

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ №27
Е.В.Земкова
«__» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория 2-3 года (ясли)

Меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. цен, кал	
Неделя 1, день 1 (16.09)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	4,58	4,41	14,85	116,08	94
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	2,49	2,73	15,09	95,46	395
	ИТОГО за завтрак	370 г.	13,27	16,40	41,63	367,58	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	14,0	56,00	399
	ИТОГО за 2-ой завтрак	100 г.	0,50	0,0	14,0	56,0	-
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150 г.	0,96	3,09	4,6	50,59	67
	Рыба, тушеная с овощами	120 г.	17,47	14,28	7,48	229,31	633
	Пюре картофельное	100 г.	1,70	3,49	10,64	81,04	321
	Огурец свежий/огурец соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,5	253
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	Хлеб пшеничный	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за обед	600 г.	25,96	21,82	82,22	620,63	-
Полдник	Ряженка	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	210 г.	9,19	7,70	43,5	287,54	-
Ужин	Вареники ленивые	200 г.	28,72	20,80	28,06	415,30	230
	Чай с сахаром	150 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701

	ИТОГО за ужин	370 г.	30,24	20,98	52,48	508,28	-
	ИТОГО за день	-	79,16	66,90	233,83	1838,85	-
Неделя 1, день 2 (17.09)							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом и с сыром	25/10/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком	150 г.	5,0	2,3	4,7	58,7	397
	ИТОГО за завтрак	345 г.	14,98	15,1	21,64	362,36	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	11,70	47,00	399
	Фрукты свежие/запеченные	200 г.	2,10	0,70	29,40	134,40	368
	ИТОГО за завтрак	300 г.	2,60	0,70	41,10	181,40	-
Обед	Рассольник Ленинградский	150 г.	3,76	6,30	8,22	105,15	631
	Гуляш	120 г.	21,68	24,21	5,77	283,79	152
	Гречка отварная	100 г.	5,80	4,58	26,09	168,56	628
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Кисель из свежей ягоды	150 г.	0,10	0,0	15,68	84,81	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за обед	590 г	33,46	35,33	72,27	713,06	-
Полдник	Варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	3,50	14,0	28,50	250,0	810
	Итого за полдник	180 г.	8,0	15,50	34,5	310,0	-
Ужин	Рулет из рыбы	70 г.	6,49	4,34	8,97	99,32	266
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	Чай с лимоном	150 г.	0,03	0,0	11,42	46,36	393
	ИТОГО за ужин	395 г.	11,89	10,46	45,48	309,67	-
	ИТОГО за день	-	70,93	77,09	214,99	1876,49	-
Неделя 1, день 3 (18.09)							

Завтрак	Омлет натуральный	100 г.	13,78	17,25	2,16	221,99	215
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	2,49	2,73	15,09	95,46	395
	ИТОГО за завтрак	370 г.	21,12	26,43	32,73	457,76	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,50	0,0	14,0	56,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	100 г.	0,50	0,0	14,0	56,0	-
Обед	Суп вермишелевый	150 г.	3,99	4,18	10,24	94,62	82
	Плов (Птица/Мясо)	160 г.	21,44/ 13,40	17,10/ 10,69	44,06/ 27,54	416,50/ 260,31	304/295
	Винегрет овощной	60 г.	1,31	10,17	7,44	127,56	45
	Компот из свежих фруктов	150 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,28	0,38	15,24	72,20	700
	ИТОГО за обед	590 г.	31,03/ 24,22	28,94/ 25,14	109,32/ 82,56	843,62/ 673,32	-
Полдник	Ряженка	150 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	210 г.	10,69	8,2	45,50	307,54	-
Ужин	Рагу овощное	200 г.	2,52	5,22	13,08	110,46	342
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,5	253
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	Чай с сахаром	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	393
	ИТОГО за ужин	445 г.	4,41	6,0	38,65	226,67	-
	ИТОГО	-	67,75/ 60,94	69,57/ 65,77	240,20/ 213,44	1891,59/ 1721,29	-
Неделя 1, день 4 (19.09)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213

	Какао с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
	ИТОГО за завтрак	345 г.	16,11	19,13	48,08	431,60	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,50	0,0	11,70	47,00	399
	Фрукты свежие/запеченные	70 г.	0,25	0,19	19,67	82,35	385
	ИТОГО за 2 завтрак	170 г.	0,75	0,19	31,37	129,35	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150 г.	3,42	5,0	4,47	76,88	57
	Котлета с овощами/Гуляш	60 г./100 г.	12,47 18,56	12,11 20,72	1,45 5,77	164,93 283,79	1/152
	Макаронные изделия отварные	100 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Салат из свежих овощей	60 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за обед	605/645 г.	26,69 27,70	28,16 36,77	92,59 96,91	715,44 834,30	-
Полдник	Снежок	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Пирожок с повидлом/булочка	60 г.	3,58	3,48	22,10	136,22	650
	ИТОГО за полдник	210 г.	8,08	4,98	28,10	287,54	-
Ужин	Пудинг из творога паровой	200 г.	29,54	19,46	47,40	479,32	234
	Соус черносмородиновый	50 г.	0,06	0,02	6,45	30,82	360
	Чай с сахаром	150 г.	0,0	0	15,08	60,26	393
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	ИТОГО за ужин	440 г.	32,24	19,96	84,01	636,56	
	ВСЕГО		83,87 84,88	72,42 81,03	284,15 288,47	2200,49 2319,35	-
Неделя 1, день 5 (20.09)							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	8,60	3,30	34,86	199,92	600
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395

	ИТОГО за завтрак	390 г.	16,77	13,39	70,46	467,51	-
2-ой завтрак	Сок Фруктовый	100 г.	0,50	0,0	14,0	56,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	100 г.	0,5	0,0	14,0	56,00	-
Обед	Суп рыбный с консервами	150 г.	5,84	5,79	7,96	112,65	87
	Пюре картофельное	100 г.	1,70	3,49	10,64	81,04	321
	Печень по-строгоновски	60 г.	15,86	13,72	8,68	223,03	602
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Компот из свежих фруктов/ягод	150 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за обед	625 г.	26,10	23,98	62,36	547,86	-
Полдник	Варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	180 г.	6,60	9,90	23,10	210,0	-
Ужин	Голубцы ленивые	160 г.	11,65	9,14	10,66	172,56	298
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,28	0,38	15,24	72,20	700
	Чай с сахаром	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	638
	ИТОГО за ужин	380 г.	14,48	10,17	43,22	322,57	
	ВСЕГО		64,45	57,44	213,14	1603,94	-
Неделя 2, день 6 (23.09)							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом с сыром	25/10/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
	ИТОГО за завтрак	345 г.	13,79	16,7	53,53	424,44	-
			12,16	15,11	51,78	393,86	-
1-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	10,1	46,00	399

	ИТОГО за 2 завтрак	100 г.	0,5	0,0	10,10	46,00	-
Обед	Суп картофельный с горохом	150 г.	8,37	4,86	16,38	142,20	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10 г.	1,20	0,14	7,36	33,64	116
	Рис отварной	100 г.	2,2	0,5	24,9	116,0	322
	Рулет мясной с яйцом	80 г.	9,19	7,60	0,03	105,72	295
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	ИТОГО за обед	535 г.	26,15	14,58	105,58	829,89	-
Полдник	Варенец	150 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	180 г.	8,10	10,40	25,10	230,0	-
Ужин	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Котлета рыбная любительская	60 г.	4,39	8,69	3,46	57,14	256
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Чай с лимоном	150 г.	0,03	0,0	11,42	46,36	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за ужин	375 г.	8,67	11,68	32,63	253,05	-
	ВСЕГО		57,21	50,37	229,94	1783,38	-
			55,60	48,78	228,19	1752,80	
Неделя 2, день 7 (24.09)							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	8,60	3,30	34,86	199,92	600
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	ИТОГО за завтрак	370	18,12	16,2	66,67	483,24	-
2-ой	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	10,1	46,00	399

	Фрукты свежие	150 г.	0,52	0,52	12,93	41,36	368
	ИТОГО за 2-ой завтрак	250 г.	1,02	0,52	23,03	87,36	-
Обед	Суп картофельный с клецками	150 г.	4,07	4,28	9,78	94,41	85
	Макаронные изделия отварные	100 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Печень по-строгоновски	60 г.	15,86	13,72	8,68	223,03	602
	Огурец свежий	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,50	253
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Кисель/компот из свежих ягод	150 г.	0,10	0,0	15,68	84,81	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за обед	555 г.	27,31	23,75	77,17	648,59	-
Полдник	Ряженка	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Булочка/Ватрушка с творогом	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	210 г.	9,19	7,70	43,50	287,54	-
			11,58	4,13	47,81	279,07	-
Ужин	Котлета картофельная	160 г.	3,7	13,71	22,69	229,81	139
	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Чай с сахаром/Компот из с/фруктов	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	ИТОГО за ужин	450 г.	7,66	19,20	61,08	448,27	-
	ВСЕГО		63,30	67,37	271,45	1955,00	-
			65,69	63,80	275,76	1963,47	-
Неделя 2, день 8 (25.09)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
	ИТОГО за завтрак	345 г.	14,76	16,32	51,87	415,87	-
			13,13	14,73	50,12	385,29	-
ой завт пак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	14,0	46,00	399

	ИТОГО за 2 завтрак	100 г.	0,5	0	14,0	46,0	-
Обед	Свекольник со сметаной	150 г.	3,76	5,09	7,18	89,92	58
	Пюре картофельное	100 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Рыба, тушеная с овощами	120 г.	17,47	14,28	7,48	229,31	633
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,50	253
	Компот из свежих фруктов	150 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	700
	ИТОГО за обед	540 г.	25,26	24,19	56,18	544,05	-
Полдник	Кефир/варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	180 г.	6,60	9,90	23,10	210,0	-
Ужин	Котлета рубленая из птицы	60 г.	6,78	7,61	10,31	134,5	305
	Салат картофельный с зеленым горошком	100 г.	4,71	5,33	14,15	120,41	25
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Чай с сахаром	150 г.	0,0	0,0	11,31	45,20	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	ИТОГО за ужин	375 г.	13,49	13,76	32,97	359,0	-
	ВСЕГО		60,61	64,17	178,12	1574,92	-
			58,98	62,58	176,37	1544,34	-
Неделя 2, день 9 (26.09)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150 г	4,44	5,46	16,34	132,99	93
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0,0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	2,49	2,73	15,09	95,46	395
	ИТОГО за завтрак	370 г.	13,13	17,45	43,12	384,49	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,50	0,0	11,71	47,00	399
	Фрукты свежие	70 г.	0,25	0,19	19,67	82,35	385

	ИТОГО за 2 завтрак	170 г.	0,75	0,19	31,38	129,35	-
Обед	Суп овощной	150 г.	1,98	3,91	7,41	72,58	631
	Пудинг мясной с овощами	70 г.	11,62	10,88	10,64	187,32	157
	Пюре картофельное	100 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	ИТОГО за обед	610 г.	20,52	25,17	86,78	605,57	-
Полдник	Снежок	150 г.	4,5	1,50	6,0	60,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	210 г.	9,19	7,70	43,50	287,54	-
Ужин	Запеканка из творога	150 г.	20,66	13,98	16,47	274,17	237
	Соус черносмородиновый	50 г.	0,06	0,02	6,45	30,82	360
	Чай с сахаром	150 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	ИТОГО за ужин	390 г.	23,36	14,48	51,68	431,41	-
	ВСЕГО		66,95	64,99	256,46	1838,36	-
Неделя 2, день 10 (27.09)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
	ИТОГО за завтрак	340 г.	14,76	16,32	51,87	415,87	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	11,70	47,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	200 г.	0,5	0,0	11,70	47,00	-
Обед	Суп рыбный с консервами	150 г.	5,84	5,79	7,96	112,65	87
	Каша с печенью (гречка)	150 г.	9,54	8,01	19,38	188,85	184
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Салат из свежих овощей/винегрет	60 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15

	Кисель/компот из свежей ягоды	150 г.	0,10	0,0	15,68	84,81	378
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	ИТОГО за обед	575 г.	20,85	19,92	68,11	559,30	-
Полдник	Варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	200 г.	6,60	9,90	23,10	210,0	-
Ужин	Омлет с картофелем	170 г.	13,34	17,50	11,20	258,54	218
	Салат из свежей капусты/огурец сол	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Чай с сахаром/Компот из с/фруктов	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	701
	Итого за ужин	380 г	17,66	21,61	46,91	451,10	
	ВСЕГО	-	60,37	66,75	201,68	1683,27	-