

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 2  
\_\_\_\_\_ Т.В.Петрунина  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 года

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**МБДОУ «Детский сад № 2»**  
**для детей от 1 до 3 лет**  
**11.04.2022-22.04.2022**

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
1			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша манная молочная	130/5	5,58	6,12	19,73	156,08		6\3
	Чай	150	0,12		12,04	48,64		1\5
	Хлеб с повидлом	20/15	1,08	3,2	8,0	80,0		14\4
ИТОГО за завтрак:		300	7,73	10,23	58,82	284,72		
10:00	Сок	100	0,4		9,7	50,0		9\5
ИТОГО за второй завтрак:								
обед								
	Салат из свеклы с горошком консервиров.	20	0,57	2,97	5,77	70,97	4,5	9\6
	Суп рыбный	150	7,12	7,61	9,03	133,18	11,72	2\1
	Макароны с маслом, гуляш из мяса кур	110\50	9,33	13,1	27,76	287,46	11,2	19\2
	Хлеб ржаной	20	1,64	1,32	0,96	31,08		7\4
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
	Компот из сухофруктов	150	0,6		20,97	112,56		5\5
ИТОГО за обед:		530	22,07	25,44	87,31	746,81	27,42	
полдник								
	чай	150	0,12		12,04	48,64	6,0	1\5
	Булочка домашняя	50	4,53	4,24	20,67	153,42		16\4
ИТОГО за полдник:		200	4,65	4,24	32,71	202,06	6,0	
ужин								
	Картофельное пюре	110	15,4	17,8	38,6	356,4		5\2
	Салат овощной	30\40	0,38	1,14	1,04	15,6		
	Чай	150	0,12		12,04	48,64		1\5
	хлеб	20	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
ИТОГО за ужин:		310	18,71	19,38	75,2	516,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	53,36	59,29	263,74	1800,19	33,42	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
2			гр	гр	гр		
завтрак							
	Пшенная молочная каша	130/5	7,23	6,67	29,54	236,87	4\3
	Чай с лимоном	150	0,12		12,04	48,64	1\5
	Бутерброд с маслом	30/5	4,71	9,1	15,85	132,37	13\4
ИТОГО за завтрак:		310	12,06	15,77	57,43	420,85	
10:00	Банан	100	0,5		10,1	46	1\7
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5		10,1	46	
обед							
	Салат свекольный с чесноком	50	0,85	2,7	3,45	41,35	16\6
	Рассольник со сметаной	150	1,85	6,19	12,34	112,47	11\1
	Вареники с мясом	60	5,18	3,44	24,0	188,4	28\2
	Компот из сухофруктов	150	0,6		27,52	111,79	5\5
	Хлеб ржаной	20	1,64	1,32	0,96	31,08	7\4
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56	7\4
ИТОГО за обед:		460	23,59	25,67	101,81	775,79	
полдник							
	морс	150	0,12	-	12,04	48,64	12\5
	вафли	40	2,7	1,02	23,1	159	11\4
ИТОГО за полдник:		190	2,82	1,02	35,14	207,64	
ужин							
	Запеканка творожная	130	11,78	16,34	21,85	276,45	12\2
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	46,64	1\5
ИТОГО за ужин:		280	14,86	17,43	54,24	422,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,83	59,89	258,72	1872,34	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
3		гр	гр	гр	гр		
завтрак							
	Каша гречневая молочная	130/5	6,33	9,9	25,49	207,38	8\3
	чай	150	5,04	4,68	19,48	118,69	1\5
	Бутерброд с маслом	30/10	1,08	3,02	8,0	80,0	13\4
ИТОГО за завтрак:		310	14,45	17,6	52,97	406,07	
10:00	йогурт	100	0,4		10,9	50,0	13\5
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4		10,9	50,0	
обед							
	Сельдь м/с с луком	30	4,0	1,04	3,6	86,4	2\6
	Суп с зеленым горошком и яйцом	150	9,38	5,86	9,78	152,56	16\1
	Тефтеля мясная	60	3,18	1,44	31,5	188,4	23\2
	Соус сливочный	40	6,43	9,22	2,1	79,1	23\2
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,79	7\4
	Компот из сухофруктов	150	0,6		27,52	111,56	5\5
ИТОГО за обед:		460	25,8	18,0	98,02	729,81	
полдник							
	Кофейный напиток	150	5,59	6,38	9,38	117,31	6\5
	Булочка «Веснушка»	60	5,76	4,74	21,48	146,46	16\4
ИТОГО за полдник:		210	4,77	9,06	30,86	263,77	
ужин							
	омлет	120	4,6	14,4	33,8	189,2	8\4
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	48,64	1\5
	Хлеб пшеничный	20	2,81	0,44	23,52	111,79	7\4
ИТОГО за ужин:		290	8,82	16,76	60,85	372,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	54,24	61,42	259,6	1818,02	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
4			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша пшеничная молочная	130	7,44	8,07	24,28	253,92		11\3
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	48,64		1\5
	Бутерброд с повидлом	30/5	1,08	3,2	8,0	80,0		14\4
ИТОГО за завтрак:		310	8,64	11,27	44,32	382,56		
10:00	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,7	50,0	2,0	9\5
Итого за второй завтрак:		100	0,4	-	9,7	50,0	2,0	
обед								
	Винегрет	50	0,62	5,07	9,06	50,18	1,6	4\6
	Борщ со сметаной	150	4,7	4,3	10,5	74,0	10,0	6\1
	Рыба тушеная с овощами	50	9,8	5,8	5,04	104,00		16\2
	Картофельное пюре	120	3,74	1,95	31,8	150,8	2,2	5\2
	Компот из сухофруктов	150	0,6	-	20,97	112,56	0,8	5\5
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
ИТОГО за обед:		550	22,27	17,56	100,89	603,1	14,6	
полдник								
	какао	150	6,6	6,38	8,18	112,52	10,5	2\5
	Пряник	60	4,44	4,0	35,72	143,6		20\4
ИТОГО за полдник:		210	11,04	10,38	43,9	256,12	10,5	
ужин								
	Вермишелевая запеканка с мясом	120	9,2	17,94	42,92	373,29		37\2
	Соус сметанный	20	1,44	1,7	11,1	75,82	9,9	10\2
	Чай с сахаром	150	0,12	-	12,04	48,64		1\5
ИТОГО за ужин:		290	10,76	19,64	66,06	497,75	9,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	53,11	58,85	264,87	1849,97	37,0	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецеп туры
5							
завтрак			гр	гр	гр		
	Каша молочная «Дружба»	130	6,55	7,33	35,09	241,11	12\3
	Чай с сахаром	150	2,79	3,19	19,71	118,69	1\5
	Бутерброд с сыром и маслом	30/10	4,54	4,4	9,12	106,39	13\4
ИТОГО за завтрак:		310	13,88	14,92	63,92	466,19	
10:00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	9\5
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5	-	10,1	46,0	
обед							
	Суп с фрикадельками	150	10,66	9,34	20,9	160,68	14\1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,51	5,15	13,86	81,8	26\2
	Гуляш из мяса курицы	60	6,34	8,99	3,69	128,88	7\2
	Компот из сухофруктов	150	0,6	-	20,97	112,56	5\5
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	7\4
ИТОГО за обед:		500	23,92	23,92	82,94	595,48	
полдник							
	Пирожок с капустой	60	4,37	9,06	32,8	228,0	
	чай	150	1,36	-	20,48	162,4	1\5
ИТОГО за полдник:		210	5,73	9,06	57,28	390,4	
ужин							
	Макароны отварные с сыром	120\5	8,72	11,87	22,57	238,99	
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	48,64	1\5
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	7\4
ИТОГО за ужин:		300	11,23	11,82	52,54	374,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	55,26	61,72	262,78	1872,59	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
б			гр	гр	гр		
завтрак							
	Каша молочная геркулесовая	130	6,96	9,04	30,04	222,5	9\3
	Бутерброд с маслом слив	30\5	1,4	1,6	17,35	89,32	13\4
	Чай с лимоном	150	4,54	4,4	9,12	106,39	1\5
ИТОГО за завтрак:		310	12,9	15,04	56,51	418,21	
10:00	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,7	50,0	9\5
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4	-	9,7	50,0	
обед							
	Салат «Витаминный»	50	0,45	0,1	1,5	12,45	5\6
	Борщ с морской капустой и яйцом	150	3,52	5,33	8,65	98,89	3\1
	плов	120	12,32	15,4	20,8	295,75	8\2
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56	7\4
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,52	111,79	5\5
ИТОГО за обед:		550	19,7	21,27	81,99	630,44	
полдник							
	чай	150	5,6	7,0	9,0	130,0	1\5
	Сосиска в тесте	60	2,96	2,0	30,48	162,4	30\4
ИТОГО за полдник:		210	8,56	9,0	39,48	292,4	
ужин							
	Макароны с маслом	120	8,2	11,94	52,0	416,0	19\2
	Салат из огурцов с луком	30	3,74	0,95	36,8	150,8	7\6
	Чай	150	0,12	-	12,7	48,64	1\5
Итого за ужин:		300	14,45	13,87	68,87	441,81	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		1470	56,01	60,48	256,55	1832,86	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
7			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша молочная кукурузная	130	5,44	6,07	35,28	143,0	0,9	7\3
	чай	150	5,04	4,68	19,48	154,0		1\5
	Бутерброд с маслом	30/10	4,54	5,7	9,12	106,39		13\4
ИТОГО за завтрак:		310	15,02	18,28	54,09	467,77		
10:00	Яблоко	100	0,4	-	10,9	50,0	2,0	3\7
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4		10,9	50,0		
обед								
	Свекольник со сметаной	150	3,76	5,82	16,01	175,1	18,0	5\1
	Каша гречневая, соус	130	2,86	3,64	30,1	78,52		26\2
	Котлета мясная	60	6,64	7,76	1,16	185,6		24\2
	Компот из сухофруктов	150	0,6		20,97	112,56	0,8	5\5
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
ИТОГО за обед:		520	16,67	17,22	91,76	663,34		
полдник								
	какао	150	5,6	6,38	8,18	112,52		2\5
	пряник	60	2,0	7,6	20,2	212,0		20\4
Итого за полдник:		210	7,6	13,98	28,38	324,52		
Ужин								
	Вареники с творогом	130	8,31	7,96	33,51	166,4		27\2
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	46,64		1\5
Итого за ужин:		280	16,15	11,61	77,61	438,53		
ИТОГО за день:		1420	55,84	61,09	262,74	1817,66		



День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
8			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша манная молочная	130	7,94	7,21	25,0	222,38	0,9	6\3
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	48,64		1\5
	Бутерброд с сыром	30/10	4,54	5,7	9,12	106,39		13\4
ИТОГО за завтрак:		310	11,1	13,77	56,44	298,03		
10:00	йогурт	100	0,5	-	10,1	46,0	16,69	13\5
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5	-	10,1	46,0		
обед								
	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,45	2,5	1,3	30,5	5,48	8\6
	Суп с клецками	150	7,19	6,11	17,04	170,0	4,8	4\1
	Гороховое пюре, подлив	120	3,3	0,4	20,7	117,0		2\2 7\2
	Компот из сухофруктов	150	0,6	-	27,52	111,79	14,0	5\5
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
ИТОГО за обед:		480	26,99	11,62	96,25	732,05		
полдник								
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,4	-	12,4	156,0	3,0	4\5
	вафли	40	3,64	3,89	28,9	169,3		11\4
Итого ккал за полдник:		190	4,04	3,89	41,3	325,3		
ужин								
	Рис отварной, сосиска	130\60	9,8	9,8	38,2	313,4		33\2 20\2
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	46,64		1\5
	Салат из свежих огурцом и помидоров	30	1,71	1,38	3,08	48,01	0,5	11\6
	Хлеб пшеничный	20	2,39	0,98	17,93	80,15		7\4
ИТОГО за ужин:		330	11,63	11,18	51,32	408,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	54,26	61,74	255,71	1809,43		

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
9			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша молочная рисовая	130	6,96	9,04	30,04	222,5	67	3\3
	чай	150	2,79	3,19	19,71	118,69		1\5
	Бутерброд с маслом	30/5	1,08	0,98	17,9	86,89		13\4
ИТОГО за завтрак:		310	10,83	13,11	67,65	428,08	6,0	
10:00	Яблоко	100	0,4	-	10,9	50,0	16,0	3\7
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4	-	10,9	50,0	16,0	
обед								
	Соленый огурчик	50	1,56	1,94	6,69	34,5		16\7
	Суп крестьянский	150	6,76	6,52	19,98	127,1		15\1
	Картофельное пюре	130	5,56	4,71	13,9	228,63		5\2
	Рыба тушеная с овощами	60	11,06	14,65	4,41	184,6		16\2
	Компот из сухофруктов	150	0,6	-	20,97	112,56	0,8	5\5
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
ИТОГО за обед:		570	28,35	25,26	89,47	798,95	0,8	
полдник								
	Кофейный напиток	150	0,12		12,04	48,64	6,0	6\5
	Гренки с сыром	50	6,06	7,07	8,0	147,6,0		23\4
ИТОГО за полдник:		200	6,18	7,07	20,04	196,24	6,0	
ужин								
	Ленивые голубцы	130	5,2	16,0	36,4	304,0		31\2
	Чай с сахаром	150	0,12	-	12,7	46,64		1\5
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	80,15		7\4
ИТОГО за ужин:		310	7,71	16,98	68,03	428,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	53,47	62,42	256,09	1855,9		

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
10			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Вермишелевый молочный суп	130	6,53	7,03	38,78	194,0		1\3
	Чай с молоком	150	1,4	1,6	16,4	86,0		10\5
	Бутерброд с маслом	30\5	1,08	3,2	8,0	80,0		13\4
ИТОГО за завтрак:		310	9,01	11,83	58,82	360,0		
10:00	Банан	100	0,5	-	10,1	46,0	16,69	1\7
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5	-	10,1	46,0	16,69	
обед								
	Салат «Витаминный»	50	0,57	5,07	5,77	70,97	4,5	5\6
	Щи из свежей капусты	150	6,7	2,33	11,4	122,0	11,72	12\1
	Азу с отварным картофелем	120	3,51	7,67	13,26	142,86	11,2	40\2
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
	Компот из сухофруктов	150	0,6		20,97	112,56		5\5
ИТОГО за обед:		500	18,95	25,57	75,41	699,45	27,42	
полдник								
	чай	150	5,6	7,0	9,0	130,0	60	1\5
	Ватрушка с творогом	50	4,37	3,06	36,8	228,0		2\4
ИТОГО за полдник:		200	11,78	10,06	45,8	358,0	6,0	
ужин								
	Макароны с маслом	130	9,3	12,96	26,6	256,4		19\2
	Салат	30	0,38	0,07	1,61	8,05		6\6
	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	48,64		1\5
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		7\4
ИТОГО за ужин:		340	12,61	13,4	70,08	416,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	52,85	60,86	260,21	1880,05	33,42	