

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Ладушки»  
О.В.Панкова  
«10» сентября 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд в детском саду «Теремок»  
филиал МБДОУ детский сад «Ладушки» на 2022- 2023  
учебный год

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/ от 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Суп вермишелевый, молочный	150/200	4,39	4,36	14,99	116,25	№39
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,3	71,1	№514
	Бутерброд с маслом сливочным	33/50	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед	Суп рисовый с рыбной консервой	150/200	8,60	8,40	14,33	167	№
	Свёкла тушёная	130/150	2,30	10,60	10,70	144,30	№324
	Тефтели мясные	50/70	8,98	9,49	7,31	150,5	№7.4
	Соус томатный	30/40	0,16	1,1	1,57	16,84	№
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	21,4	143,9	№335
	Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	№
	Кондитерское изделие	30	6	13	54	360	№
	Чай с лимоном	150/200	0,1	0	15,0	60,6	№377
<b>1605,34</b>							
День 2							
Завтрак	Каша пшённая, молочная	150/200	7,01	8,09	28,39	213	№45
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
	Бутерброд с повидлом/джемом	45/65	2,94	4,64	16,38	184	№10.4
Обед	Щи на м/к бульоне	150/200	1,74	4,88	9,21	85	№
	Рагу из отварной курицы	175/200	14,4	4,8	15,9	357	№412
	Кисель	150/200	0	0	18	60	№11.10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,68	12,31	22,58	248,55	№12009
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
	Фрукт (яблоко,груша,банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	№
<b>1395,85</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Каша рисовая, молочная	150/200	4,16	5,6	19,56	144	№50
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,3	71,1	№514
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	33/45	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед	Суп с фрикадельками	150/200	5,3	5,6	14,76	133,6	№19
	Вареники с картофелем	175/200	5,903	1,465	48,530	218,789	№
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник	Макароны отварные с сыром	150/200	12,1	10,1	34,0	275	№301
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
	Фрукт (яблоко,груша,банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	№
<b>1323,039</b>							
День 4							
Завтрак	Каша ячневая, молочная	150/200	4,98	5,69	21,10	148,85	№23
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
	Бутерброд с маслом сливочным	33/50	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед	Суп с бобовыми	150/200	6,99	4,19	19,17	142,78	№4
	Картофельное пюре	120/150	2,44	4,19	14,45	113,6	№8
	Рыбная котлета	60/70	10,09	3,26	6,79	97,0	№8.1
	Кисель	150/200	0	0	18	60	№11.10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник	Булочка ванильная	60/70	5,5	6,0	42,8	237	№
	Сок	150/200	1,0	0,2	20,2	92	№537
<b>1190,48</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5	Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	6,21	7,73	27,71	201	№14
		Какао	150/200	6,2	6,2	25,34	181,18	№22
		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	33/45	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед		Суп гречневый (шахтёрский) на м/к бульоне	150/200	4.7	4.63	19.32	134.29	№18
		Капуста тушёная с мясом	200/220	10	8,2	10,8	280	№7,10
		Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник		Суп картофельный с гренками	150/200	2,34	2,82	16,71	179	№
		Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
		Кондитерское изделие	30	6	13	54	360	№
		Фрукт (яблоко,груша,банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	№
<b>1816,02</b>								
День 6								
Завтрак		Каша манная, молочная	150/200	6,21	7,47	25,09	192	№32
		Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,3	71,1	№514
		Бутерброд с повидлом/джемом	45/65	2,94	4,64	16,38	184	№10.4
Обед		Суп вермишелевый	150/200					
		Каша пшеничная	130/150	6,9	6,8	39,9	253,7	№4
		Котлета мясная	60/70	11,92	8,8	11,64	173	№7,1
		Соус томатный	30/40	0,16	1,1	1,57	16,84	№
		Кисель	150/200	0	0	18	60	№11.10
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник		Пирожки печёные с картофелем	60/80	6,02	8,36	27,70	213,0	№10,13
		Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
		Фрукт (яблоко,груша,банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	№
<b>1368,94</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 7	Завтрак	Каша гречневая, молочная	150/200	8,0	9,7	30,7	242,0	№86
		Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
		Бутерброд с маслом сливочным	33/50	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед	Свекольник на м/к бульоне	150/200	3,38	5,2	11,03	116,11	№	
	Плов из отварной курицы	180/210	16,0	15,9	37,9	359	№411	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122	
	Биточки пшеничные	200	9,20	9,11	65,51	380,03	№100	
	Соус молочный, сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85	№12,4	
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4	
	Фрукт (яблоко,груша,банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	№	
<b>1679,54</b>								
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	150/200	5,39	6,38	27,13	187,0	4.8	
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4	
	Бутерброд с маслом сливочным	33/50	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3	
Обед	Суп гороховый	150/200	13,7	10,4	31,1	260,1	№18	
	Пельмени отварные	200	19,84	31,43	37,07	471,05	№50	
	Кисель	150/200	0	0	18	60	№11.10	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122	
Полдник	Суп картофельный с гренками	150/200	2,34	2,82	16,71	101	№	
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4	
	Кондитерское изделие							
<b>1421,4</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша кукурузная, молочная	150/200	6,21	5,28	27,90	184,0	№31
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,3	71,1	№514
	Бутерброд с маслом сливочным	33/50	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед	Борщ	150/200	1,81	4,91	12,74	102,5	№57
	Рис отварной	110/130	3,2	5,3	29,3	177,3	№419
	Котлета мясная	60/70	11,92	8,8	11,64	173	№7,1
	Соус томатный	30/40	0,16	1,1	1,57	16,84	№
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник	Блинчики с повидлом/ маслом сливочным	100	6,88	4,51	31,91	187,81	№399
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
	Фрукт (яблоко,груша,банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	№
<b>1393,1</b>							
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная, молочная	150/200	6,44	7,53	33,38	193,0	№4,9
	Какао	150/200	6,2	6,2	25,34	181,18	№22
	Бутерброд с маслом сливочным	33/50	6,45	7,27	17,77	162,25	№10.3
Обед	Суп с клёцками	150/200	6,64	5,68	24,87	171,98	№35
	Ленивые голубцы	150/200	14,12	9,04	20,26	219	№7,12
	Соус томатный	30/40	0,16	1,1	1,57	16,84	№
	Кисель	150/200	0	0	18	60	№11.10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	№122
Полдник	Макаронны отварные с сыром	150/200	12,1	10,1	34,0	275	№301
	Чай	150/200	0,06	0,02	11,98	43,0	№11.4
	Кондитерское изделие	30	6	13	54	360	№
<b>1776,25</b>							