

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**  
**1 неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1, понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	130	3,91	4,07	17,55	122,41	168
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	397
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
<b>Всего за завтрак</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>8,00</b>	<b>7,25</b>	<b>37,04</b>	<b>270,1</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,64	5,18	15,45	135	83
	Биточки рыбные запечённые	50	6,98	2,46	5,03	70,22	255
	Пюре картофельное	110	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	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	
<b>Всего за обед</b>		<b>540</b>	<b>19,99</b>	<b>13,11</b>	<b>61,02</b>	<b>513,67</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	30	1,74	1,44	22,5	109,8	
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Всего за полдник</b>		<b>180</b>	<b>4,08</b>	<b>3,44</b>	<b>33,13</b>	<b>179,8</b>	
<b>Итого за первый день</b>	<b>Всего за день</b>	<b><u>1105</u></b>	<b><u>32,07</u></b>	<b><u>23,8</u></b>	<b><u>131,19</u></b>	<b><u>963,57</u></b>	
<b>День 2, вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушенная с овощами	50	4,95	2,84	1,38	50	247
	Салат из картофеля с солёными огурцами	30	0,44	1,56	2,57	25,98	22
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,16	393
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,31</b>	<b>4,71</b>	<b>33,65</b>	<b>187,6</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,9	7,63	61,5	57
	Запеканка картофельная с печенью	120	7,64	3,91	20,36	147	291
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	354

	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,42	1,47	1,8	22,8	6
	Компот из св. 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	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>515</b>	<b>13,16</b>	<b>9,74</b>	<b>74,16</b>	<b>415,2</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печёные из дрожжевого теста	60	3,49	3,75	1,41	186	454
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,05</b>	<b>7,81</b>	<b>8,96</b>	<b>271</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b><u>1075</u></b>	<b><u>28,52</u></b>	<b><u>22,26</u></b>	<b><u>116,77</u></b>	<b><u>873,8</u></b>	
<b>День 3, среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная с морковью	130	5,22	4,44	23,5	162,93	173
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,39</b>	<b>13,94</b>	<b>60,14</b>	<b>415,59</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100	87
	Голубцы ленивые	130	11,47	7,35	16,46	177,94	298
	Соус томатный	30	0,17	1,26	1,2	11,17	348
	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	45
	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	2,37	0,3	14,48	70,8	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>540</b>	<b>21,05</b>	<b>16,11</b>	<b>79,31</b>	<b>529,8</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2,96	3,92	29,76	166,8	
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,52</b>	<b>7,98</b>	<b>37,31</b>	<b>251,8</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b><u>1145</u></b>	<b><u>38,96</u></b>	<b><u>38,03</u></b>	<b><u>176,76</u></b>	<b><u>1197,19</u></b>	
<b>День 4, четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	135	15,06	26,17	2,3	303,33	216
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	23,4	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	36,6	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>17,78</b>	<b>29,53</b>	<b>32,05</b>	<b>451,59</b>	
<b>Обед</b>	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 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	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>430</b>	<b>13,43</b>	<b>12,48</b>	<b>41,099</b>	<b>402,57</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	237
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
<b>Всего за полдник</b>		<b>280</b>	<b>21,89</b>	<b>15,8</b>	<b>23,45</b>	<b>323</b>	
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b><u>1145</u></b>	<b><u>53,1</u></b>	<b><u>57,81</u></b>	<b><u>96,59</u></b>	<b><u>1177,16</u></b>	
<b>День 5, пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,68	3,38	12,24	100,23	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>7,06</b>	<b>5,91</b>	<b>29,18</b>	<b>229,43</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,60	1,68	10,28	62,7	80
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	50	6,04	6,63	5,38	105,63	281
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352
	Капуста тушёная	30	0,59	1,11	2,84	23,7	132
	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	
<b>Всего за обед</b>		<b>460</b>	<b>12,81</b>	<b>11,73</b>	<b>68,51</b>	<b>414,3</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники с морковью	130	14,09	11,55	21,12	245	233
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
<b>Всего за полдник</b>		<b>280</b>	<b>18,44</b>	<b>15,3</b>	<b>27,42</b>	<b>321</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b><u>1125</u></b>	<b><u>38,31</u></b>	<b><u>32,94</u></b>	<b><u>125,11</u></b>	<b><u>964,73</u></b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>5595</b>	<b>190,96</b>	<b>174,84</b>	<b>646,42</b>	<b>5176,45</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b><u>1119</u></b>	<b><u>38,20</u></b>	<b><u>34,97</u></b>	<b><u>129,29</u></b>	<b><u>1035,29</u></b>	