

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»
_____ Т.Н. Скрипка
«__» _____ 20__ г.

Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	4,62	5,02	40,17	224	176
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		440	8,63	7,58	70,18	375,06	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	690	21,47	18,50	80,46	584,26	
Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за первый день		<u>1380</u>	<u>39,66</u>	<u>35,34</u>	<u>200,27</u>	<u>1279,32</u>	
День 2, вторник							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная (на гарнир	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	

Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	530	12,65	18,42	57,79	451,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,49	1,76	22,23	356
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	710	23,61	22,68	113,09	618,03	
Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	9,51	9,2	30,74	243,29	
Итого за второй день		<u>1570</u>	<u>45,77</u>	<u>50,3</u>	<u>201,62</u>	<u>1312,42</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат из помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	420	9,77	7,38	31,9	242,69	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	550	19,21	14,15	72,31	499,8	
Полдник	Вафли	50	1,86	15,25	31,25	155	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	7,34	20,13	40,32	257	

Итого за третий день		<u>1200</u>	<u>36,32</u>	<u>41,66</u>	<u>144,53</u>	<u>999,49</u>	
День 4, четверг							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Второй завтрак						
Всего за завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Всего за завтрак	470	15,81	21,15	62,95	505	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Плов из птицы	150	15,33	14,06	25,49	289,69	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед		580	25,39	21,26	100,03	714,9	
Полдник	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449
	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		310	15,31	17,49	65,22	480,6	
Итого за четвертый день		<u>1360</u>	<u>56,51</u>	<u>59,9</u>	<u>228,2</u>	<u>1700,5</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		495	14,53	18,38	43,96	409,11	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты рыбные паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	257
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13

	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	680	26,01	16,90	87,2	633,29	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,99	11,47	21,84	258,46	236
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	22,21	15,97	29,4	350,46	
Итого за пятый день:		<u>1505</u>	<u>62,75</u>	<u>51,25</u>	<u>160,56</u>	<u>1392,86</u>	
Итого за весь период		<u>7015</u>	<u>241,01</u>	<u>238,45</u>	<u>935,18</u>	<u>6684,59</u>	
Среднее значение за период		<u>1403</u>	<u>48,21</u>	<u>47,69</u>	<u>187,04</u>	<u>1336,92</u>	