

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

Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее
Возрастная категория от 3 до 7 лет
2 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 овсяная	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		440	6,71	6,47	43,59	233,97	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Пюре картофельное	130	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36	0,009	24,98	107,7	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		710	24,03	24,27	97,4	725,9	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	4,23	3,11	25,08	95	199
	Повидло	15	0,05	0	9,75	25	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		345	9,76	7,99	43,9	222	
Итого за первый день		<u>1495</u>	<u>40,5</u>	<u>38,73</u>	<u>184,89</u>	<u>1181,87</u>	
День 2, вторник							
Завтрак	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330	449

	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		410	12,9	15,35	80,26	511,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	382
	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		680	20,02	20,03	102,61	530,82	
Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		330	4,09	4,34	31,66	185,29	
Итого за второй день		<u>1420</u>	<u>37,01</u>	<u>39,72</u>	<u>214,53</u>	<u>1227,71</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, запечённая в омлете	150	13,07	4,37	2,57	102	249
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	41
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Всего за завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
	Всего за завтрак	500	15,97	4,73	37,48	260,4	
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	85
	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 квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	80,64	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	Всего за обед	690	20,25	17,37	79,41	552,83	
Полдник	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		220	8,9	10,05	67,9	398,9	

Итого за третий день		<u>1410</u>	<u>45,12</u>	<u>32,15</u>	<u>184,7</u>	<u>1212,1</u>	
День 4, четверг							
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	8,76	7,67	20,54	186	212
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		500	17,51	21,99	55,79	490,23	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Пюре из свеклы (первый вариант)	130	1,95	4,38	11,36	92,69	324
	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	630	19,94	18,8	87,86	609,14	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	92	401
Всего за полдник		250	10,26	13,26	44,9	342	
Итого за четвёртый день		<u>1380</u>	<u>47,7</u>	<u>54</u>	<u>188,5</u>	<u>1441,3</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	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		450	10,36	10,47	43,79	310,76	
Обед	Рыба солёная порциями	25	5,95	2,98	-	50,4	8
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из печени с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,65	3,6	20,9	127,1	125
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36	0,009	24,98	107,7	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 на обед	705	25,9	23,9	101,9	735,2	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	160	21,9	16,05	22,6	321	230
	сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		370	22,74	20,57	33,59	413,6	
Итого за пятый день:		<u>1490</u>	<u>57,34</u>	<u>52,79</u>	<u>176,4</u>	<u>1423,5</u>	
Итого за весь период		7195	227,7	217,39	949,02	6486,48	
Среднее значение за период		<u>1439</u>	<u>45,54</u>	<u>43,48</u>	<u>189,81</u>	<u>1297,30</u>	