

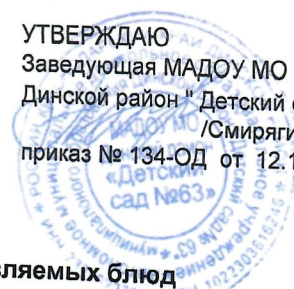
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
	Жаркое по-домашнему	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Овощи натуральные соленые	140,00	7,74	17,25	12,68	218,60	374
	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб ржаной	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Компот из смеси сухофруктов	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	540,00	19,87	25,57	79,93	507,64	
	Соус молочный сладкий	120,00	17,94	17,07	27,47	294,30	325
	Хлеб пшеничный	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Яйца вареные	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Какао с молоком	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	370,00	30,17	27,72	61,55	531,45	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30	
		1534,00	64,54	69,69	218,65	1561,69	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330,00	9,33	7,87	49,83	282,05	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	1,62	1,71	11,30	117,50	152
	Курица в сметанном соусе	50,00	3,95	6,26	1,30	118,30	410
	Каша пшеничная вязкая	110,00	4,22	3,74	23,15	128,50	249
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	12,96	12,24	69,09	498,90	
УПЛОТНЕНН	Сельдь с луком	60,00	5,76	12,18	2,28	126,20	359
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,50	17,26	38,80	349,90	
УЖИН 2	Булочка домашняя	70,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,98	11,02	48,34	198,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590,00	43,17	48,79	215,86	1397,25	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380,00	17,80	14,81	50,23	344,00	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Свекольник	150,00	1,31	2,67	7,21	103,20	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70,00	6,38	15,25	8,15	198,40	395
	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		580,00	16,58	23,66	68,15	555,74	
УПЛОТНЕНН	Азу	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370,00	11,85	7,66	41,29	352,60	
УЖИН 2	Пирожки с повидлом	70,00	4,20	3,73	42,70	180,10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	8,55	7,48	48,70	240,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720,00	55,53	53,76	223,52	1571,14	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150,00	5,94	5,40	27,80	134,20	273
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	8,42	13,89	52,41	288,90	
10:00	Фрукты свежие	120,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,28	3,06	8,73	89,30	160
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МАДОУ МО
 Динской район " Детский сад № 63"
 /Смирягина А.В./
 приказ № 134-ОД от 12.10.2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Зимние

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	110	4,92	4,31	22,07	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	10,41	18,39	51,91	347,65	
10:00	Фрукты свежие	120,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,10	3,00	6,39	105,60	133
	Плов	140,00	11,62	21,53	25,45	215,30	411
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	16,43	25,20	61,03	474,10	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		315,00	10,94	12,99	27,40	390,50	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70,00	4,98	5,52	30,17	143,50	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,33	9,27	36,17	203,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565,00	47,51	66,25	186,31	1506,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	57,60	114/1
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	9,65	18,07	41,29	298,80	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	28,70	176
	Котлеты, биточки, шницели	65,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из плодов шиповника	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		535,00	16,00	24,71	77,20	490,10	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	70,00	6,08	3,46	2,00	132,80	344
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	57,60	114/1
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,12	8,47	43,13	385,40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	1,71	1,97	34,18	149,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1569,00	38,23	53,37	210,95	1403,34	
День 3							
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300,00	9,19	11,59	45,91	294,20	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118

	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	12,40	20,87	55,06	487,20	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		315,00	15,58	20,26	27,23	465,20	
УЖИН 2	Булочка молочная с творогом	70,00	6,72	1,54	39,34	152,60	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	11,07	5,29	45,34	212,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565,00	47,87	60,71	189,84	1522,00	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	4,15	6,46	24,30	112,30	274
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	9,19	17,56	48,91	305,10	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150,00	5,91	2,89	9,09	92,30	156
	Котлеты, биточки, шницели	65,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		545,00	21,99	21,21	70,87	490,54	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	130,00	18,38	13,99	17,77	268,40	331
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310,00	21,56	17,93	34,40	355,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	20,88	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549,00	59,34	62,56	190,21	1368,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,27	3,95	14,23	119,20	171
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	11,90	9,55	43,22	319,10	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		100,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150,00	0,66	1,42	4,79	118,10	151
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
	Суфле из птицы	50,00	7,38	7,37	0,26	115,60	742
	Свекла отварная с растительным маслом	40,00	0,44	0,08	1,52	20,80	52
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	14,24	14,44	57,09	503,44	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	50,00	6,95	1,05	4,80	120,80	351
	Соус томатный с овощами	20,00	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40	121
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400,00	12,69	10,51	45,89	382,22	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70,00	4,85	9,15	41,16	132,90	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,20	12,90	47,16	189,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600,00	48,43	47,80	203,16	1462,16	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	150,00	12,75	12,45	6,00	124,60	377
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	15,23	20,94	30,61	279,30	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	0,93	2,97	3,52	115,30	144
	Каша гречневая вязкая	110,00	4,92	4,31	22,07	128,30	243

	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	57,60	114\1
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		560,00	16,18	20,41	69,77	563,90	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	120,00	19,20	20,16	19,12	298,10	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270,00	23,55	23,91	25,12	358,40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504,00	61,56	71,12	162,73	1426,90	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	9,77	18	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390,00	13,51	19,84	48,14	367,10	
10:00	Фрукты свежие	120,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	
ОБЕД	Рассольник	150,00	1,11	3,04	8,46	130,40	138
	Котлеты, биточки, шницели	65,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		515,00	13,58	22,25	68,10	507,54	
УПЛОТНЕНН	Субпродукты в соусе	50,00	12,15	6,70	2,05	124,30	408
	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	113
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400,00	19,57	11,09	36,93	357,30	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	20,88	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1589,00	52,91	59,29	183,85	1428,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15785,00	519,09	593,34	1985,08	14646,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1578,50	51,91	59,33	198,51	1464,68	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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.
