

МБДОУ № 32

"Аленький цветочек"

Утвердил: должность

Заведующий

примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Вишнякова М.К.

Возрастная категория

1-3 лет

дата

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	0,00	27/10
			Батон с маслом	25/5	1,90	3,80	11,70	189,70	0,00	1/13
		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	41/1
			Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,30	3,80	12,45	98,40	3,45	16/2
			, 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	2/9
			Макаронные изделия отвар	100,0	3,53	2,00	21,60	122,00	0,00	46/3
			Кисель из сухофруктов	150,0	0,80	0,08	21,50	86,25	37,50	20/10
			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		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	11/12
			Молоко кипяченое	150	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
		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	15/4
			Кофе с молоком	150	2,30	2,40	10,80	72,00	0,40	32/10
			Батон с сыром	25/7	3,90	2,30	11,20	83,20	0,08	2/13
		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	19/1
			Борщ со сметаной	150,0	1,27	3,15	6,38	61,80	6,45	2/2
			Каша рисовая рассыпчатая о овощами	100,0	2,50	4,73	25,13	158,53	0,33	44/3
			Биточек из рыбы	60,0	10,20	3,50	4,80	91,50	0,50	12/7
			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		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	30/12
			Кисломолочные продукты в ассортименте	150,0	4,05	1,50	18,30	114,80	2,40	
		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 или плов из отварного мяса свинины	150,0	11,10	12,36	25,90	265,20	0,70	4/8
			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 и мясом	150/3,8	1,40	3,50	7,95	72,60	4,80	38/2
				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		
		8 ДЕНЬ								
2	8	Завтрак								
			Омлет запеченый 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 гречками	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		

