

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №18 «Одуванчик»

Т.Н. Скрипка
« ____ » _____ 20__ г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецеп- туры
			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	5,87	5,53	38,05	216,99	
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 свежих помидоров с луком	30	0,33	1,85	0,52	23,73	14
	Компот из сушёных фруктов	100	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		520	18,44	20,05	81,98	574,79	
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>1205</u>	<u>32,19</u>	<u>32,03</u>	<u>156,62</u>	<u>972,96</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 свежих помидоров и огурцов	30	0,42	1,47	1,8	22,8	15
	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	14,91	14,82	86,26	402,42	
Полдник	Каша манная	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>26,4</u>	<u>29,46</u>	<u>154,82</u>	<u>891,98</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, запечённая в омлете	130	22,14	56,81	4,36	172,94	249
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	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	24,63	58,94	32,51	317,99	
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 свежих помидоров с луком	30	0,33	1,85	0,52	23,73	14
	Компот из свежих плодов	100	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	500	15,92	15,09	71,56	468,42	
Полдник	Печенье	20	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	397
Всего за полдник		170	8,3	9,51	65,26	380,9	
Итого за третий день		<u>1100</u>	<u>48,85</u>	<u>83,54</u>	<u>169,33</u>	<u>1167,31</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
	Салат летний	30	0,44	1,56	2,57	25,98	16
	Кисель из яблок сушёных	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	430	14,39	12,52	69,67	437,68	
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>1075</u>	<u>37,71</u>	<u>42,63</u>	<u>145,36</u>	<u>1138,41</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная (на гарнир)	130	2,55	4,81	12,3	102,7	132
	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		440	9,9	9,72	40,02	290,56	
Обед							
	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 свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Компот из сушёных фруктов	100	0,20	0,005	13,88	59,83	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	490	14,57	15,41	76,95	490,48	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	135	18,5	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	406,2	
Итого за пятый день:		<u>1245</u>	<u>43,8</u>	<u>43,19</u>	<u>145,39</u>	<u>1187,24</u>	
Итого за весь период		5780	188,95	230,85	771,52	5357,9	
Среднее значение за период		<u>1156</u>	<u>37,79</u>	<u>46,17</u>	<u>154,31</u>	<u>1071,58</u>	