

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
4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша жидкая ячневая	130	2,34	3,38	11,77	86,93	185
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	415	9,73	15,37	34,72	349,73	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	67
	Биточки паровые	50	7,2	4,83	4,75	91,66	289
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,26	3,17	23,22	14,19	313
	Салат летний	30	0,44	1,56	2,57	25,98	16
	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	
Всего за обед		540	15,8	13,10	86,15	394,93	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,6	6,26	26,96	178,57	469
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	397
Всего за полдник		200	6,65	8,91	40,14	267,57	
Итого за первый день		<u>1155</u>	<u>32,18</u>	<u>37,38</u>	<u>161,01</u>	<u>1012,23</u>	
День 2, вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,42	23,92	2,38	275,17	215
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	440	15,56	26,05	35,99	445,42	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,9	7,63	61,5	57
	Рыба запечённая	60	7,55	4,84	5,84	97	249
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,47	1,66	1,78	23,97	352
	Пюре картофельное	110	2,13	3,33	14,17	95,16	321

	Салат помидоров и огурцов	30	0,42	1,47	1,8	22,8	15
	Компот из сушёных фруктов	150	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		580	14,46	14,81	70,68	465,86	
Полдник	Биточки или котлеты манные	130	0,30	0,008	0,009	89,75	199
	Повидло	20	0,08	0	13	50	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
Всего за полдник		300	2,72	2,01	23,64	209,75	
Итого за второй день		<u>1320</u>	<u>32,74</u>	<u>42,87</u>	<u>130,31</u>	<u>1121,03</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, тушённая с овощами	50	4,95	2,84	1,38	50	247
	Салат летний	30	0,44	1,56	2,57	25,98	16
	Чай с сахаром	150	0,005	0,01	8,32	36,6	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
Всего за завтрак		355	8,145	5,09	27,51	225,18	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,20	9,68	90	81
	Голубцы ленивые	130	11,47	7,35	16,46	177,94	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	355
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	3,26	3,17	23,22	14,19	313
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,85	0,52	23,73	14
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	21,49	80,64	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		650	22,47	17,78	99,06	516,13	
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		180	6,33	5,47	30,05	194,8	
Итого за третий день		<u>1185</u>	<u>36,95</u>	<u>28,34</u>	<u>156,62</u>	<u>936,11</u>	
День 4, четверг							
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

	Бутерброд с сыром	45	5,01	6,33	14,54	135	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак		425	10,19	11,71	47,04	334,59	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	150	1,64	3,57	8,20	71,55	59
	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	50	6,37	9,14	5,19	128,3	307
	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	110	1,35	4,51	7,33	75,9	129
	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	
Всего за обед		510	14,57	17,829	71,25	488	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237
	Сметана	30	0,7	6	1,02	61,8	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
Всего за полдник		280	22,59	21,8	24,47	384,8	
Итого за четвёртый день:		<u>1215</u>	<u>47,35</u>	<u>51,34</u>	<u>99,72</u>	<u>1207,39</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	130	3,68	3,38	12,24	100,23	93
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	394
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,15	5,55	17,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	385	6,94	5,86	30,47	233,43	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100	87
	Тефтели из печени с рисом	50	6,08	6,85	10,23	126,7	284
	Пюре картофельное	110	2,13	3,33	14,17	95,16	321
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	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		525	16,76	14,88	83,16	526,37	
Полдник	Сырники из творога	130	14,09	11,55	21,12	245	231
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		280	18,65	15,61	28,67	330	
Итого за пятый день		<u>1190</u>	<u>42,35</u>	<u>36,35</u>	<u>142,3</u>	<u>1089,8</u>	

Итого за весь период		6065	191,57	196,28	689,96	5366,56	
Среднее значение за период		<u>1213</u>	<u>38,32</u>	<u>39,26</u>	<u>138,00</u>	<u>1073,32</u>	

Средняя калорийность

Средняя калорийность за четвёртую неделю – 1073,32

Средняя калорийность за третью неделю – 1063,89

Средняя калорийность за вторую неделю – 1071,58

Средняя калорийность за первую неделю – 1021,34

Средняя за месяц – 1057,54 1050 – максимум

Погрешность 0,72 %, допустимая погрешность - 5%