

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 СЕЛА
ВЕЛИКОВЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

**Единое меню питания
воспитанников МБДОУ Д/С 38
(1-3 года)
Зимний период**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 2 (зима 1-3)=8								
Завтрак								
		Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	45	2,05	3,22	23,63	131,67	0,39
	224	Омлет паровой с мясом	120	14,84	18,22	2,32	232,62	0,50
		Горшек зелёный консервированный	30	0,34		3,43	15,05	
	397	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,20	88,89	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			365,0	21,6	24,3	49,3	502,4	2,3
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94,0	
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	6
Фактическое содержание, г				4,55	2,45	36,0	188,4	6
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	33	Салат из свёклы	40	0,57	2,44	3,34	37,58	3,80
	74	Рассольник на курином бульоне мелкошинкованный	180	2,01	2,37	11,02	73,41	4,95
	300	Птица отварная с соусом сметанным 50/25	75	31,72	23,60	51,22	169,78	0,75
	318	Картофель отварной	50	0,96	1,44	7,67	47,45	7,00
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,99	0,11
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
Фактическое содержание, г			515	37,012	30,051	107,7	474,971	16,6064
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	48,60	
	253	Рыба, запечённая с морковью	80	9,83	4,27	3,45	91,55	1,61
	330	Пюре из овощей	120	2,87	3,52	13,25	96,17	21,50
	401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,20	1,05
	491	Кекс "Детский"	37	2,15	6,75	18,50	143,41	0,11
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			447,00	25,88	23,09	51,16	501,69	24,27
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				89,1	79,9	244,1	1667,4	49,2
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

При ём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1 (зима 1-3)=10								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139,08	0,07
	235	Пудинг из творога с рисом и изюмом	150	22,71	16,14	36,51	382,14	0,28
		Сметана	10	0,25	2,00	0,32	20,28	
	41	Салат из моркови и я блок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
Фактическое содержание, г			425,0	33,5	32,0	63,6	676,4	5,6
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,20	1,05
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	89,9	
Фактическое содержание, г				4,35	3,75	6,0	75,2	1,05
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,33	1,55	3,43	29,00	0,05
	82	Суп картофельный с крупой	180	3,50	4,35	16,50	120,89	5,94
	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,44	3,71
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Фактическое содержание, г			570	22,13	19,63	59,04	503,1	10,35
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	437	Печень по-стогановски	80	14,январь	13,6	1,6	185,00	0
	392	Чай с сахаром 150/5	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
	478	Булочка "Осенняя"	30	2,01	2,99	14,7	93,55	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			495	22,35	19,35	58,8	496,87	9,53
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				82,3	74,7	187,4	1751,6	26,5
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

[illegible]

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 4 (зима 1-3)=5								
Завтрак								
	7	Сыр порциями Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
	92	Суп молочный манный	180	4,94	4,54	14,50	98,89	0,88
	392	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	89,00	1,20
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,30	
Фактическое содержание, г			390,0	12,6	10,3	42,2	292,2	2,1
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	*216	Суп с картофельный с крупой	180	3,50	4,35	16,95	120,89	
		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,33	8,50	12,50	164,30	
	*714	Рагу овощное с картофелем	100	5,16	6,90	12,50	132,86	
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			530	21,27	20,24	79,33	585,1	0,65
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	41	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	159	Суфле из моркови с творогом	160	15,31	13,54	25,12	283,55	3,29
		Соус фруктовый	15	0,07	0,01	9,70	39,07	0,31
	494	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	35	4,41	1,99	12,70	86,44	0,04
	397	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,45
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			450,00	26,59	20,24	64,74	547,44	4,08
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				60,8	51,2	195,5	1466,9	16,4
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

При ём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 5 (зима 1-3)=6								
Завтрак								
	94	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4,10	3,80	13,76	89,24	0,82
	231	Сырники из творога	50	11,16	7,60	12,46	118,20	0,16
		Салат из моркови с сахаром	40	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	392	Чай с повидлом	170	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			430,0	17,7	14,7	52,4	351,6	4,0
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	57	Борщ с квашеной капустой и картофелем	180	1,73	4,91	12,21	99,95	8,04
	282	Шницель рубленый (из говядины)	60	8,93	6,74	8,97	132,26	
	205	Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121,33	
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,30	
Фактическое содержание, г			540	17,45	15,31	71,94	495,37	8,685
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,46	2,05
	291	Запеканка картофельная с печенью или мяс	120	9,09	182,40	19,20	177,60	2,85
		Сметана	5	0,13	1,00	0,16	10,14	
	460	Крендель сахарный	40	2,83	5,26	22,30	147,86	
		Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,60	85,36	2,05
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			405,00	19,09	194,78	63,27	505,18	6,95
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				54,6	225,2	196,9	1394,4	29,1
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 7 (зима 1-3)=1								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром российским	35	4,45	5,63	12,87	119,98	0,07
	185	Каша пшённая жидкая с сахаром	150	3,86	1,10	26,50	131,34	3,86
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			430,0	11,0	9,1	59,3	363,4	14,4
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	89,9	
Фактическое содержание, г				4,55	2,45	36,0	184,3	8
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	0,25	1,17	2,58	21,85	0,05
	84	Суп с рыбными фрикадельками	180	9,82	3,89	13,82	129,57	6,56
	280	Суфле мясное из говядины с тыквой	60	8,64	3,16	0,09	63,36	
	320	Овощи отварные с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,27	3,69
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,97	0,11
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
		фрикадельки рыбные	25	0,092	0,007	0,011	0,468	0,006
Фактическое содержание, г			585,00	22,58	10,13	57,25	410,49	10,36
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	236	Пудинг из творога с рисом (запеченый)	130	19,68	13,99	31,63	331,14	0,34
	362	Соус фруктовый (яблочный)	15	0,07	0,01	9,7	31,07	0,31
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			385,00	26,81	5,09	60,06	511,09	3,11
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				65,0	26,8	212,6	1469,2	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 8 (зима 1-3)=9								
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	0,07
	94	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,10	3,30	10,90	85,70	0,82
	239	Оладьи из творога	25	3,48	2,7	0,25	38,70	0,08
	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,77	2,78
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	89,00	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			385,0	13,5	13,6	38,3	328,9	4,9
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
Фактическое содержание, г				0,83	0,53	32,1	136,5	17,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты	40	0,67	3,1	6,86	58,00	
	80	Суп картофельный с крупой	180	2,60	2,79	17,00	103,52	8,25
		Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,54	6,41	80,86	2,08
	205	Макароны отварные с маслом	60	2,20	1,69	10,55	66,18	
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,99	0,11
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Фактическое содержание, г			530	15,70	7,509	72,123	418,87	10,44
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Салат из кукурузы консервиров.	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,72
		Тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,15	77,56	0,23
	320	Овощи отварные с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,27	3,68
	337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	48,60	
		Булочка обогащенная с изюмом	25	2,20	0,81	16,00	79,97	
		Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			465	20,63	19,69	47,06	433,45	8,17
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				50,7	41,3	189,5	1317,8	41,1
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 9 (зима 1-3)=4								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	20,97	95,39	
	217	Омлет с морковью	85	5,96	12,34	2,96	146,78	1,02
	178	Оладьи из печени по-Кунцевски"	50	10,6	7,91	7,44	143,35	15,48
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			455,0	20,3	20,7	45,0	447,9	16,5
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
Фактическое содержание, г				0,83	0,53	32,1	136,5	17,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,28	9,85	85,81	12,80
	306	Биточки рубленные из птицы	60	8,45	8,88	5,30	134,92	0,24
	322	Пюре картофельное с морковью	100	2,94	4,61	19,62	131,73	17,44
	372	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,02	20,83	84,76	0,30
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			530	16,59	18,23	71,93	518,14	30,78
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Зеленый горошек консервированный	30	0,67		6,86	30,11	
		Зразы куриные с омлетом и овощами	60	6,76	7,36	6,20	118,08	
	314	Каша вязкая (рисовая)	100	2,03	4,00	17,03	112,24	15,13
	458	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	110,57	0,04
	400	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,36	2,05
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			425,00	17,85	17,13	69,39	503,12	17,22
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				55,5	56,6	218,5	1605,7	82,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

[illegible]

креплено печатью

11 (одиннадцать) листов

Заведующий МБДОУ Д/С 38

Т. В. Рудяк

