

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
4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша жидкая ячневая	150	2,88	4,17	14,49	107	185
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		470	11,21	17	48	389	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		670	20,59	17,45	100,98	510,28	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		250	8,71	11,95	53,56	357	
Итого за первый день		1390	40,51	46,4	202,54	1256,28	
День 2, вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,1	25,24	2,83	294,38	215
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	510	17,39	28,59	38,58	485,49	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Рыба запечённая	80	10,08	6,69	7,98	132	249
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		710	19,39	18,22	83,33	583,51	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	4,23	3,11	25,08	95	199
	Повидло	20	0,08	0	13	50	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник		350	7,16	5,52	52,44	236	
Итого за второй день		<u>1540</u>	<u>43,69</u>	<u>52,12</u>	<u>166,63</u>	<u>1274,01</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		430	10,5	7,3	40,48	272,98	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	355
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		780	26,47	21,25	117,4	652,47	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		230	8,43	7,23	46,57	285	
Итого за третий день		<u>1440</u>	<u>45,4</u>	<u>35,78</u>	<u>204,45</u>	<u>1210,45</u>	
День 4, четверг							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	150	2,88	4,17	14,49	107	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395

	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		490	12,91	15,03	58,34	420,66	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	70	10,11	14,27	8,51	203	307
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	130	1,81	6,39	9,91	104	129
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		620	18,5	25,55	84,62	651,67	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Сметана	30	0,7	6	1,02	61,8	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		360	26,16	24,4	28,37	438,8	
Итого за четвёртый день:		<u>1470</u>	<u>57,57</u>	<u>64,98</u>	<u>171,33</u>	<u>1511,13</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	8,04	6,79	43,79	266,05	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Тефтели из печени с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	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 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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		670	21,48	20,19	96,37	691,37	
Полдник	Сырники из творога	150	25,36	17,26	14,67	316,36	231
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	30,58	21,76	22,23	408,36	

Итого за пятый день		<u>1440</u>	<u>60,1</u>	<u>48,74</u>	<u>162,39</u>	<u>1365,78</u>	
Итого за весь период		<u>7280</u>	<u>247,27</u>	<u>248,02</u>	<u>907,34</u>	<u>6617,65</u>	
Среднее значение за период		<u>1456</u>	<u>49,46</u>	<u>49,61</u>	<u>181,47</u>	<u>1323,53</u>	

Средняя калорийность

Средняя калорийность за четвёртую неделю – 1323,53

Средняя калорийность за третью неделю – 1336,92

Средняя калорийность за вторую неделю – 1303,27

Средняя калорийность за первую неделю – 1252,98

Средняя за месяц – 1304,18 1350 - максимум

Погрешность – 3,39%, допустимая погрешность – 5%