

МБДОУ № 32

"Аленький цветочек"

Утвердил: должность

Заведующий

примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-3 лет

фамилия

дата

Вишнякова М.К.

1

11

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав					Номер рецептуры
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг	
1	1	Завтрак								
			Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,80	4,50	23,40	156,00	0,08	16/4
			Чай с лимоном	150/5	0,08	0,00	7,40	30,00	0,60	29/10
			Батон, масло	25/5	1,90	3,80	11,70	189,70	0,00	1/13
		Итого за завтрак			6,78	8,30	42,50	375,70	0,68	
1	1	Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
1	1	Обед								
			Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40,0	0,53	2,40	2,50	34,80	0,66	33/1
			Суп картофельный с рыбой	150	6,15	4,50	10,70	111,60	1,40	19/2
			Тефтели из мяса говядины	60	8,60	7,10	3,80	114,00	0,00	16/8
			или тефтели из свинины	60	6,90	13,00	8,00			
			Греча рассыпчатая	100,0	4,40	1,13	19,10	114,00	2,30	39,3
			Компот из сухофруктов	150	0,80	0,08	14,85	66,00	0,20	6/10
			Хлеб пшеничный витамин.	20	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00	
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
		Итого за обед			30,67	28,61	78,25	543,90	4,56	
1	1	Полдник								
			Кондитерское изделие	30	1,33	3,49	2,20	131,86	0,00	
			Молоко кипяченое	150	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
		Итого за полдник			5,66	8,29	9,20	219,66	1,05	
		Итого за день			43,25	45,28	139,75	1181,26	35,59	
		ДЕНЬ 2								
1	2	Завтрак	Завтрак							
			Каша кукурузная молочная с маслом	150,0	2,25	4,50	6,00	73,50	1,80	4/4
			Какао с молоком	150	2,70	2,47	17,10	101,30	0,40	36/10
			Батон с сыром	25/7	3,90	2,30	11,20	83,20	0,08	2/13
		Итого за завтрак			8,85	9,27	34,30	258,00	2,28	
1	2	Завтрак 2 10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	200	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
1	2	Обед								
			Салат из моркови с изюмом	40,0	0,50	2,30	7,50	54,40	1,40	18/1
			Щи из св капусты со сметаной	150,0	1,05	1,80	4,50	40,80	8,18	6/2
			мясом	15,0	3,50	3,40	0,00	45,00	0,20	
			Мясо говядины, тушеное с овощами	150,0	11,80	11,80	14,90	216,80	8,00	3/8
			или мясо свинины, тушеное с овощами	150,0	9,80	18,00	14,90	264,80	8,00	3/8
			Компот из кураги и изюма	150,0	0,50	0,00	15,80	66,00	0,40	10/10
			Хлеб пшеничный витамин.	20	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00	
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
		Итого за обед			32,44	31,50	76,90	743,30	26,18	
1	2	Полдник								
			Булочка "Дорожная"	50,0	3,90	5,60	26,60	175,00	0,10	14/12
			Кисломолочные продукты	150,0	4,05	1,50	18,30	114,80	2,40	
		Итого за полдник			7,95	7,10	44,90	289,80	2,50	
		Итого за день			49,64	48,27	165,90	1333,80	40,96	

		ДЕНЬ 3							
1	3	Завтрак							
			Запеканка из творога 150 гр.	25,40	14,40	19,80	314,25	0,40	8/5
			со сгущ. молоком 20 гр.	0,78	1,38	4,50	33,00	0,12	
			Чай с сахаром	150,0	0,08	0,00	3,68	14,25	27/10
			Батон с маслом	25/5	1,90	3,80	11,70	189,70	0,00
		Итого за завтрак		28,16	19,58	39,68	551,20	0,52	
		Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 150 гр.	0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
1	3	Обед							
			Салат от отварного картофеля с соленным огурцом, реп. Луком и р/м	40,0	0,53	2,46	3,67	40,40	1,87
			Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,30	3,80	12,45	98,40	3,45
			, мясом кур	15	1,28	0,15	8,40	39,75	0,00
			Кура отварная в соусе	50/30	9,28	8,96	1,80	125,60	0,30
			Макаронные изделия отвар	100,0	3,53	2,00	21,60	122,00	0,00
			Кисель из сухофруктов	150,0	0,80	0,08	21,50	86,25	37,50
			Хлеб пшеничный витамин.	20	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00
		Итого за обед		22,00	17,85	88,72	615,90	43,12	
1	3	Полдник							
			Булочка "Российская"	60,0	4,30	4,10	33,10	189,00	0,00
			Молоко кипяченое	150	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05
		Итого за полдник		8,63	8,90	40,10	276,80	1,05	
1	3	Итого за день		58,9	46,4	178,3	1485,9	74,0	
		ДЕНЬ 4							
1	4	Завтрак							
			Каша ячневая молочная с маслом	150	4,50	3,98	23,03	150,80	0,32
			Кофе с молоком	150	2,30	2,40	10,80	72,00	0,40
			Батон с сыром	25/7	3,90	2,30	11,20	83,20	0,08
		Итого за завтрак		10,70	8,68	45,03	306,00	0,80	
		Завтрак 2 10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 200	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
1	4	Обед	Обед						
			Огурец порционный	50,0	0,40	0,00	1,20	8,00	4,90
			Борщ со сметаной	150,0	1,27	3,15	6,38	61,80	6,45
			Каша рисовая рассыпчатая с овощами	100,0	2,50	4,73	25,13	158,53	0,33
			Биточек из рыбы	60,0	10,20	3,50	4,80	91,50	0,50
			Компот из сухофруктов	150	0,80	0,08	14,85	66,00	0,20
			Хлеб пшеничный витамин.	20	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00
		Итого за обед		18,46	11,86	71,66	489,33	12,38	
1	4	Полдник							
			Пирожок с изюмом	60,0	3,80	2,20	29,30	154,00	0,00
			Кисломолочные продукты	150,0	4,05	1,50	18,30	114,80	2,40
			в ассортименте						
		Итого за полдник		7,85	3,70	47,60	268,80	2,40	
		Итого за день		37,41	24,64	174,09	1106,83	25,58	

		ДЕНЬ 5								
1	5	Завтрак								
			Каша манная молочная с маслом	150,0	3,97	3,80	21,30	137,25	0,30	5/4
			Чай с молоком	150	2,20	2,40	10,80	71,30	0,40	30/10
			Батон с маслом	25/5	1,90	3,80	11,70	189,70	0,00	1/13
		Итого за завтрак			8,07	10,00	43,80	398,25	0,70	
		Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 150 гр.		0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
1	5	Обед								
			Салат из свежей капусты с морковью	40,0	0,60	2,40	3,00	37,20	13,50	6/1
			Рассольник с крупой со сметаной, мясом	150,0	1,50	3,20	9,98	78,60	4,35	11/2
			Картофельное пюре	150,0	2,00	2,50	13,60	88,00	0,70	3/3
			Печень в молочном соусе	50/50	14,00	7,50	5,00	144,16	8,08	11/8
			Компот из кураги и изюма	150,0	0,50	0,00	15,80	66,00	0,40	10/10
			Хлеб пшеничный витамин.	20	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00	
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
		Итого за обед			21,89	16,00	66,68	517,46	27,03	
1	5	Полдник								
			Кондитеское изделие	30,0	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
			Молоко	150,0	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
		Итого за полдник			6,23	8,30	9,20	219,80	1,05	
		Итого за день			36,34	34,38	129,48	1177,51	58,08	
		Неделя 2 ДЕНЬ 6								
2	6	Завтрак								
			Каша геркулесовая молочная с маслом	150,0	5,80	6,80	23,90	184,50	0,38	6/4
			Чай с лимоном	150/5	0,08	0,00	7,40	30,00	0,60	29/10
			Батон с сыром	25/7	3,90	2,30	11,20	83,20	0,08	2/13
		Итого за завтрак			9,78	9,10	42,50	297,70	1,06	
2	6	Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 150 гр.		0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
2	6	Обед								
			Салат из отварной картофеля, лука и моркови с р/м	40,0	0,60	2,46	4,13	42,40	1,33	47/1
			Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,95	1,40	13,00	76,20	3,60	18/2
			с мясом	10,0	2,33	2,26	0,00	30,00	0,13	
			Плов из отварного мяса говядины	150,0	11,10	12,36	25,90	265,20	0,70	4/8
			или плов из отварного мяса свинины	150,0	8,40	11,60	28,50	258,00	0,50	5,8
			Компот из сухофруктов	150	0,80	0,08	14,85	66,00	0,20	6/10
			Хлеб пшеничный витамин.	20,0	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00	
			Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
		Итого за обед			28,47	30,56	105,68	841,30	6,46	
2	6	Полдник								
			Кондитеское изделие	30,0	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
			Молоко	150,0	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
		Итого за полдник			6,23	8,30	9,20	219,80	1,05	
2	6	Итого за день			44,6	48,0	167,2	1400,8	37,9	

		ДЕНЬ 7								
2	7	Завтрак								
			Каша пшенная	150,0	4,80	4,95	23,40	160,50	0,30	11/4
			с маслом сливочным							
			Кофейный напиток с молоком	150,0	2,30	2,40	10,80	72,00	0,40	32/10
			Батон с маслом	25/5	1,90	3,80	11,70	189,70	0,00	1/13
	Итого за завтрак			9,00	11,15	45,90	422,20	0,70		
2	7	Завтрак 2 10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
2	7	Обед								
			Салат из моркови с сахаром	40,0	0,46	2,40	3,67	39,20	1,80	16/1
			Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/3,8	1,40	3,50	7,95	72,60	4,80	38/2
			мясом	15,0	3,50	3,40	0,00	45,00	0,20	
			Биточек из мяса	60,0	8,60	7,05	3,80	114,00	0,00	16/8
			Капуста тушеная	100,0	2,30	1,90	9,00	67,30	0,70	11/3
			Компот из кураги с изюмом	150,0	0,5	0,0	15,8	66,0	0,2	10/10
			Хлеб пшеничный витамин.	20	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00	
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
	Итого за обед			20,07	18,65	59,52	507,60	7,65		
2	7	Полдник								
			Сдоба обыкновенная	60,0	5,40	3,90	32,40	191,00	0,10	8/12
			Кисломолочные продукты	150,0	4,05	1,50	18,30	114,80	2,40	
	Итого за полдник			9,5	5,4	50,7	305,8	2,5		
2	7	Итого за день			38,9	35,6	165,9	1278,3	20,9	
2	8	8 ДЕНЬ								
		Завтрак								
			Омлет запеченный или паровой	80,0	7,80	8,47	1,30	112,00	0,11	2/6
			Чай с молоком	150	2,20	2,40	10,80	71,30	0,40	30/10
			Батон с сыром	25/7	3,90	2,30	11,20	83,20	0,08	2/13
	Итого за завтрак			13,90	13,17	23,30	266,50	0,59		
2	8	Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 150 гр.		0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
2	8	Обед								
			Томат порционный	50	0,50	0,10	1,90	13,00	12,30	
			Суп-пюре картофельный с гренками	150,0	1,95	2,25	9,30	66,60	6,80	29/2
			с мясом кур	10,0	2,30	2,26	0,00	30,00	0,13	
			Гороховое пюре	100	6,10	1,90	14,60	108,60	0,27	21/4
			Биточек из мяса кур	60,0	8,80	7,40	5,40	125,30	0,15	5/9
			Компот из сухофруктов	150	0,80	0,08	14,85	66,00	0,20	6/10
			Хлеб пшеничный витамин.	20,0	1,31	0,10	9,30	45,00	0,00	
			Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
	Итого за обед			21,44	12,13	65,35	483,00	19,72		
2	8	Полдник								
			Булочка "Ванильная"	50,0	4,30	3,90	27,20	164,00	0,10	13/12
			Молоко	150,0	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
	Итого за полдник			8,63	8,70	34,20	251,80	1,15		
2	8	Итого за день			44,1	34,1	132,7	1043,3	50,8	

[illegible]

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491591

Владелец Вишнякова Марина Константиновна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024