Пироженко Елена Ивановна

Подписано цифровой подписью: Пироженко Елена Ивановна
Дата: 2026.10.08 11:17:44 +07'00'

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МБДОУ «Детский Сад №45 «Солнышко»**

**_____ Е.И.Пироженко.**

**«01» октября 2026 год.**

# Примерное 10-ти дневное меню .
# МБДОУ «Детский сад №45 «Солнышко».

**Сборник технологических нормативов, рецептур . блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений ( 7-е издание, переработанное и дополненное)**

**ООО «Уральский региональный центр питания»**

**2013 год.**

**для детей от 1 года до 3 лет.**

**(осенне-зимнее)**

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг. ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | | | | |
| Неделя первая. День 1. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные. | 160 | 5,2 | 2,48 | 11,64 | 131,6 | 0,06 | - | 108,8 | 0,58 | 297 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром(1 вариант) | 50 | 0,62 | 12,10 | 4,66 | 107,2 | 000 | - | 96,4 | 0,26 | 96 |
| Завтрак | Чай с лимоном(2 вариант) | 150 | 0,07 | 0.01 | 10,31 | 51,3 | 0,06 | - | 68,8 | 0,58 | 505 |
| **Итого за завтрак** | | **360** | **5,89** | **14,59** | **26,61** | **290,1** | **0,12** | **-** | **382,8** | **1,42** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Компот из свежих ягод (облепиха, вишня, клубника) | **100** | **1.00** | **0.1** | **1,80** | **55,50** | **0,06** | - | **8,8** | **0,58** | 526 |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,45 | 1,5 | 2.49 | 36,6 | 0,06 | - | 98,8 | 0,58 | 427 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 3.69 | 3,17 | 67.02 | 0,17 | - | 135,59 | 1,6 | 133 |
| Обед | Жаркое по-домашнему из свинины | 120 | 2,83 | 1,06 | 12,12 | 122,7 | 000 | - | 27,63 | 0,13 | 259 |
| Обед | Кисель из яблок сушеных | 150 | 0,5 | 0 | 20,40 | 93,27 | 20,79 | - | 98,0 | 0,5 | 519 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 4,07 | 0,44 | 20,52 | 79,1 | **23,6** | - | **383,68** | **3,25** | 114 |
| **Итого за обед** | | **540** | **18,42** | **22,5** | **66,51** | **508,71** | 5,6 | - | 113,9 | 0,7 | |
| Уплотн. полдник | Запеканка из творога | 150 | 3,3 | 4,59 | 23,9 | 85,0 | 3,9 | - | 8.91 | 2,7 | 319 |
| Уплотн. полдник | Соус молочный сладкий | 60 | 6,09 | 1,02 | 13,6 | 281,08 | 10,2 | - | 1,42 | 0,76 | 449 |
| Уплотн. полдник | Кофейный напиток с молоком-2 вариант | 150 | 2,46 | 1.6 | 19,71 | 108,69 | 000 | - | 2,29 | 0,54 | 514 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 5,03 | 1,3 | 25,8 | 100,4 | 1,5 | - | 12,9 | 2,23 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **400** | **16,88** | **8,51** | **83,01** | **575,17** | **21,2** | **-** | **25,52** | **5,55** | |
| **Итого за день** | | **1400** | **42,19** | **47,3** | **203,93** | **1429,48** | **45,0** | **-** | **800,8** | **10,8** | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименована блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг. ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя первая. День 2. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 180 | 2.95 | 1.20 | 15,92 | 100,8 | 1,05 | - | 171,23 | 0,55 | 268 |
| Завтрак | Бутерброд с джемом или с повидлом.(абрикосовым) | 30 | 1,68 | 7.98 | 30,41 | 88,5 | 4,87 | - | 8,80 | 0,58 | 101 |
| Завтрак | Какао с молоком( 1 вариант) | 150 | 1,61 | 0,45 | 25.95 | 100,5 | 0,65 | - | 117,31 | 1,51 | 508 |
| Итого за завтрак | | 360 | 6,24 | 9,63 | 72,28 | 293,8 | 6,57 | - | 297,34 | 2,64 | |
| Второй завтрак | $10^{00}$-Напиток из шиповника | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 77,0 | 0,06 | - | 8,80 | 0,58 | 538 |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 1,35 | 3.6 | 5,85 | 40,3 | 0,06 | - | 8,80 | 0,7 | 57 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 150 | 1.21 | 4,95 | 10.90 | 99,9 | 1,2 | - | 28,93 | 3,23 | 139 |
| Обед | Капуста тушеная | 140 | 4,0 | 10,0 | 10,0 | 100,0 | 0,84 | - | 8,0 | 0,54 | 428 |
| | Кнели из говядины | 60 | 3,0 | 10,52 | 11,0 | 78,0 | 0,52 | - | 7,0 | 0,35 | 384 |
| Обед | Компот из свежих плодов( яблоки) | 150 | 0.12 | 0,08 | 11,15 | 45,50 | 38,9 | - | 14,86 | 0,44 | 528 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 1,07 | 1,71 | 21,4 | 138,5 | 0,9 | - | 234,95 | 2,0 | 114 |
| Итого за обед | | 570 | 10,09 | 23,93 | 63,33 | 502,1 | 34,9 | - | 297,34 | 6,95 | |
| Уплотн. полдник | Суфле из минтая | 160 | 18,39 | 10,11 | 40.0 | 277,05 | 0,34 | - | 8,44 | 0,07 | 341 |
| Уплотн.полдник | Кондитерское изделие(пряник, вафля) | 50 | 2,46 | 3,42 | 4,78 | 96 | 0,01 | - | 32,9 | 0,02 | 608 |
| Уплотн. полдник | Йогурт "Снежок" | 130 | 1.00 | 0,20 | 3,80 | 70,8 | 1,24 | - | 132,1 | 0,01 | 536 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,08 | 1,2 | 9,9 | 100,0 | 1,98 | - | 23,9 | 0,07 | 116 |
| Итого за полдник | | 370 | 22,94 | 13,85 | 58,48 | 543,85 | 3,57 | - | 197,34 | 0,17 | |
| Итого за день | | *1400* | 42.59 | 47,41 | 205,79 | 1416,75 | 45,1 | - | 800,1 | *10,0* | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг.ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | углеводы | | | | | | |
| Неделя первая. День 3. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой(рисовой) | 180 | 5.45 | 2,57 | 42.34 | 122,6 | 0,28 | - | 117,04 | 0,72 | 170 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом(1 вариант) | 35 | 7,29 | 4.48 | 45,62 | 125,3 | 0,18 | - | 258,66 | 1,5 | 99 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком-2 вариант | 150 | 1,79 | 0,04 | 9,28 | 48,1 | 000 | - | 1,42 | 0,54 | 514 |
| **Итого за завтрак** | | **365** | **14,53** | **7,09** | **97,24** | **296,1** | **0,46** | - | **377,12** | **2,76** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Сок фруктовый | **180** | **0,5** | - | **10,7** | **75,0** | **30,0** | - | **5,44** | **1,79** | 538 |
| Обед | Икра кабачковая промышленного пр-ва | 30 | 0.45 | 1,5 | 1,49 | 32,8 | 0,06 | - | 8,80 | 0,58 | 427 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,79 | 2.95 | 7,76 | 43,2 | 4,06 | - | 17,78 | 0,72 | 147 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая. | 110 | 7,8 | 4.6 | 10,7 | 158,85 | 3,45 | - | 22,86 | 0,66 | 250 |
| Обед | Гуляш из свинины | 50 | 1,33 | 1,62 | 10,7 | 83,0 | 0,17 | - | 35,59 | 1,7 | 404 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,56 | 0,28 | 29,82 | 47,84 | 16,9 | - | 56,37 | 1,58 | 527 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 1,54 | 0,71 | 25,4 | 94,5 | 0,9 | - | 114,9 | 0,6 | 114 |
| **Итого за обед** | | 540 | **21,51** | **21,98** | **76,14** | **500,29** | **11,9** | - | **283,93** | **5,85** | |
| Уплотн. полдник | Каша пшеничная молочная жидкая | 170 | 2,37 | 7,26 | 36,62 | 221,98 | 0,76 | - | 10,93 | 0,05 | 270 |
| Уплотн. полдник | Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем | 150 | 2,23 | 8,3 | 8,3 | 110,19 | 0,06 | - | 8,80 | 0,18 | 534 |
| Уплотн. полдник | Компот из свежих ягод ( клубника, вишня, облепиха) | 45 | 0,68 | 1,37 | 20,64 | 120,94 | 0,5 | - | 100,86 | 0,17 | 560 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 40 | 0,08 | 1,2 | 18,9 | 86,0 | 1,32 | - | 12,92 | 000 | 116 |
| **Итого за полдник** | | 400 | **5,36** | **18,13** | **84,46** | **539,72** | **2,64** | - | **133,51** | **0,4** | |
| **Итого за день** | | **1410** | **42.9** | **48,2** | **205,99** | **1411,11** | **45,0** | - | **800,0** | **10,0** | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено.
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пивоженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг.ценность | Вит С | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | углеводы | | | | | | |
| Неделя первая. День 4. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 12,22 | 2,11 | 16,1 | 87,6 | 1,13 | - | 179,4 | 0,47 | 171 |
| Завтрак | Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное) | 35 | 2,33 | 8,0 | 9,66 | 148,4 | 000 | - | 6,4 | 0,26 | 101 |
| Завтрак | Чай с молоком (2 вариант) | 150 | 1,78 | 2,91 | 6.04 | 51,3 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 507 |
| **Итого за завтрак** | | **355** | **16,33** | **13,02** | **31,8** | **287,3** | **1,19** | - | **194,6** | **1,31** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника) | **100** | **0,5** | - | **9,7** | **77,0** | **8,9** | - | **9,21** | **0,37** | 526 |
| Обед | Салат витаминный | 30 | 0.45 | 1,5 | 1,49 | 34,2 | 4,12 | - | 20,10 | 0,32 | 331 |
| Обед | Свекольник | 150 | 1,20 | 5,13 | 15,6 | 124,75 | 5,0 | - | 26,0 | 0,58 | 136 |
| Обед | Картофель отварной | 140 | 5,6 | 8,1 | 10,13 | 66,9 | 0,06 | - | 88,80 | 0,58 | 431 |
| Обед | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50 | 7,7 | 10,6 | 14,0 | 85,0 | 0,11 | - | 26,38 | 0,43 | 349 |
| Обед | Кисель из яблок сушеных | 150 | 0,6 | 0 | 25,6 | 93,27 | 15,0 | - | 12,2 | 1,86 | 519 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 0,4 | 1,71 | 23,4 | 96,6 | 3,09 | - | 97,02 | 0,9 | 114 |
| **Итого за обед** | | **550** | **15,95** | **27,04** | **90,22** | **500,72** | **27,38** | - | **270,72** | **4,67** | |
| Уплотн. полдник | Омлет натуральный | 80 | 0,12 | 2,30 | 26,54 | 153,75 | 1,2 | - | 31,84 | 0,64 | 307 |
| Уплотн. полдник | Винегрет овощной | 120 | 5.93 | 1,3 | 34,67 | 135,25 | 0,09 | - | 9,23 | 0,95 | 82 |
| Уплотн. полдник | Сок фруктовый | 180 | 1,00 | 0,20 | 1,80 | 112,94 | 1,24 | - | 240 | 1,2 | 535 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 30 | 2.03 | 0,3 | 17,8 | 142,8 | 5,98 | - | 45,7 | 0,86 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **410** | **9,08** | **3,80** | **80,81** | **544,74** | **8,51** | - | **326,77** | **3,65** | |
| **Итого за день** | | *1415* | *42,71* | *47,86* | *205,73* | *1409,96* | 45,98 | - | 801,3 | 10,98 | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг.ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя первая. День 5. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 4,22 | 7,27 | 11,98 | 103,43 | 0,06 | - | 118,8 | 0,58 | 272 |
| Завтрак | Гренки с сыром | 40 | 7,03 | 15,46 | 9,84 | 114,75 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 177 |
| Завтрак | Какао с молоком (1 вариант) | 180 | 1,79 | 0,04 | 9,28 | 86,8 | 1,0 | - | 113,8 | 0,14 | 508 |
| Итого за завтрак | | 370 | 13,04 | 22,77 | 31,1 | 304,98 | 1,66 | - | 241,4 | 1,3 | |
| Второй завтрак | $10^{00}$-Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 77,0 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 537 |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 30 | 0,45 | 1,5 | 1.49 | 34,57 | 5,71 | - | 26,6 | 0,84 | 113 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 1,97 | 8,11 | 4,75 | 91,05 | 5,51 | - | 41,26 | 0,89 | 160 |
| Обед | Икра свекольная | 110 | 9,73 | 9,65 | 32,21 | 134,0 | 0,06 | - | 118,8 | 0,58 | 371 |
| Обед | Суфле из кур с рисом | 40 | 12,02 | 7,56 | 24,2 | 120,0 | 0,06 | - | 108,0 | 65,0 | 414 |
| Обед | Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,33 | 0 | 11,3 | 78,22 | 2,7 | - | 9,3 | 0,34 | 526 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 5,16 | 0,7 | 30,8 | 156,0 | 4,37 | - | 15,9 | 0,32 | 114 |
| Итого за обед | | 520 | 17,64 | 19,96 | 80,55 | 493,84 | 18,55 | - | 211,86 | 2,97 | |
| Уплотн. полдник | Каша ячневая рассыпчатая с луком | 180 | 4,95 | 1,20 | 11,92 | 284,11 | 1,9 | - | 156,98 | 0,54 | 170 |
| Уплотн. полдник | Булочка ванильная | 40 | 0,00 | - | 15.4 | 25,76 | 14,89 | - | 9,3 | 0,34 | 584 |
| Уплотн. полдник | Компот из свежих ягод (смородина, клубника, облепиха) | 180 | 1.23 | 1,3 | 2.5 | 112,4 | 6,8 | - | 93,52 | 3,5 | 503 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 25 | 1,8 | 0,45 | 20,85 | 104,4 | 1,9 | - | 78,9 | 0,8 | 116 |
| Итого за полдник | | 425 | 7,98 | 2,95 | 50,67 | 526,67 | 25,49 | - | 338,7 | 5,18 | |
| Итого за день | | 1415 | 42,37 | 47,9 | 203,9 | 1402,49 | 45,76 | - | 800,76 | 10,03 | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг. ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя вторая. День 6. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150 | 8,2 | 6,04 | 19,3 | 104,7 | 000 | - | 7,58 | 0,61 | 268 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом(1 вариант) | 40 | 1,29 | 2,48 | 15,62 | 146,1 | 0,18 | - | 258,66 | 1,5 | 99 |
| Завтрак | Чай с молоком (2 вариант) | 180 | 0,00 | - | 6.4 | 55,4 | 0,17 | - | 35,59 | 0,7 | 507 |
| **Итого за завтрак** | | **370** | **9,49** | **8,52** | **41,32** | **306,2** | **0,35** | - | **301,83** | **2,81** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Компот из свежих ягод(клубника, вишня, облепиха) | **100** | **0,5** | - | **6,7** | **77,0** | **23,9** | - | **5,44** | **0,9** | 526 |
| Обед | Салат из моркови | 30 | 1,0 | 1,59 | 7,1 | 49,25 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 427 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,77 | 2,19 | 3,70 | 103,0 | 2,35 | - | 14,9 | 0,75 | 147 |
| Обед | Пюре гороховое с маслом | 110 | 3,1 | 2,42 | 3,82 | 158,77 | 2,36 | - | 34,6 | 1,28 | 412 |
| Обед | Гуляш из свинины | 50 | 2,9 | 2,40 | 3,0 | 110,0 | 2,3 | - | 31,2 | 1,0 | 384 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,6 | 0 | 10,82 | 47,8 | 7,22 | - | 56,37 | 0,58 | 527 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 2,8 | 1,4 | 27,8 | 156 | 3,8 | - | 99,74 | 0,7 | 114 |
| **Итого за обед** | | **530** | **9** | **7,6** | **53,42** | **514,8** | **15,79** | - | **214,41** | 3,89 | |
| Уплотн. полдник | Крендель сахарный | 45 | 2,63 | 4,86 | 11,73 | 148,23 | 000 | - | 89,37 | 0,91 | 574 |
| Уплотн. полдник | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 1,44 | 0.65 | 7,47 | 137,92 | 0,17 | - | 135,59 | 1,7 | 170 |
| Уплотн. полдник | Сок фруктовый | 150 | 1,78 | 1,91 | 20.04 | 120,5 | 0,65 | - | 17,31 | 0,51 | 534 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 40 | 2,85 | 1,91 | 6,04 | 99,88 | 4,9 | - | 5.9 | 0,22 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **415** | **8,7** | **9,33** | **45,28** | **506,53** | **5,72** | - | **278,86** | 2,9 | |
| **Итого за день** | | 1415 | 42,5 | 47.56 | 203,9 | 1404,5 | 45,76 | - | 800,54 | 10,5 | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг. ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | №рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя вторая. День 7. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 180 | 4,44 | 6,07 | 25,28 | 120,0 | 1,13 | - | 178,08 | 0,55 | 266 |
| Завтрак | Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым) | 35 | 2,03 | 42,46 | 9,84 | 158,41 | 000 | - | 56,4 | 0,26 | 101 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком(2 вариант) | 150 | 0,07 | 1,82 | 10,31 | 51,0 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 514 |
| **Итого за завтрак** | | **365** | **6,54** | **50,35** | **45,43** | **328,41** | **1,19** | - | **243,28** | **1,39** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Напиток из шиповника | **100** | **0,5** | - | **1,7** | **77,0** | **15,0** | - | **9,21** | **0,37** | 537 |
| Обед | Горошек зеленый консервированный отварной | 40 | 0.45 | 1,5 | 2,49 | 26,57 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 112 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,76 | 1,91 | 39,83 | 92,2 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 151 |
| Обед | Картофельное пюре | 110 | 2,98 | 2,04 | 12,6 | 76,93 | 3,45 | - | 122,86 | 0,66 | 434 |
| Обед | Голубцы ленивые | 60 | 10,0 | 2,30 | 10,7 | 60,0 | 0,11 | - | 26,38 | 0,43 | 377 |
| Обед | Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0,33 | 8 | 11,3 | 123,0 | 15,59 | - | 12,2 | 0,87 | 526 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 0,54 | 1,71 | 17,4 | 126,0 | 0,23 | - | 56,9 | 0,6 | 114 |
| **Итого за обед** | | **540** | **14,3** | **15,46** | **94,0** | **504,7** | **19,5** | - | **235,94** | **3,72** | |
| Уплотн. полдник | Вареники ленивые | 160 | 4,06 | 8,20 | 10,08 | 248,99 | 0,17 | - | 35,59 | 1,7 | 331 |
| Уплотн. полдник | Кондитерское изделие (пряник/вафля) | 50 | 3,0 | 7,0 | 10,4 | 31,9 | 000 | - | 20,0 | 0,84 | |
| Уплотн. полдник | Йогурт "Снежок" | 150 | 1,00 | 0,20 | 3,80 | 105,00 | 1,24 | - | 240 | 0,20 | 526 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 40 | 1,08 | 1.21 | 9,9 | 104,0 | 8,6 | - | 16,63 | 2,28 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **400** | **6,14** | **16,61** | **34,18** | **489,89** | **10,01** | - | **312,22** | **5,02** | |
| **Итого за день** | | **1400** | **42,8** | **47,25** | **203,89** | **1400,0** | **45,7** | - | **800,65** | **10,5** | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг. ценность | Вит С | | Ca | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Неделя вторая. День 8. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 180 | 5,2 | 6,05 | 21,09 | 131,8 | 0,3 | - | 112,60 | 0,29 | 307 |
| Завтрак | Бутерброд с джемом или с повидлом (яблочное) | 30 | 6,03 | 2,46 | 79,84 | 86,02 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 101 |
| Завтрак | Какао с молоком(1 вариант) | 150 | 0,56 | 0,6 | 3,3 | 89,01 | 1,0 | - | 113,8 | 0,14 | 508 |
| **Итого за завтрак** | | **360** | **11,79** | **9,12** | **103,23** | **306,83** | **1,36** | - | **235,2** | **1,01** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Сок фруктовый | **100** | **0,5** | - | **16,7** | **74,0** | **0,06** | - | **8,8** | **0,58** | 538 |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0,45 | 1,5 | 1.49 | 33,5 | 0,06 | - | 78,8 | 0,58 | 427 |
| Обед | Борщ с капустой и с картофелем | 150 | 7,34 | 4,04 | 10,97 | 69,3 | 0,06 | - | 8,8 | 0,58 | 133 |
| Обед | Плов из отварной птицы | 110/50 | 10,41 | 34,37 | 72.36 | 201,9 | 0,12 | - | 137,6 | 1,34 | 411 |
| Обед | Кисель из яблок сушеных | 150 | 0,16 | 0 | 10,99 | 68,2 | 2,7 | - | 49,3 | 0,34 | 519 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 1,8 | 2,0 | 18,8 | 121,5 | 37,18 | - | 34,8 | 0,4 | 114 |
| **Итого за обед** | | **520** | **20,16** | **31,5** | **116,61** | **494,4** | **40,12** | - | **309,3** | **3,44** | |
| Упл. полдник | Суп молочный с крупой (ячневой) | 180 | 13,5 | 22,32 | 109,0 | 159,0 | 30,0 | - | 24,6 | 0,21 | 170 |
| Уплотн. полдник | Булочка «Дорожная» | 130 | 1,68 | 1,28 | 17,53 | 122,03 | 000 | - | 12,51 | 0,65 | 560 |
| Уплотн. полдник | Чай с лимоном(2 вариант) | 170 | 1,23 | 14,3 | 9,3 | 147,3 | 0,5 | - | 200,86 | 1,17 | 505 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 30 | 0,16 | 000 | 10,58 | 35,5 | 3,5 | - | 25,29 | 2,11 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **430** | **14,61** | **24,57** | **118.0** | **526,17** | **4,06** | - | **247,46** | **5,51** | |
| **Итого за день** | | **1410** | **42,25** | **47,78** | **203,97** | **1401,4** | **45,6** | - | **800,76** | **10,54** | |

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг.ценность | Вит. С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | | | | | |
| Неделя вторая. День 9. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой (гречневой) | 180 | 5,44 | 14,07 | 30,28 | 119,16 | 1,13 | - | 78,08 | 0,55 | 170 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом(1 вариант) | 40 | 5,03 | 6,46 | 84,84 | 105,2 | 0,18 | - | 158,66 | 1,5 | 99 |
| Завтрак | Чай с молоком (2 вариант) | 150 | 0,43 | 1,39 | 20,65 | 65,5 | 0,65 | - | 117,31 | 0,51 | 507 |
| **Итого за завтрак** | | **370** | **10.9** | **21,09** | **135,77** | **289,8** | **1,96** | - | **384,74** | **2,56** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника) | **100** | **0,5** | - | **6,7** | **74,0** | **20,0** | - | **5,44** | **0,79** | 526 |
| Обед | Салат витаминный | 30 | 1,82 | 3,18 | 3,56 | 23,8 | 000 | - | 27,63 | 0,13 | 113 |
| Обед | Свекольник | 150 | 5,6 | 2.35 | 9,12 | 91,05 | 5,51 | - | 41,26 | 0,89 | 136 |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 110 | 1,8 | 2,6 | 5,5 | 136,4 | 000 | - | 7,59 | 0,61 | 297 |
| Обед | Тефтели рыбные | 50 | 1,08 | 3,05 | 20,0 | 110,0 | 0,14 | - | 20,72 | 0,46 | 35 |
| Обед | Соус томатный | 20 | 1,10 | 5,02 | 10,0 | 130,0 | 0,10 | - | 19,82 | 0,26 | 462 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,0 | 0 | 20,66 | 85,3 | 0,15 | - | 56,37 | 1,58 | 527 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 25 | 2,08 | 1,2 | 11,9 | 46,6 | 14,2 | - | 67,9 | 0,76 | 114 |
| **Итого за обед** | | **535** | **13,38** | **14,18** | **77,21** | **496,05** | **20,0** | - | **221,47** | **4,43** | |
| Уплотн. полдник | Рагу из овощей | 40 | 2,19 | 5,82 | 40,47 | 88,8 | 000 | - | 35,14 | 0,22 | 586 |
| Уплотн. полдник | Булочка Российская | 150 | 5,22 | 4,27 | 28,98 | 220,27 | 0,28 | - | 111,18 | 1,32 | 201 |
| Уплотн. полдник | Сок фруктовый | 180 | 0,12 | 000 | 10,44 | 74,24 | 1,24 | - | 40,0 | 0,2 | 535 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 30 | 1,08 | 1,2 | 10,9 | 165,5 | 1,5 | - | 2,83 | 0,48 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **410** | **8,61** | **11,29** | **90,79** | **548,81** | **3,02** | - | **189,15** | **2,22** | |
| **Итого за день** | | **1405** | **42,89** | **47,39** | **203,27** | **1408,66** | **45,0** | - | **800,8** | **10,0** | |

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»

Пироженко Е.И

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | Энерг.ценность | Вит С | Mg | Ca | Fe | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | | | | | |
| Неделя вторая. День 10. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,98 | 3,34 | 30,0 | 123,5 | 0,06 | - | 108,8 | 0,58 | 274 |
| Завтрак | Гренки с сыром | 35 | 1,68 | 1.98 | 22,41 | 113,6 | 000 | - | 96,4 | 0,26 | 177 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком(2 вариант) | 180 | 1,1 | 0,45 | 20,95 | 61,5 | 0,06 | - | 68,8 | 0,58 | 514 |
| **Итого за завтрак** | | **365** | **6.76** | **6.68** | **74,36** | **298,6** | **0,12** | - | **382,8** | **1,42** | |
| **Второй завтрак** | $10^{00}$-Сок фруктовый | **100** | 0,5 | - | **6,7** | **74,0** | **0,06** | - | **8,8** | **0,58** | 537 |
| Обед | Салат из моркови | 40 | 0,45 | 6,5 | 2.49 | 36,75 | 0,06 | - | 98,8 | 0,58 | 538 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 150 | 8,09 | 4,65 | 17,89 | 106,2 | 0,17 | - | 135,59 | 1,6 | 139 |
| Обед | Каша пшенная рассыпчатая | 120 | 5,0 | 20,0 | 7,0 | 50,0 | 000 | - | 27,8 | 0,13 | 124 |
| Обед | Курица в соусе с томатом | 60 | 10,33 | 12,1 | 10,67 | 150,6 | 000 | - | 100,6 | 000 | 384 |
| Обед | Компот из яблок с лимоном | 150 | 1,0 | 0 | 20,7 | 53,9 | 2,6 | - | 14,86 | 0,44 | 528 |
| Обед | Хлеб Сибирский | 30 | 5,16 | 1,4 | 31,8 | 106,5 | 20,7 | - | 98,0 | 0,5 | 114 |
| **Итого за обед** | | **550** | **30,03** | **34,73** | **90,55** | **503,95** | **23,6** | - | **383,68** | **3,25** | |
| Уплотн. полдник | Вареники отварные с овощным фаршем | 50 | 5,00 | 5,96 | 18,76 | 110,75 | 10,2 | - | 8.91 | 0,76 | 582 |
| Уплотн. полдник | Чай с сахаром, вареньем, медом (2 вариант) | 150 | 0,00 | - | 16.4 | 25,76 | 000 | - | 1,42 | 0,54 | 503 |
| Уплотн. полдник | Хлеб ржано-пшеничный. | 35 | 2,08 | 1,2 | 15,9 | 74,0 | 1,5 | - | 12,9 | 2,23 | 116 |
| **Итого за полдник** | | **385** | **12,22** | **15,5** | **103,84** | **524,45** | **21,2** | - | **25,52** | **5,55** | |
| **Итого за день** | | **1400** | **42,6** | **47,15** | **203,12** | **1401,28** | **45,0** | - | **800,8** | ***10,8*** | |