

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
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
	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	
Всего за обед		540	15,76	13,389	86,11	397,39	
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		1155	32,14	37,67	160,97	1014,69	
День 2, вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,42	23,92	2,38	275,17	215
	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	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	15,91	26,9	37,59	448,52	
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 из квашеной капусты с луком	30	0,42	1,47	1,8	22,8	6
	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	
Всего за обед		580	15,64	14,81	56,81	495,8	
Полдник	Биточки или котлеты манные	130	3,27	2,39	19,29	71,18	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	5,69	4,4	42,9	191,2	
Итого за второй день		<u>1320</u>	<u>37,24</u>	<u>46,1</u>	<u>137,3</u>	<u>1135,5</u>	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба, тушённая 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	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	8,24	5,09	27,69	222,74	
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 свеклы	30	0,42	1,82	2,50	28,17	33
	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	22,56	17,75	101,04	520,57	
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Молоко кипячёное	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		180	6,33	5,47	30,1	194,8	
Итого за третий день		<u>1185</u>	<u>37,13</u>	<u>28,3</u>	<u>158,8</u>	<u>938,1</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, запечённые с соусом молочным	50	6,37	9,14	5,19	128,3	307
	Соус молочный	38	1	3,5	3,8	50,6	350
	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		555	14,22	21,33	75,1	538,6	
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	22,6	22,11	24,5	384,8	
Итого за четвёртый день:		<u>1260</u>	<u>47</u>	<u>55,2</u>	<u>146,6</u>	<u>1258</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	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
	Капуста тушённая	30	0,59	1,11	2,84	23,7	132
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,07	25,49	103,95	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		540	17,97	17	86,9	555,1	
Полдник	Сырники из творога	130	21,98	14,96	12,72	274,18	231

	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	400
Всего за полдник		280	26,54	19,02	20,27	359,18	
Итого за пятый день		<u>1205</u>	<u>51,45</u>	<u>41,88</u>	<u>137,64</u>	<u>1147,71</u>	
Итого за весь период		6125	204,96	209,15	741,31	5494,00	
Среднее значение за период		<u>1225</u>	<u>41,00</u>	<u>41,83</u>	<u>148,27</u>	<u>1098,80</u>	

Средняя калорийность

Средняя калорийность за четвёртую неделю – 1098,80

Средняя калорийность за третью неделю – 1089,91

Средняя калорийность за вторую неделю – 1074,95

Средняя калорийность за первую неделю – 1035,29

Средняя за месяц – 1074,74 1050 - максимум

Погрешность – 2,36%, допустимая погрешность – 5%