



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад №7 г. Татарска
А.В.Чернигова

Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Характеристика питающихся:

Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Понедельник					
	Завтрак:					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	130	3.82	3.77	21.45	135.1
54-1гн	Чай без сахара	150	0.07	0.02	0.02	0.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
Пром.	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.50	26.2
Итого:		320	6.21	4.03	42.73	232.1
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-22з	Маринад овощной со свеклой	30	0.44	2.67	2.76	36.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	150	4.89	2.09	11.15	83.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	110	3.3	4.03	19.46	127.3
54-5м	Котлета из курицы	50	9.53	2.15	6.7	84.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.11	7.45	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Итого:		524	20.51	11.46	58.88	420.9
	Полдник:					
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	110	24.01	8.39	4.7	190.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.09	0.85	6.43	37.7
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.4
Пром.	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.2
Итого:		290	27.36	11.28	30.93	334.5
	Итого за день:	1234	54.58	26.87	142.64	1030.8



Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Вторник					
	Завтрак:					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	130	3.47	3.73	16.44	113.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	1.85	8.19	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	0	35.8
Итого:		320	10.45	8.77	39.39	278.2
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	30	0.81	2.15	2.88	34.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.56	4.34	10.23	94.0
54-10м	Капуста тушёная с мясом	110	12.13	12.12	7.62	188.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	150	0.32	0.07	10.73	44.8
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	21	1.6	0.17	10.33	49.2
Итого:		495	20.66	19.26	53.15	468.4
	Полдник:					
54-6т	Сырники	50	9.83	2.89	10.34	106.7
Пром.	Молоко сгущённое с сахаром	10	0.72	0.85	5.55	32.7
54-1гн	Чай без сахара	150	0.07	0.02	0.02	0.5
Итого:		210	10.62	3.76	15.91	139.9
	Итого за день:	1125	42.23	31.89	118.55	929.8



Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Среда					
	Завтрак:					
54-25к	Каша жидкая молочная пшённая	130	3.92	4.08	17.65	123.0
54-21гн	Какао с молоком	150	2.55	1.95	8.26	60.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-19з	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.8
Итого:		313	8.77	8.44	40.71	273.9
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
42	Салат из моркови	30	0.37	0.03	3.35	15.1
54-18с	Свёкольник	150	1.38	1.96	8.7	58.0
54-9м	Жаркое по-домашнему	110	11.07	10.32	9.71	176.0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.35	0	14.84	60.8
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	21	1.6	0.17	10.33	49.2
Итого:		495	17.01	12.89	58.29	417.2
	Полдник:					
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.37	25.39	147.4
Пром.	Молоко 2,5%	150	4.35	3.75	7.2	79.9
Пром.	Свежие фрукты (яблоко)	80	0.32	0.32	7.84	35.5
Итого:		280	8.57	7.44	40.43	262.8
	Итого за день:	1188	34.85	28.87	149.53	997.2



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад №7 г. Татарска
А.В. Чернигова

Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Четверг					
	Завтрак:					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3.57	2.95	11.6	87.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	1.85	8.19	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	0	35.8
Итого:		320	10.55	7.99	34.55	252.3
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-12з	Икра морковная	30	0.72	2.17	3.59	36.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.58	4.27	7.89	84.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.03	4.65	26.35	171.4
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	8.14	4.07	6.33	94.5
39	Соус сметанный с томатом	20	0.36	0.69	1.46	13.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.11	7.45	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Итого:		544	21.18	16.37	64.43	489.7
	Полдник:					
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	30	0.57	2.67	2.31	35.5
54-11г	Картофельное пюре	110	2.26	3.9	14.54	102.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.07	0.02	4.79	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	14	1.06	0.11	6.89	32.8
Итого:		304	3.96	6.7	28.53	190.1
	Итого за день:	1268	36.19	31.16	137.61	975.4



Осенне-зимнее меню 1,6-3
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Пятница					
	Завтрак:					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	130	4.48	3.77	20.86	135.4
54-1гн	Чай без сахара	150	0.07	0.02	0.02	0.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
Пром.	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.50	26.2
Итого:		320	6.87	4.03	42.14	232.4
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.35	2.68	2.01	33.5
54-17с	Суп из овощей	150	1.05	1.47	6.07	41.7
54-1г	Макароны отварные	110	3.91	3.61	24.05	144.3
54-35м	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.71	5.67	7.8	117.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.69	0.49	2.03	15.4
54-2хн	Компот из кураги	150	0.73	0.04	11.73	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Итого:		544	17.68	14.37	65.05	460.4
	Полдник:					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	130	3.82	3.77	21.45	135.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.09	0.85	6.43	37.7
Пром.	Хлеб пшеничный	21	1.6	0.17	10.33	49.2
Итого:		301	6.51	4.79	38.21	222.0
	Итого за день:	1265	31.56	23.29	155.5	958.1



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад №7 г. Татарская
А.В. Чернигова

Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Понедельник					
	Завтрак:					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	130	3.47	3.73	16.44	113.2
54-21гн	Какао с молоком	150	2.55	1.95	8.26	60.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	0	35.8
Итого:		320	10.62	8.87	39.46	280.1
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0.53	1.62	4.99	36.7
54-6с	Суп картофельный с клёцками	150	3.45	2.45	8.56	70.2
54-8г	Капуста тушёная	110	2.74	3.35	11.28	86.3
54-30м	Курица тушёная с морковью	50	7.07	2.9	2.22	63.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.35	0	14.84	60.8
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	21	1.6	0.17	10.33	49.2
Итого:		545	17.98	10.9	63.58	424.4
	Полдник:					
54-16в	Шанежка с яблоками	50	2.61	1.51	21.05	108.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.11	0.02	4.93	20.4
Итого:		200	2.72	1.53	25.98	128.5
	Итого за день:	1165	31.82	21.4	139.12	876.3



Осенне-зимнее меню 1,6-3
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Вторник					
	Завтрак:					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3.57	2.95	11.6	87.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.09	0.85	6.43	37.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-19з	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.8
Итого:		313	6.96	6.21	32.83	215.1
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
23	Салат из картофеля с солёными огурцами	30	0.37	1.38	2.3	23.0
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.56	4.34	10.23	94.0
54-11м	Плов из отварной говядины	110	8.43	8.11	21.28	191.8
54-2хн	Компот из кураги	150	0.73	0.04	11.73	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Итого:		474	15.33	14.28	56.9	417.1
	Полдник:					
54-9г	Рагу из овощей	110	2.16	5.5	9.76	96.8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.07	0.02	4.79	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	21	1.6	0.17	10.33	49.2
Итого:		281	3.83	5.69	24.88	165.6
	Итого за день:	1168	26.62	26.28	124.71	841.1



Осенне-зимнее меню 1,6-3
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Среда					
	Завтрак:					
54-16к	Каша «Дружба»	130	3.24	3.83	15.61	109.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	1.85	8.19	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
Пром.	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.50	26.2
Итого:		320	7.94	5.92	45.06	265.2
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.26	3.06	2.03	36.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.49	4.24	4.35	69.4
54-11г	Картофельное пюре	110	2.26	3.9	14.54	102.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	8.14	4.07	6.33	94.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.35	0	14.84	60.8
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	11	0.84	0.09	5.41	25.8
Итого:		535	17.58	15.77	58.86	447.4
	Полдник:					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	110	11.43	6.73	19.26	183.1
54-1гн	Чай без сахара	150	0.07	0.02	0.02	0.5
Пром.	Свежие фрукты (яблоко)	80	0.32	0.32	7.84	35.5
Итого:		340	11.82	7.07	27.12	219.1
	Итого за день:	1295	37.84	28.86	141.14	975.0



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ –
детский сад № 7 г. Татарска
А.В. Чернигова

Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Четверг					
	Завтрак:					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	130	4.65	3.75	17.36	121.8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.07	0.02	4.79	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-19з	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.8
Итого:		313	7.02	6.18	36.95	231.5
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.35	2.28	22.9
54-17с	Суп из овощей	150	1.05	1.47	6.07	41.7
54-1г	Макароны отварные	110	3.91	3.61	24.05	144.3
54-8м	Тефтели из говядины паровые	50	5.13	2.19	4.16	56.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.55	0.76	0.85	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.11	7.45	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Итого:		544	13.39	9.9	56.22	367.6
	Полдник:					
54-1о	Омлет натуральный	110	9.29	13.16	2.38	165.2
Пром.	Кисломолочная продукция (Кефир 2.5%)	150	4.35	3.75	6.0	75.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.2
Пром.	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.2
Итого:		295	16.28	18.99	30.64	358.8
	Итого за день:	1252	37.19	35.17	133.91	1001.2



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ –
детский сад № 7 г. Татарска
А.В. Чернигова

Осенне-зимнее меню 1,6-3

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2	Пятница					
	Завтрак:					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	130	4.48	3.77	20.86	135.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	1.85	8.19	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	0	35.8
Итого:		320	11.46	8.81	43.81	300.4
	Второй завтрак:					
12	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого:		100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед:					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.35	2.68	2.01	33.5
54-18с	Свёкольник	150	1.38	1.96	8.7	58.0
54-11г	Картофельное пюре	110	2.26	3.9	14.54	102.2
54-35м	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.71	5.67	7.8	117.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.69	0.49	2.03	15.4
54-2хн	Компот из кураги	150	0.73	0.04	11.73	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	34	2.24	0.41	11.36	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	21	1.6	0.17	10.33	49.2
Итого:		565	17.96	15.32	68.5	483.8
	Полдник:					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.24	10.3	15.01	185.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.07	0.02	4.79	19.6
Итого:		200	8.31	10.32	19.8	205.3
	Итого за день:	1185	38.23	34.55	142.21	1032.8