

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ МО Динской район

"Детский сад № 66"

Горпинченко Т.Н.

приказ № 106/1 от 14.05.2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Летнее

Возрастная

я

Дети 1,5-3 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,81	5,10	26,08	173,25	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,30	19,18	55,92	425,4	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	6,51	7,56	18,20	167,02	133
	Плов	140	11,62	22,30	25,45	349,16	411
	Овощи натуральные	40	0,32	0,04	1,00	5,6	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	21,84	30,53	73,16	660,38	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95	8,19	12,71	2,19	154,93	307
	Овощи натуральные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		315	15,26	16,78	24,47	310,03	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	189,71	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,36	5,52	50,42	272,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	54,16	72,41	213,77	1715,02	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,65	18,07	41,29	365,8	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,08	64,8	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Икра свекольная или морковная	110	2,64	7,81	11,44	126,5	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из плодов шиповника	150	0,12	0,12	12,67	51,04	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,74	24,83	69,62	564,07	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	5,99	5,05	6,09	93,76	344
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	14,93	13,88	38,84	340,46	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кисель из кураги	150	0,21	0,01	19,30	76,65	521
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	1,71	1,97	34,18	160,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	42,78	58,90	199,08	1499,38	
День3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	306

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,79	2,75	14,23	91,3	508
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	18,21	20,09	50,75	455,91	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	6,51	7,56	18,20	167,02	133
	Жаркое по-домашнему	140	7,74	17,25	12,68	237,16	374
	Овощи натуральные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	19,99	25,61	80,77	636,38	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	130	17,94	17,07	27,47	335,4	325
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	310	23,07	22,73	38,18	449,55	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	170	0,71	0,66	25,23	108,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	62,38	69,49	204,73	1697,24	

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	95	8,19	12,71	2,19	154,93	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	13,68	26,79	32,03	407,08	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160
	Каша пшеничная вязкая	110	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Мясо тушеное	50	5,64	12,44	1,00	138,66	369
	Овощи натуральные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из яблок сушеных	150	0,21	0,01	19,30	76,65	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	12,52	20,91	55,90	463,21	
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,94	5,40	27,80	183,4	273
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	12,57	9,39	49,76	333,4	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,8	585
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,87	1,54	49,11	237,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	46,04	59,03	196,60	1487,89	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,44	19,59	51,06	410,9	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,89	9,09	86,1	156
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,73	21,33	63,29	531,83	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	130	18,38	13,99	17,77	270,53	331
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	23,51	19,65	28,48	384,68	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	1,65	1,96	24,65	121,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	59,08	62,68	182,63	1518,21	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	171
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,79	2,75	14,23	91,3	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,95	17,80	43,30	380,4	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,79	34,5	151
	Каша кукурузная вязкая	110	3,00	4,97	24,49	154,66	252
	Суфле из птицы	50	7,38	7,37	0,26	96,75	742
	Овощи натуральные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14,24	14,44	57,09	416,15	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,80	56,5	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	16,89	14,26	42,12	365,12	

УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,00	9,15	50,93	304,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	48,48	56,05	203,24	1513,07	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,5	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	17,48	22,97	32,76	392,05	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,05	2,99	4,66	49,8	147
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	130	5,81	5,10	26,08	173,25	243
	Каша гречневая рассыпчатая	50	5,64	12,44	1,00	138,66	369
	Мясо тушеное	40	0,32	0,04	1,00	5,6	112
	Овощи натуральные	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб пшеничный	150	0,21	0,01	19,30	76,65	521
	Кисель из кураги	590	17,95	21,30	80,16	584,06	
ИТОГО ЗА ОБЕД		130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	280	25,15	25,59	26,71	443,33	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	1,65	1,96	24,65	121,8	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1530	62,98	71,97	179,43	1610,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	7,13	14,09	47,76	345,25	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с перловой крупой	150	1,11	3,04	8,46	65,7	110
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Каша пшеничная вязкая	110	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из кураги	150	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	15,43	21,05	69,24	526,9	
УПЛОТНЕНН	Печень говяжья с тушеной капустой	130	7,60	13,68	10,65	196,73	371
	Овощи натуральные	40	0,32	0,04	1,00	5,6	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	14,55	17,71	32,41	347,83	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170	0,94	0,66	35,71	152,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	38,45	53,91	194,92	1419,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15300	512,17	613,51	2027,50	15605,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1530	51,22	61,35	202,75	1560,574	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов.Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.