

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»

Т.Н. Скрипка
« ____ » _____ 20 ____ г.

Основное (организованное) меню, сезон зимне-весенний
Возрастная категория от 1 до 3 лет
2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	130	2,34	3,38	11,77	86,93	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	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		390	5,84	5,53	38,05	219,99	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,20	9,68	90	81
	Пюре картофельное	110	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Фрикадельки мясные в соусе	50	8,11	8,18	7,45	136,25	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356
	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,50	28,17	33
	Компот из сушёных фруктов	150	0,30	0,008	0,009	89,75	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		570	18,71	19,9	66,05	511,78	
Полдник	Биточки или котлеты манные	130	3,27	2,39	19,29	71,18	199
	Повидло	15	0,05	0	9,75	25	
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		295	7,88	6,45	36,59	181,18	
Итого за первый день		<u>1255</u>	<u>32,43</u>	<u>31,88</u>	<u>140,69</u>	<u>912,95</u>	
День 2, вторник							
Завтрак	Оладьи	60	4,56	4,06	27,75	166	449
	Сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	394
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368

Всего за завтрак		335	7,94	10,89	41,43	330,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,9	7,63	61,5	57
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	50	6,04	6,63	5,38	105,63	281
	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	19
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,26	3,17	23,22	14,19	313
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,05	22,65	92,7	382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		540	14,74	14,88	85,24	397,56	
Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	130	3,5	3,74	18,81	122,56	179
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	36,6	392
Всего за полдник		280	3,55	3,75	27,13	159,16	
Итого за второй день		<u>1155</u>	<u>26,23</u>	<u>29,52</u>	<u>153,8</u>	<u>887,12</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, запечённая в омлете	130	22,14	56,81	4,36	172,94	249
	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	41
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	36,6	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	430	24,78	57,14	35,28	313,49	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,25	2,01	7,28	52,35	85
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,53	93,73	277
	Пюре картофельное	110	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,42	1,47	1,8	22,8	6
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	67,2	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед	Всего за обед	550	16,01	14,71	72,84	467,49	
Полдник	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	397
Всего за полдник		190	8,3	9,51	65,26	380,9	
Итого за третий день		<u>1170</u>	<u>49,09</u>	<u>81,36</u>	<u>173,37</u>	<u>1161,88</u>	
День 4, четверг							

Завтрак	Лапшевник с творогом	130	7,56	6,62	17,74	160,7	212
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
Всего за завтрак		445	15,37	20,1	42,43	445,73	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	150	1,64	3,57	8,20	71,55	59
	Фрикадельки из птицы	50	7,38	6,48	4,81	107,5	308
	Пюре из свеклы (первый вариант)	110	1,65	3,7	9,61	78,43	324
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,009	24,95	106,65	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	510	15,6	14,66	76,71	490,13	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,6	6,26	26,96	179	469
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
Всего за полдник		200	7,95	10,01	33,26	255	
Итого за четвёртый день		<u>1155</u>	<u>38,92</u>	<u>44,77</u>	<u>152,4</u>	<u>1190,9</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	130	2,55	4,81	12,3	102,7	132
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		400	9,95	9,72	40,2	288,12	
Обед	Рыба солёная порциями	25	5,95	2,98	-	50,4	8
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,71	70,95	63
	Тефтели из печени с рисом	50	6,08	6,85	10,23	126,7	284
	Картофель отварной	110	2,25	3,07	17,84	107,21	125
	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	19
	Компот из сушёных фруктов	150	0,30	0,008	0,009	89,75	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед	Всего на обед	565	20,65	18,098	63,15	568,55	

Полдник	Вареники ленивые (отварные)	135	18,50	13,55	19,10	271	230
	сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	36,6	392
Всего за полдник		315	19,33	18,06	28,42	356,2	
Итого за пятый день:		<u>1280</u>	<u>49,93</u>	<u>45,88</u>	<u>131,77</u>	<u>1221,87</u>	
Итого за весь период		6015	196,6	233,41	752,03	5374,72	
Среднее значение за период		<u>1203</u>	<u>39,32</u>	<u>46,69</u>	<u>150,41</u>	<u>1074,95</u>	