

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
1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	9,4	8,6	43,11	314,4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Биточки рыбные запечённые	70	8,87	3,13	6,39	70,22	255
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Компот из сушёных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	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		660	23,99	17,39	91,25	587,03	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник	Всего за полдник	230	5,8	4,76	51,86	274	
Итого за первый день	Всего за день	<u>1330</u>	<u>39,19</u>	<u>30,75</u>	<u>186,22</u>	<u>1175,43</u>	
День 2, вторник							
Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		420	9,61	6,9	37,61	232,64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	291

	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,7	2,45	3,0	38,0	15
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,010	29,94	127,98	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	660	17,56	14,58	100,33	594,01	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
Всего за полдник		250	9,56	9,26	49,63	320	
Итого за второй день		<u>1330</u>	<u>36,73</u>	<u>30,74</u>	<u>187,57</u>	<u>1146,65</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Каша манная с морковью	150	6,03	5,13	29,38	188	173
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак		470	11,55	15,42	59,11	457	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,40	22,35	348
	Салат из св помидоров с луком	50	0,55	3,08	0,86	39,55	14
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	650	25,27	19,78	91,64	675,99	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	40	2,96	3,92	29,76	166,8	
Всего за полдник		220	8,44	8,8	38,83	268,8	
Итого за третий день		<u>1340</u>	<u>45,26</u>	<u>44</u>	<u>189,58</u>	<u>1401,79</u>	
День 4, четверг							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,06	29,63	2,63	345	216
	Салат из св огурцов	50	0,36	3,03	1,18	33,65	13
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	500	19,7	32,98	32,92	510,91	
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
	Салат летний	50	0,73	2,6	4,28	43,3	16
	Компот из сушеных фруктов	180	0,30	0,008	20,82	89,75	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	540	18,1	17,02	70,82	496,29	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	25,46	18,4	27,35	377	
Итого за четвёртый день		<u>1370</u>	<u>63,26</u>	<u>68,40</u>	<u>131,09</u>	<u>1384,2</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	368
Всего за завтрак		440	8,22	6,86	34,84	268,05	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	80
	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	70	8,46	9,29	7,53	147,88	281
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,69	2,40	2,56	34,63	352
	Капуста тушёная	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	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		560	16,24	16,22	79,92	514,09	
Полдник	Сырники с морковью	150	16,26	13,32	24,37	282,69	233
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		330	21,48	17,82	31,93	374,69	
Итого за пятый день		<u>1330</u>	<u>45,94</u>	<u>40,9</u>	<u>146,69</u>	<u>1156,83</u>	
Итого за весь период		6700	230,38	214,79	841,15	6264,9	
Среднее значение за период		<u>1340</u>	<u>46,08</u>	<u>42,96</u>	<u>168,23</u>	<u>1252,98</u>	