

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦСЭ

Т.Н.Иванова

### МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
Курганский район

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	50	1,0	4,5	4,5	60,63	50 <sup>2</sup>
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	242
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	5,00	19,0	135,00	688 <sup>2</sup>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>13,21</b>	<b>19,35</b>	<b>49,09</b>	<b>423,28</b>	
<b>2 завтрак</b>	кефир	150	4,35	3,75	6,3	76,67	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,67</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с рисом	180	6,19	6,05	10,32	120,42	87 <sup>1</sup>

	Биточек из говядины рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139,00	282 <sup>1</sup>
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	336 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>20,31</b>	<b>16,9</b>	<b>68,39</b>	<b>509,42</b>	
<b>полдник</b>	Каша рисовая на молоке	100	3,88	5,0	21,76	148,0	173
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	1103 <sup>5</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9,21</b>	<b>8,44</b>	<b>62,56</b>	<b>381,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>47,08</b>	<b>48,44</b>	<b>186,34</b>	<b>1390,92</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	94 <sup>1</sup>
	Кондитерские изделия	45	1,72	1,82	15,67	46,78	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>364</b>	<b>6,93</b>	<b>9,43</b>	<b>45,07</b>	<b>254,73</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,91</b>	<b>37,2</b>	
<b>обед</b>	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59 <sup>1</sup>

	(мелкошинкованный)						
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164,00	288 <sup>1</sup>
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 <sup>1</sup>
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,12	7,29	35,70	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>16,78</b>	<b>18,05</b>	<b>68,72</b>	<b>507,01</b>	
<b>полдник</b>	Лапшевик с творогом	80	6,16	6,1	16,24	144,0	423
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,74</b>	<b>10,18</b>	<b>23,82</b>	<b>229</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1264</b>	<b>34,71</b>	<b>37,92</b>	<b>143,98</b>	<b>1019,34</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Омлет с сыром	60	6,95	12,87	1,07	148,00	216 <sup>1</sup>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>275</b>	<b>11,41</b>	<b>20,69</b>	<b>25,1</b>	<b>333,61</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	4,64	4,00	6,72	81,07	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,64</b>	<b>4,00</b>	<b>6,72</b>	<b>81,07</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный протертый с гренками	180/15	2,32	2,5	10,7	74,68	79

	Суфле из печени	60	9,25	14,2	1,2	181,59	297 <sup>1</sup>
	Каша пшеничная вязкая	100	3,00	3,34	13,68	97,0	314 <sup>1</sup>
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,50	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>16,79</b>	<b>20,34</b>	<b>56,93</b>	<b>489,77</b>	
<b>полдник</b>	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50	7,31	2,48	6,33	79,34	517
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>337</b>	<b>8,75</b>	<b>2,87</b>	<b>26,98</b>	<b>171,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1297</b>	<b>41,59</b>	<b>47,9</b>	<b>115,73</b>	<b>1076,09</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	150	5,7	4,26	29,19	178,00	175 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>7,30</b>	<b>8,06</b>	<b>45,97</b>	<b>286,65</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,91</b>	<b>37,2</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	180/15	5,39	4,40	13,63	109,47	204 <sup>2</sup>

	Рагу из птицы	60/100	12,9	14,81	18,57	260,86	642
	Кисель из плодов свежих	150	0,11	0,05	20,46	82,65	378 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>21,58</b>	<b>22,12</b>	<b>77,09</b>	<b>592,24</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка из творога со сметаной	80/8	15,63	10,65	16,17	222,64	237 <sup>1</sup>
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>238</b>	<b>20,21</b>	<b>14,73</b>	<b>23,75</b>	<b>307,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1218</b>	<b>49,35</b>	<b>45,17</b>	<b>153,18</b>	<b>1215,13</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра свекольная	40	0,9	1,84	4,93	40,04	54
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7,17	3,09	9,16	96,12	261/3 54 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,056	4,7	0,098	46,27	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>287</b>	<b>10,77</b>	<b>12,53</b>	<b>38,86</b>	<b>318,19</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,00	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	67 <sup>1</sup>
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	60	9,32	7,07	9,64	139,00	281 <sup>1</sup>

	Пюре из гороха	110	11,22	3,40	21,29	169,13	4102
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,50	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>25,15</b>	<b>14,41</b>	<b>75,68</b>	<b>541,35</b>	
<b>полдник</b>	Вареники ленивые	80/5	11,86	8,68	12,25	174,4	230
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 <sup>1</sup>
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,81</b>	<b>12,15</b>	<b>35,45</b>	<b>286,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1282</b>	<b>49,08</b>	<b>42,84</b>	<b>156,29</b>	<b>1222,14</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,0	9,0	9,0	121,26	50 <sup>2</sup>
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	242
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,056	4,7	0,098	46,27	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>317</b>	<b>8,736</b>	<b>18,48</b>	<b>29,108</b>	<b>318,13</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,91</b>	<b>37,2</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный	180	4,78	4,05	11,98	103,30	77 <sup>1</sup>

	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	12,67	17,73	229,92	626
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>19,68</b>	<b>18,48</b>	<b>59,01</b>	<b>483,22</b>	
<b>полдник</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	255 <sup>1</sup>
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
<b>итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>10,05</b>	<b>4,99</b>	<b>37,72</b>	<b>236,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1158</b>	<b>38,72</b>	<b>42,21</b>	<b>132,20</b>	<b>1066,36</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшеном)	150	4,35	4,11	13,93	110,10	94 <sup>1</sup>
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	395 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 <sup>1</sup>
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>9,74</b>	<b>13,16</b>	<b>35,06</b>	<b>298,97</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/12	7,04	5,81	11,75	127,42	81 <sup>1</sup>

	Плов из птицы	60/100	10,66	13,80	16,97	223,26	646
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,49	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>552</b>	<b>21,44</b>	<b>20,07</b>	<b>69,79</b>	<b>534,77</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	80	8,0	8,8	20,69	193,0	236 <sup>1</sup>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395 <sup>1</sup>
	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,44	0,44	10,96	45,78	368 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>10,66</b>	<b>11,12</b>	<b>39,16</b>	<b>298,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>13400</b>	<b>46,19</b>	<b>48,1</b>	<b>150,01</b>	<b>1206,94</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	60	5,64	11,23	1,13	117,75	215 <sup>1</sup>
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>237</b>	<b>10,37</b>	<b>19,19</b>	<b>23,91</b>	<b>300,62</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,0</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,45	4,53	9,33	84,01	57 <sup>1</sup>
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286/3 56 <sup>1</sup>
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 <sup>1</sup>



	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	379 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>14,21</b>	<b>18,19</b>	<b>76,28</b>	<b>528,31</b>	
<b>полдник</b>	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	258 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,01</b>	<b>5,52</b>	<b>32,83</b>	<b>224,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1312</b>	<b>39,94</b>	<b>46,65</b>	<b>139,32</b>	<b>1129,79</b>	
<b>Неделя 1</b> <b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,87	2,6	13,31	72,6	93 <sup>1</sup>
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 <sup>1</sup>
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>280</b>	<b>5,65</b>	<b>7,89</b>	<b>33,09</b>	<b>211,25</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,49	
	Кондитерские изделия	45	1,72	1,82	15,67	46,78	
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>195</b>	<b>2,47</b>	<b>1,82</b>	<b>33,22</b>	<b>117,27</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с	180	1,57	2,05	10,29	65,88	80 <sup>1</sup>

	гречневой крупой						
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	15,44	10,74	22,85	249,94	298/355 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20,12</b>	<b>13,37</b>	<b>74,57</b>	<b>502,62</b>	
<b>полдник</b>	Пирожок печеный с яблоками	60	1,94	1,62	14,94	109,44	239
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400 <sup>1</sup>
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,52</b>	<b>5,70</b>	<b>22,52</b>	<b>194,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1255,5</b>	<b>34,76</b>	<b>28,78</b>	<b>163,4</b>	<b>1025,58</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (манной)	150	3,90	3,81	12,32	99,15	94 <sup>1</sup>
	Какао с олоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 <sup>1</sup>
<b>итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>8,63</b>	<b>11,77</b>	<b>35,1</b>	<b>282,02</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 <sup>1</sup>
	кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	401 <sup>1</sup>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>215</b>	<b>4,61</b>	<b>4,01</b>	<b>12,67</b>	<b>104,60</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	4,78	3,73	11,12	97,20	83 <sup>1</sup>

	Жаркое по домашнему	155	9,26	5,89	14,45	159,03	590
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376 <sup>1</sup>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
<b>итого за обед</b>		<b>523</b>	<b>15,89</b>	<b>9,8</b>	<b>56,12</b>	<b>388,58</b>	
<b>полдник</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81,00	255
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 <sup>1</sup>
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,11</b>	<b>5,17</b>	<b>33,39</b>	<b>221,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>39,24</b>	<b>30,75</b>	<b>137,28</b>	<b>997,16</b>	

Примечание: согласно п.8.1.6 **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

*Инженер – технолог МАУ ЦСЭ*

*Г.Е. Абдумелова*

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ****СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	47,08	48,44	186,34	1390,92
2	34,71	37,92	143,98	1019,34
3	41,59	47,9	115,73	1076,09
4	49,35	45,17	153,18	1215,13
5	49,08	42,84	156,29	1222,14
6	38,72	42,21	132,20	1066,36
7	46,19	48,1	150,01	1206,94
8	39,94	46,65	139,32	1129,79
9	34,76	28,78	163,4	1025,58
10	39,24	30,75	137,28	997,16
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>42,066</b>	<b>41,876</b>	<b>147,773</b>	<b>1134,95</b>