МБДОУ № 32

"Аленький цветочек"

Утвердил: должность

## Заведующий

## примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-3 лет

фамилия дата

оаводу.ощ,			
	MAIC		
Вишнякова	M.K.		
1	11	2023	
dor	MOOGU	200	

		Прием пищи	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав					
Неделя	День недели				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет	Витамин С, мг	рецептуры
								ценность ККАЛ		
1	1	Завтрак								
		· ·	Каша пшеничная молочная с	150						16/4
			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	Напиток из шиповника 150	)	0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
1	1	10-00 час Обед			0,13	0,08	9,60	42,00	29,30	
1	1	Обед	Const up officerus angular a							
			Салат из отварной свеклы с	40.0	0.53	2.40	2.50	24.00	0.00	22/1
			растительным маслом	40,0 150	0,53	2,40	2,50	34,80	0,66	33/1
			Суп картофельный с рыбой		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	11100	2.20	20.0
			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	
			<u></u>	ДЕ	НЬ 2					
1	2	Завтрак	Завтрак							
			Каша кукурузная молочная с	150,0	2,25	4,50	6,00	73,50	1,80	4/4
			маслом							
			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 20	0	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	1 ,	,	7,95	7,10	44,90	289,80	2,50	
		Итого за день			49,64	48,27	165,90	1333,80	40,96	

				ЛЕІ	Нь 3					
1	3	Завтрак		M	155					
1	,	Завірак	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	0,40	8/3
			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	Ватон с маслом	23/3	28,16	19,58	39,68	551,20	0,52	1/13
		Завтрак 2	Напиток из шиповника 150 гр.	<u> </u>	28,10	19,38	33,00	331,20	0,32	
		10-00 час	Папиток из шиповника 130 гр.		0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
1	3	Обед			0,13	0,08	3,00	42,00	23,30	
1	,	ООЕД								
			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	
				ДЕІ	Ь 4	•		•	•	
1	4	Завтрак	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	130,0	1,27	3,13	0,50	01,00	0,43	2/2
			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	r		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	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	

				ЛЕІ	НЬ 5					
1	5	Завтрак		M-	i i					
		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,	40,0	0,00	2,40	3,00	37,20	13,30	0/1
			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	
		14	Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10,00	58,50	0,00	
1	5	Итого за обед Полдник			21,89	16,00	66,68	517,46	27,03	
1	5	ПОЛДНИК	Volumenta suo o un po puo	30,0	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
			Кондитеское изделие Молоко	150,0	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
		Итого за полдник	INIO/IORO	130,0	6,23	8,30	9,20	219,80	1,05	36/10
		Итого за полдник			36,34	34,38	129,48	1177,51	58,08	
		иного за день		⊎ололо 2	день 6	34,36	129,40	11/7,31	36,06	
2	6	Завтрак		педели 2	Депьо	ı				
2	U	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с	150,0	5,80	6,80	23,90	184,50	0,38	6/4
			с маслом	130,0	3,80	0,80	23,30	184,30	0,36	0/4
			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	zaren e esipem	25//	9,78	9,10	42,50	297,70	1,06	2,13
		Завтрак 2	Напиток из шиповника 150 гр.		57.5	5,25	,			
2	6	•			0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
2	6				5,25	5,55		,		
			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	

				ДЕН	Ib 7					
2	7	Завтрак								
-	,	Subipuk	Каша пшенная	150,0	4,80	4,95	23,40	160,50	0,30	11/4
			с маслом сливочным	150,0	4,00	4,55	25,40	100,50	0,50	11/7
			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	Da rom e maesiom	23,3	9,00	11,15	45,90	422,20	0,70	1,10
		Завтрак 2			3,00	11,13	43,30	422,20	0,70	
2	7	10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
2	7	Обед	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	3,00	42,70	10,00	
2	,	ООСД	Салат из моркови с сахаром	40.0	0.46	2,40	3,67	39,20	1.80	16/1
			Суп крестьянский с крупой со смета	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	30/2
			МЯСОМ	13,0	3,30	3,40	0,00	43,00	0,20	
			Биточек из мяса	60,0	8,60	7,05	3,80	114,00	0,00	16/8
			Капуста тушеная	00,0	8,00	7,03	3,00	114,00	0,00	11/3
			Капуста тушеная	100.0	2,30	1,90	9,00	67.20	0.70	11/3
				100,0	2,30	1,90	9,00	67,30	0,70	
			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	10/10
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,30	10.00	58,50	0,00	
		Итого за обед	roled pinalieri	30	20,07	18,65	59,52	507,60	7,65	
2	7	Полдник			20,07	10,03	33,32	307,00	7,03	
2	,	полдпик	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	0/12
		Итого за полдник	1 1 1	130,0	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				-	33,0	103,3	1270,5	20,3		
-	Ü	Завтрак								
		ous.pun	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	Витоп с сыром	23/1	13,90	13,17	23,30	266,50	0,59	2/13
		Завтрак 2	Напиток из шиповника 150 гр.		13,30	13,17	23,30	200,50	0,55	
2	8	10-00 час	Папиток из шиповника 130 гр.		0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
2	8	Обед			0,13	0,08	9,00	42,00	23,30	
	0	ООСД	Томат порционный	50	0,50	0,10	1,90	13,00	12,30	
			Суп-пюре картофельный с	30	0,30	0,10	1,50	13,00	12,30	
			гренками	1500	1.05	2,25	9,30	66,60	6,80	29/2
			'	150,0	1,95	,	,			
			с мясом кур	10,0	2,30	2,26	0,00	30,00	0,13	21/4
			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	

				ДЕН	ь 9					
2	9	Завтрак								
-			Суп молочный с лапшой	150,0	4,00	4,50	11,70	103,20	0,50	24/2
			Какао с молоком	150,0	2,70	2,47	17,10	101,30	0,40	36/10
			Батон с маслом	25/5	1,90	3,80	11,70	189,70	0,00	1/13
		Итого за завтрак			8,60	10,77	40,50	394,20	0,90	
		Завтрак 2	Напиток из шиповника 150 гр.	!	·					27/40
2	9	10-00 час			0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
2	9	Обед								
			Салат из свежей капусты с							4/1
			кукурузой с р/м	40	0,65	2,40	2,90	37,20	15,00	4/1
			Суп овощной со сметаной	150,0	1,20	4,10	6,60	71,40	5,10	20/2
			с мясом кур	10,0	2,30	2,26	0,00	30,00	0,13	
			Картофельное пюре	150,0	2,00	2,50	13,60	88,00	0,70	3/3
			Кнели рыбные паровые	60,0	10,70	6,80	3,00	116,40	0,70	16/7
			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			7,14	9,40	42,40	300,10	20,80	
2	9	Полдник								
			Булочка с повидлом	60,0	4,40	4,40	36,50	202,00	0,10	17/12
		Кисломолочные продукты	150,0	4,05	1,50	18,30	114,80	2,40		
		Итого за полдник			8,45	5,90	54,80	316,80	2,50	
2	9	Итого за день			24,34	26,15	147,50	1053,10	53,50	
				ДЕН	Ь 10					
2	10	Завтрак								
			Каша ассорти (рис, пшено)	150,0	3,80	4,80	19,20	13,70	0,40	18/4
			молочная с маслом							
			Чай с сахаром 150		0,08	0,00	3,68	14,25	0,00	27/10
			Батон с сыром	25/7	3,90	2,30	11,20	83,20	0,08	2/13
		Итого за завтрак			7,78	7,10	34,08	111,15	0,48	
		Завтрак 2	Напиток из шиповника 150 гр.							37/10
2	10	10-00 час			0,15	0,08	9,80	42,00	29,30	37/10
2	10	Обед								
			Салат из отварной свеклы с							
			морковью р/м	40,0	0,53	2,40	2,50	34,80	0,66	33/1
			Суп картофельный с	150,0	1,40	3,50	7,90	72,60	4,80	38/2
			крупой со сметаной							
			Овощное рагу	100,0	1,66	2,67	9,70	73,30	0,07	32/3
			Зразы из говядины	60,0	7,80	7,60	6,60	128,30	0,40	34/8
			или зразы из свинины	60,0	6,50	11,70	6,60	159,60	0,40	34/8
									_	
			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			15,20	16,57	61,80	478,50	6,08	
2	10	Полдник	<u></u>	20.0	4.00	2.50	2.20	422.00	0.00	
			Кондитеское изделие	30,0	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	20/40
		M-0-0 00	Молоко	150,0	4,33	4,80	7,00	87,80	1,05	38/10
Į.		Итого за полдник			6,23	8,30	9,20	219,80	1,05	
	40	M==== ====			20.20	22.05			26.04	
2	10	Итого за день			29,36	32,05	114,88	851,45	36,91	

		1			1
					<u> </u>
					1