

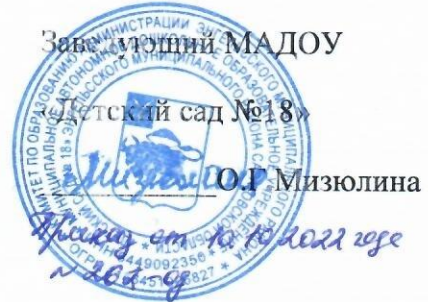
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ  
САД № 18» ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413100, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Степная, здание 59а, тел/факс 54-00-83

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №18»



## Меню

### приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

(согласно приложению № 8 к СанПин 2.3.2 4.3590-20)

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	1/150	4,26	3,96	19	135	182
Чай с сахаром	1/180			7,30	28,90	411
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		8,13	11,62	36	319,7	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/150	0,60	0,60	15	66	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,60	0,60	15	66	
<b>Обед</b>						
Закуска припущенная морковь с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,39	11,52	41
Суп гороховый на курином бульоне	1/150	10,88	2,98	11,71	100,00	87
Плов из курицы	1/50/100	6,60	4,95	11,45	89,00	321
Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	10,20	50,33	393
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
<b>Итого за обед</b>		21,7	8,6	60,8	373	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/150	4,35	3,75	7,20	80	419
Печенье	1/50	1,88	2,45	18,6	104,25	
<b>Итого за полдник</b>		6,23	6,20	25,8	184,20	
<b>Ужин</b>						
Капуста припущенная	1/40	0,62	1,30	2,36	24,16	21
Омлет запеченный с овощами	1/150	5,27	12,92	5,69	77,44	234
Напиток из шиповника	1/180	0,21	0,1	12,02	122,0	417
Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	150	
<b>Итого за ужин</b>		10,5	16,1	58	374	
<b>Итого за день</b>		47,2	43,1	90	1316	

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	1/150	3,00	4,44	18	139	199
Кофейный напиток с молоком	1/180	2,90	2,49	14,26	100,34	414
Батон	1/20	1,20	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,13</b>	<b>11,64</b>	<b>42,59</b>	<b>358</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	1/95	0,38	0,38	9,70	43	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,70</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек с луком репчатым	1/30	2,44	3,62	14,30	99,00	54
Борщ со свежей капусты, картофелем со сметаной и мясом	1/150/3	5,21	4,80	4,95	82,5	63
Гречка отварная с соусом красным основным	1/100/10	0,85	2,22	16,72	99,60	179
Биточек мясной	1/50	13,8	5,00	2,27	69,0	299
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,7	66,0	394
Хлеб Ржаной	1/30	1,4	0,2	14,9	64	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		<b>25,47</b>	<b>16,1</b>	<b>74,52</b>	<b>527</b>	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	1/150	4,5	9	6,2	126	420
"Гребешок"-булочка с повидлом	1/50	4,59	6,6	33	146	445
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,09</b>	<b>15,6</b>	<b>39</b>	<b>272</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога с молоком	1/120/30	14,76	13,26	36	395	226
Чай с сахаром	1/180			8,03	32,09	411
Повидло	1/20	5,5		11,70	25,00	
Хлеб Пшеничный	1/50	6,46	3	63,30	112,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>26,72</b>	<b>16,26</b>	<b>118,79</b>	<b>564,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>68,79</b>	<b>59,95</b>	<b>234,31</b>	<b>1734,88</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная	1/150	3,88	5,20	20	158	199
Какао с молоком	1/180	3,05	2,52	12,59	94,22	416
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		8,48	12,43	43,17	371	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок Фруктовый	1/150	0,60	0,60	15,00	66	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,60	0,60	15,00	66	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с кукурузой	1\30	0,49	1,50	2,90	18,39	12
Суп с крупой гречневой, мясом	1/150	0,91	2,87	6,80	57,30	86
Фрикадельки мясные в соусе	1/40/40	7,71	7,69	12,35	136,98	280
Пюре картофельное	1/100	5,20	2,34	5,30	53,06	313
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,7	90,3	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		18,30	15,0	64,09	478	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/150	4,4	4	7,2	95	419
Вафли	1/50	0,40	0,40	9,80	47,00	451
<b>Итого за Полдник</b>		4,75	4,15	17,00	141,50	
<b>Ужин</b>						
Котлета рыбная / Биточек рыбный	1\50	5,49	1,00	8,26	49,05	271
Рагу овощное	1/150	2,06	12,74	6,07	44,0	143
Чай с сахаром, лимоном	1/180/4	0,04		9,12	37,30	412
Хлеб Пшеничный	1\20	1,6	0,2	10	47	
<b>Итого за ужин</b>		9,2	13,9	33	177	
<b>Итого за день</b>		41,3	46,2	172	1234	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с молоком	1/150	3,82	4,51	17,50	126,00	182
Кофейный напиток с молоком	1/180	2,90	2,49	14,26	100,34	414
Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		10,65	14,28	41,47	377	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	1/95	0,38	0,38	9,70	43,00	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,38	0,38	9,70	43,00	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов	1/30	0,43	2,04	1,97	27,46	21
Свекольник на м/к бульоне с мясом со сметаной	1/150/3	5,54	2,58	7,13	99,92	62
Печень по-строгановски	1/50	10,11	4,95	4,68	35,58	294
Макароны отварные	1/100	3,87	1,79	23,61	126,20	218
Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33	393
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		23,82	12,0	67,15	461	
<b>Полдник</b>						
Снежок	1/150	4,50	0,75	5,7	45,0	420
Булочка детская	1/50	4,2	6,0	35,0	155	449
<b>Итого за полдник</b>		8,7	6,8	40,7	200	
<b>Ужин</b>						
Сырники с молочным соусом	1/150/50	23,27	19,18	30,31	332,05	247
Чай с молоком	1/180	1,30	1,12	15,70	82,43	413
<b>Итого за Ужин</b>		24,57	20,30	46,01	414,48	
<b>Итого за день</b>		68,10	53,71	205,03	1495,71	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	1/150	2,5	4,71	13,24	126,60	199
Какао с молоком	1/180	3,05	2,52	12,59	94,22	416
Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		7,13	11,56	35,54	335	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/150	0,6	0,60	15,00	66,00	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,6	0,60	15,00	66,00	
<b>Обед</b>						
Свекла тушенная	1/30	0,49	1,5	2,90	18,39	34
Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/150/3	5,3	2,1	7,41	63,34	82
Залеканка картофельная с курицей	1/50/100	39,78	17,01	18,24	258,44	97
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,7	66,0	394
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/30	1,77	0,3	19,20	83	
<b>Итого за обед</b>		49,08	21,1	69,09	536	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/150	4,4	4	7,2	95	419
Печенье	1/50	3,50	5	37	201	
<b>Итого за полдник</b>		7,85	8	44	295	
<b>Ужин</b>						
Тефтели рыбные	1/50	5,46	1,00	8,26	49,05	276
Каша пшеничная	1/150	3,72	1,28	23,13	119,0	302
Чай с сахаром	1/130			7,30	28,90	411
Хлеб Пшеничный	1/20	1,6	0,2	10	47	
<b>Итого за ужин</b>		10,8	2,5	48	244	
<b>Итого за день</b>		75,4	44,0	212	1475	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочн	1/150	3,40	1,43	22,08	114,60	199
Кофейный напиток с молоком	1/180	2,90	2,49	14,26	100,34	414
Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		10,23	11,20	46,05	365	
<b>2 Завтрак</b>						
Апельсин	1/95	0,58	0,12	14,50	65,00	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,58	0,12	14,50	65,00	
<b>Обед</b>						
"Калуста припущенная "	1/30	0,46	1,03	2,02	19,5	21
уха Волжская	1/150	10,16	3,60	20,15	137,15	600
Оладьи из печени	1/50	6,80	6,30	3,03	45,60	308
Макароны отварные с соусом красным	1/100/10	4,4	4,50	15,20	137,13	218
Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	10,20	50	393
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
<b>Итого за обед</b>		25,7	16,1	75,7	511	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	1/150	4,16	4,75	5,94	87	69
Вафли	1/50	0,40	0,40	9,80	67,00	451
<b>Итого за полдник</b>		4,56	5,15	15,74	154,00	
<b>Ужин</b>						
Картофель тушенный с мясом	1/180	7,14	3,73	16,90	177,34	145
Чай с молоком	1/180	1,30	1,12	11,17	64,40	413
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/20	1,32	0,2	6,68	35	
<b>Итого за ужин</b>		11,3	5,3	44,4	324	
<b>Итого за день</b>		52,4	37,8	196,4	1419	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	1/150	3,12	4,44	18	139	199
Чай с сахаром	1/180			7,30	28,90	411
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		4,67	9,15	35,63	287	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0,50	0,10	10	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,50	0,10	10	46	
<b>Обед</b>						
Сельдь с луком репчатым	1/30	2,70	3,20	0,45	58,00	24
Салат из свежей капусты, картофеля на курином бульоне со сметаной	1/150/3	4,57	2,98	5,41	43,7	73
Жаркое по-домашнему с курицей	150	10,70	10,53	9,96	171,47	164
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,7	66,0	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		21,96	17,3	52,58	461	
<b>Полдник</b>						
Напиток из шиповника	1/150	0,18	0,02	8,7	102,0	417
Булочка детская	1/50	4,2	6,0	35,0	155	449
<b>Итого за полдник</b>		4,4	6,0	43,7	257	
<b>Ужин</b>						
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/150/50	10,36	8,25	50	305	203
Молоко	1/180	5,2	5	8,6	113	419
<b>Итого за ужин</b>		15,6	13	58,6	418	
<b>Итого за день</b>		47,1	46	200,6	1469	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	1/150	2,5	4,71	13,20	116,73	199
Какао с молоком	1/180	3,05	2,52	12,59	94,22	416
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		9,42	14,89	36,12	366,8	
<b>2 Завтрак</b>						
Рыболо	1/95	0,38	0,38	9,70	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,38	0,38	9,70	46	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с кукурузой	1/30	0,49	1,50	2,90	18,39	12
Суп картофельный с клецками и мясом	1/150	16,30	5,60	17,90	94,50	91
Голубцы ленивые	1/150	7,20	12,30	20,80	150,4	306
Компот из свежемороженных ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33	393
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		27,86	20,0	71,36	436	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/150	4,35	3,8	7,20	80,0	419
Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	20,39	83	450
<b>Итого за полдник</b>		8,56	6,73	27,59	163	
<b>Ужин</b>						
Рыбные фрикадельки запеченые с соусом белым	1/50/20	8,80	5,70	2,25	69,00	280
Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/120	6,20	2,60	6,40	63,67	339
Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,2	14,76	71	
Чай с сахаром	1/180			7,30	28,90	411
<b>Итого за ужин</b>		17,28	8,54	30,71	232,07	
<b>Итого за день</b>		63,50	50,58	175,48	1243,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша Дружба молочная	1/150	4,20	4,90	20,65	140,52	199,00
Кофейный напиток с молоком	1/180	2,90	2,49	14,26	100,34	414
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		8,65	12,10	45,24	360	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46,00	418,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с зеленым горошком	1/30	0,86	1,34	4,90	21,60	21
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/150	0,80	2,00	3,93	69,0	88
Рагу овощное с курицей	1/150	14,57	10,25	11,46	169,95	360
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,7	66,0	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		20,22	14,2	57,05	449	
<b>Полдник</b>						
Снежок	1/150	2,5	2	10,1	74	420
Булочка домашняя	1/50	3,64	6,26	27,0	179,00	469
<b>Итого за полдник</b>		6,17	8,60	37,1	253,00	
<b>Ужин</b>						
Свекла тушенная	1/30	0,49	0,5	2,90	18,38	34
Сырок запеченный с картофелем	1/150	10,51	2,68	4,63	86,8	232
Чай с сахаром	1/180			7,50	28,90	411
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,5	0,2	9,8	47	
<b>Итого за ужин</b>		14,72	3,7	40,27	256	
<b>Итого за день</b>		50,26	38,7	189,72	1364	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Режим: ЗНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: 2

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
<b>Завтрак</b>						
Варенная молочная	1/150	3,90	5,20	20	158	199
Чай сладкий, лимон	1/180/4	0,04		8,20	37,30	412
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Молоко сладкое/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
Итого за завтрак		5,49	9,91	38,53	315	
<b>II Завтрак</b>						
Чай	1/95	0,38	0,38	9,70	43	418
Итого за II завтрак		0,38	0,38	9,70	43	
<b>Обед</b>						
Пюре из моркови с луком	1/30	0,49	0,54	2,9	18,38	42
Салат из свежей капусты, картофеля с маслом растительным	1/150/3	4,57	2,96	5,41	43,70	73
Гречка рассыпчатая	1/25/50	7,73	6,00	3,43	79,00	293
Суп куриный	1/100	3,85	1,66	17,81	120	306
Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,12	0,05	13,85	57,15	393
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Итого за обед		20,54	11,8	68,46	440	
<b>Полдник</b>						
Каша	1/150	7,50	4,80	17,00	170	419
Булочка с маком	1/50	4,18	6	35	155	449
Итого за полдник		11,68	11	52	325	
<b>Ужин</b>						
Пюре картофельное *	1/30	0,46	1,03	2,02	19,5	21
Картофель тушеный с овощами	1/150	11,06	2,06	8,95	99,93	144
Котлета рыбная / Биточек рыбный	1/50	5,46	1,00	8,26	49,05	271
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Компот из шиповника	1/150	0,18	0,1	10,02	101,7	417
Итого за ужин		18,74	4,4	38,91	317,2	
Итого за день		56,83	37,3	207,60	1440,1	
Итого за 10 дней		570,79	457,2	1933,44	14222,5	