

Приложение № 1 к приказу МБДОУ «Детский сад «Алёнушка» п. Эгвекинота»
от 24.02.2022 г № 38-од «Об утверждении перспективного меню МБДОУ «Детский сад «Алёнушка»
п. Эгвекинота» на весенне-летний период»

День , неделя : Первый - понедельник, первая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак :</i>	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	357 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43/1	
итого за завтрак		357	9,12	13,51	40,61	320,67		
<i>2 завтрак:</i>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,80		
<i>Обед</i>	560 Суп картофельный на м/б со сметаной	150	2,77	1,50	11,60	84,39	22	
	Котлеты из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199/1	
	Каша пшеничная вязкая	110	2,48	2,28	11,77	76,45	253	
	Салат из свёклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40	

Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
		560	18,84	13,58	80,91	536,18	
210	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		210	2,43	3,02	30,73	159,30	
Ужин 400	Омлет натуральный	130	11,71	16,26	2,91	203,13	131
	Салат из кукурузы консервированной	50	0,80	0,20	7,15	34,50	115
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
		400	15,53	17,00	37,00	363,43	
Итого за день		1622	46,30	47,49	198,56	1421,38	

День , неделя : Второй - вторник, первая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак : 357	Каша "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31
Итого за завтрак		357	7,65	14,09	39,46	317,04	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40

Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00		
<i>Обед</i>	520 Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4	
	Жаркое по-домашнему	120	4,50	3,18	8,79	136,35	193	
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114	
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед		520	9,33	10,33	63,97	442,18		
<i>Полдник</i>	285 Оладьи с повидлом	105	10,70	11,70	49,50	345,24	72	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за полдник		285	10,88	11,80	57,88	379,44		
<i>Ужин</i>	400 Курица тушеная в томатном соусе	80	8,48	10,66	2,95	121,14	207	
	Макароны отварные	100	3,50	2,50	16,39	111,00	186	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин		400	15,00	13,70	46,28	357,94		
Итого за день		1662	43,16	50,10	223,89	1564,60		

День , неделя : Третий - среда, первая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	N рецептуры
------------	--------------------	----------------	----------------------	----------------	-------------

			Б	Ж	У	ценность, ккал			
<i>Завтрак :</i>	367	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158	
		Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
		Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
		Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1	
Итого за завтрак			367	11,54	17,24	38,19	352,92		
<i>2 завтрак:</i>		Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
Итого за 2 завтрак			95	0,38	0,38	9,31	41,80		
<i>Обед</i>	580	Суп крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1	
		Рыба, тушеная под соусом с овощами*	80	7,58	3,98	3,53	89,60	213	
		Рис отварной	100	2,38	4,44	19,45	143,17	183	
		Салат "Чукотский"	30	0,20	1,42	1,37	18,98	125	
		Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38	
		Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед			580	13,67	13,35	66,60	490,56		
230		Морковное печенье	50	1,53	1,40	22,30	102,34	75	
		Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за полдник			230	1,71	1,50	30,68	136,54		
<i>Ужин</i>	400	Картофельная запеканка с мясом	150	12,71	18,40	26,08	319,58	204	
		Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,89	250	
		Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	

	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	16,91	19,88	54,55	472,27	
Итого за день		1672	44,21	52,34	199,33	1494,09	

*возможна замена блюд
из рыбы

День , неделя : Четвёртый- четверг, первая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i> 357	Каша молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		357	3,90	8,59	28,70	257,77	
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
<i>обед</i> 550	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Макаронны отварные	100	3,50	2,50	16,40	111,00	186
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191

	Салат из свеклы с чесноком	30	0,41	2,27	2,27	32,50	112	
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,40	36	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед		550	18,96	13,55	61,17	475,13		
200	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68	
<i>Полдник</i>	Кефирный напиток	170	4,93	5,44	6,80	100,30	33	
Итого за полдник		200	7,18	8,37	29,15	225,40		
400	Пудинг из творога (паровой)	130	19,77	12,74	30,62	315,90	160	
	Соус сметанный	50	0,75	8,43	2,70	75,00	156	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин		400	23,54	21,71	60,26	516,70		
Итого за день		1607	53,88	52,41	195,57	1543,00		

День , неделя : Пятый - пятница, первая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
357							

Итого за завтрак		357	6,32	9,04	35,55	245,37		
<i>2 завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40	
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00		
<i>Обед</i>	560 Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14	
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235	
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,86	16,25	111,73	219	
	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280	
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед		560	14,22	18,35	66,77	489,87		
<i>Полдник</i>	200 Ватрушка	50	2,46	4,03	30,53	139,85	79	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32	
Итого за полдник		200	6,81	7,78	37,73	220,85		
<i>Ужин</i>	400 Котлета рыбная любительская*	60	13,41	1,90	3,60	81,98	259	
	Винегрет овощной	120	1,51	12,17	9,96	155,11	91	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
		400	17,94	14,61	40,50	362,89		
Итого за день		1617	45,59	49,97	196,85	1386,98		

*возможна замена блюд
из рыбы

День , неделя : Шестой - понедельник, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры	
		блюда	Б	Ж	У			
		г						
<i>Завтрак :</i>	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Чай с молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31	
Итого за завтрак		357	16,43	25,22	23,07	384,05		
<i>2 завтрак:</i>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,80		
<i>Обед</i>	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3	
	Голубцы ленивые	120	11,40	7,80	9,48	147,60	242	
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250	
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,33	13,92	68,70	84	
Итого за обед		540	20,21	11,35	66,51	488,42		
<i>210</i>	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68	
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1	
Итого за полдник		210	5,24	5,55	34,77	209,70		
<i>400</i>	Макароны запеченные с сыром	180	9,45	10,60	43,05	310,80	151	

<i>Ужин</i>							
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	12,47	11,14	69,99	436,60	
Итого за день		1602	54,72	53,63	203,65	1560,57	

День , неделя : Седьмой - вторник, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,35	4,36	14,99	116,25	133
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		357	6,00	9,74	32,74	242,52	
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
<i>Обед</i>	Щи из квашеной капусты со сметаной на м/б	150	5,61	4,41	3,60	79,89	18
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,50	2,54	1,52	28,50	270

	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
итого за обед		560	21,87	18,75	84,66	627,46		
200 <i>Полдник</i>	Коржик молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,30	87	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32	
Итого за полдник		200	6,68	7,83	27,87	209,30		
<i>Ужин:</i> 400	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,00	8,05	4,05	120,00	237	
	Пюре картофельное	130	2,83	4,06	6,97	107,38	188	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин		400	13,85	12,65	37,96	353,18		
Итого за день		1617	48,70	49,17	199,52	1500,46		

День , неделя : Восьмой - среда, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак :</i> 357	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1	
Итого за завтрак		357	9,22	14,29	38,18	316,92		

2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,80		
Обед	570 Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9	
	Азу	60	7,98	7,62	2,40	110,40	269	
	Каша пшенная вязкая	110	2,48	2,28	11,77	76,45	253	
	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281	
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед		570	15,47	13,29	69,24	453,50		
230	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за полдник		230	4,39	8,12	36,31	182,28		
Ужин	400 Суфле из рыбы*	50	7,40	2,15	1,70	50,50	228	
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин		400	13,18	8,51	34,69	298,50		
Итого за день		1652	42,64	44,59	187,73	1293,00		

*возможна замена блюд из рыбы

День , неделя : Девятый - четверг, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Чай с молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31	
Итого за завтрак		357	7,37	8,10	33,90	223,01		
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40	
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00		
<i>обед</i>	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10	
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243	
	Каша пшеничная вязкая	120	2,74	2,05	11,48	72,93	252	
	Салат из морской капусты	30	0,27	2,54	0,45	37,00	126	
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,40	36	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед		570	17,51	16,94	54,30	450,85		
<i>Полдник</i>	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68	
	Кефирный напиток	170	4,93	5,44	6,80	100,30	33	
Итого за полдник		200	7,18	8,37	29,15	225,40		
<i>400</i>	Запеканка из творога с яблоками	120	10,63	9,12	14,08	181,60	154	
	Варенье	60	0,18	0,06	39,00	151,80	161	

	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	13,83	9,72	80,02	459,20	
Итого за день		1627	46,19	43,32	213,67	1426,45	

День , неделя : Десятый - пятница, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i> 357	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,82	19,40	168,71	137
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		357	6,72	13,21	37,14	294,98	
<i>2 завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
<i>Обед</i> 530	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	2,50	1,08	5,61	58,10	21
	Плов с мясом	130	9,82	9,67	25,58	228,80	210
	Салат из соленых (консервир.) огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	11,94	130
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84

Итого за обед		530	15,49	12,75	70,58	470,90		
230	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73	
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1	
Итого за полдник		230	6,24	5,87	40,52	232,24		
400 <i>Ужин</i>								
	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,50	12,46	193,18	193	
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	110	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин		400	11,72	7,99	39,40	354,98		
Итого за день		1617	40,48	40,01	203,94	1421,09		

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
	16295	465	483	2023	14612
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
	1629,5	46	48	203	1462

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность, ккал

	Б	Ж	У		
	<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>	<i>1400</i>	

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В % ОТНОШЕНИИ ОТ КАЛОРИЙНОСТИ	Пищевые вещества (%)			СОДЕР ЖАНИЕ БЕЛКОВ , ЖИРОВ, УГЛЕВО ДОВ В % ОТНОШ ЕНИИ ОТ КАЛОРИ ЙНОСТ И	Пищевые вещества (%)		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У
	<i>14,38%</i>	<i>16,10%</i>	<i>69,52%</i>		<i>15,75%</i>	<i>16,44%</i>	<i>69,52%</i>