*****
Итого за Обед		150	4,42	5,10	7,42	92,25	
Полдник	Молоко кипяченое	50	8,00	6,17	10,33	128,67	327*
Полдник	Сырники из творога запеченные (творог, крупа манная, яйца, сахар, мука, сметана, масло сливочное)	200	12,42	11,27	17,75	220,92	
Итого за Полдник		1 250,00	37,11	31,57	157,59	1 063,01	

Руководитель: Уразова С.Р.

МДОБУ Д/с "Ручеек"
 Меню для детей 1-3 года

Экспертное
М.О. Заверенное
М.О. Уразава С.Р.



Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарзанной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша "Дружба" жидкая молочная (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	140	3,68	8,16	17,54	158,34	266*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	180	1,36	1,18	15,30	78,30	507*
Итого за	Завтрак 1	350	9,10	12,53	43,12	323,34	
Завтрак 2	Фруктовый чай (варенье, лимон, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,03	ттк.1.26
Итого за	Завтрак 2	200	0,00	0,00	22,76	91,03	112*
Итого за	Завтрак 2	30	0,33	0,06	1,14	7,20	
Обед	Овощи натуральные	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавковый лист)	55	5,26	8,43	4,29	121,61	ттк.1.59
Обед	Мясные парики с овощами (филе куриное, мясо говядина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	110	10,71	1,08	21,31	128,04	422*
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Обед	Хлеб пшеничный	525	21,25	11,52	74,54	485,60	
Итого за	Обед	170	5,01	0,68	8,41	104,55	666*****
Полдник	Молоко кипяченое	30	2,08	3,91	17,64	114,00	574*
Полдник	Крендель сахарный (сахар, дрожжи, яйцо, масло сливочное, вино, соль, масло растительное)	200	7,09	4,59	26,05	218,55	
Итого за	Полдник	1 275,00	37,44	28,64	166,47	1 118,52	

Руководитель: Уразава С.Р.

МДОБУ Д/с "Ручеек"
 Меню для детей 1-3 года

Утверждено
М.С. Удмуртской
МДОБУ Д/с "Ручеек"
М.С. Удмуртской
Республики



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон парезной	20	1,56	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	160	3,64	4,12	13,22	105,44	170*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	180	1,26	1,44	15,62	80,39	287**
Итого за Завтрак 1		365	6,49	10,27	39,16	275,63	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Итого за Завтрак 1 и 2		515	7,54	10,42	58,96	365,63	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	50	0,81	3,25	4,00	48,75	55*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло, растительное, соль)	150	1,05	2,98	4,66	48,13	147*
Обед	Биточки рыбные с овощами запеченные (филе минтая, морковь, капуста, молоко, сухари панировочные, масло растительное, сыр, сметана, мука пшеничная, соль)	50	5,62	3,71	8,66	90,62	259*****
Обед	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	110	2,09	4,51	13,97	104,50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,00	20,00	82,50	527*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		560	13,75	14,85	75,89	492,00	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	170	0,27	0,00	18,76	0,00	130*****
Полдник	Коржик молочный	50	3,42	6,83	32,75	286,72	598*
Итого за Полдник		220	3,69	6,83	51,51	286,72	
Итого за день		1 295,00	24,98	32,10	186,36	1 144,35	

Руководитель: Уразова С.Р.

МДОБУ Д/с "Ручеек"
Меню для детей 1-3 года

Утверждено!
И.С. Яковлевич
М.В. Васильева
Урадова С.Р.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,56	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,020	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая на молоке (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	140	4,76	5,69	18,29	142,10	59*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416*****
Итого за Завтрак 1		350	10,01	9,46	50,88	327,17	
Завтрак 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за Завтрак 2		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль, зел. горошек)	40	0,58	6,03	2,55	66,50	13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	160	1,34	3,27	10,62	77,28	76****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, мясо говядина, крупа рисовая, лук, масло сливочное, яйцо)	130	11,46	7,34	16,45	177,93	298**
Обед	Соус сметанный с томатом (сметана, мука, соль, томат-паста)	30	0,52	1,48	2,10	24,03	355*****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,51	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		550	16,92	18,78	62,41	487,34	
Полдник	Ряженка	170	4,76	5,44	6,97	95,64	272*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл. слив., масло раститель.)	50	3,00	1,41	18,50	98,33	560*
Итого за Полдник		220	7,76	6,85	25,47	193,97	
Итого за день		1 220,00	36,19	35,59	159,76	1 104,48	

Руководитель: Урадова С.Р.

Утверждено:
 И.О. заведующего
 И.В.И. Иванова С.Р.



Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	326,58	330,44	1 700,45	11 057,09
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:				