

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
3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с изюмом рисовая	100	3,08	3,34	6,78	149,3	176
	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		360	6,58	5,49	33,06	279,06	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,9	7,63	61,5	57
	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 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	Всего за обед	550	15,92	15,46	69,16	469,27	
Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста	60	3,5	3,75	34,77	186,85	454
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		210	8,06	7,81	42,32	271,85	
Итого за первый день		<u>1120</u>	<u>30,56</u>	<u>28,76</u>	<u>144,54</u>	<u>1020,18</u>	
День 2, вторник							
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
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
Всего за завтрак		475	12,23	17,65	45,3	425,7	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	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
	Каша рассыпчатая ячневая	110	3,26	3,17	23,22	14,19	313
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	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	Всего за обед	570	17,38	17,179	94,29	471,93	
Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	130	3,5	3,74	18,81	122,56	179
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		280	8,06	7,8	26,36	207,56	
Итого за второй день		<u>1325</u>	<u>37,67</u>	<u>42,63</u>	<u>165,95</u>	<u>1105,19</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба тушённая с овощами	50	4,95	2,84	1,38	50	247
	Салат из помидоров с луком	30	0,33	1,85	0,52	23,73	14
	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	350	7,55	4,64	29,34	198,59	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,71	70,95	63
	Биточки паровые	50	7,2	4,83	4,75	91,66	289
	Салат летний	30	0,44	1,56	2,57	25,98	16
	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	Всего за обед	430	13,66	10,055	55,49	354,02	
Полдник	Вафли	30	1,12	9,15	18,75	93	
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		180	5,68	13,21	26,3	178	
Итого за третий день		<u>960</u>	<u>26,89</u>	<u>27,91</u>	<u>111,13</u>	<u>730,61</u>	
День 4, четверг							

Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	8,97	8,67	19,68	188,89	206
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Второй завтрак						
Всего за завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	0,76	41,8	368
	Всего за завтрак	415	14,85	19,25	48,24	455,69	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,20	9,68	90	81
	Плов из птицы	130	13,28	12,19	22,09	251,06	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,42	1,47	1,8	22,8	15
	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		510	20,58	17,58	77,06	536,66	
Полдник	Оладьи	60	4,56	4,06	27,75	166	449
	Сметана	10	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		220	9,9	12,62	36,3	299,6	
Итого за четвертый день		<u>1145</u>	<u>45,33</u>	<u>49,45</u>	<u>161,6</u>	<u>1291,95</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	130	10,79	13,37	13,94	216,67	219
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,85	0,52	23,73	14
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	36,6	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Всего за завтрак							
	Всего за завтрак	425	12,86	15,38	40,12	355,06	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,64	5,18	15,45	135	83
	Котлеты рыбные паровые	50	6,88	2,24	1,98	70	257
	Пюре картофельное	110	2,8	4,4	18,74	125,81	321
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	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	Всего за обед	540	20,43	14,25	61,86	516,43	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	14,73	9,94	18,93	224	236
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
Всего за полдник		280	19,08	13,69	25,23	300	
Итого за пятый день:		<u>1245</u>	<u>52,37</u>	<u>43,32</u>	<u>127,21</u>	<u>1171,49</u>	
Итого за весь период		5795	192,82	192,07	710,43	5319,42	
Среднее значение за период		<u>1159</u>	<u>38,57</u>	<u>38,42</u>	<u>142,09</u>	<u>1063,89</u>	