

Утверждено
приказом МБДОУ д/с № 19 №278
от 01.10.2018 г.

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	4,53	7,50	18,09	157,81	1,17	413
	Кофейный напиток со стуженным молоком	150	0,93	1,38	16,32	78,21	0,33	958/1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,38	4,13	15,12	108,31	0	1
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4	134
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	148
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	6,55	5,54	16,82	143,5	12,6	163
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,63	3,65	3,34	48,99	3,6	36
	Голубцы, ленивые в молочном соусе	80/20	9,56	12,02	9,66	185,82	0,822	298
	Компот из кураги	150	0,39	0,01	15,06	60,03	0,3	4/10
ПОЛДНИК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сырники творожные, запеченные со стуженным молоком	100/20	20,87	17,40	19,98	317,97	0,043	85
	Чай с молоком	150	2,28	2,43	15,53	91,22	1,035	12/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,27	55,33	175,77	1401,06	23,9	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,21	5,79	19,40	146,48	1,17	1145
	Какао с молоком	150	2,88	3,04	16,32	102,73	1,17	959
	Бутерброды с сыром и маслом	30/5/11	5,30	7,11	15,51	148,32	0,006	3
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4	134
	Борщ со сметаной	150	6,99	8,42	15,26	165,57	27,975	2/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,99	4,06	2,00	49,94	15	17
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	10,64	10,38	17,40	205,89	20,19	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	10,07	38,28	0	868
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	148
ПОЛДНИК	котлета рыбная	80	1,46	6,74	4,28	84,05	0	239
	Салат из катюфеля с соленым огурцом	45	0,69	3,21	4,65	50,68	5,427	30/1
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06	136
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	10	5/н
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,83	50,45	169,54	1282,98	84,998

День 3

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,81	6,96	18,16	150,46	1,17 1143
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,62	20,17	124,31	1,365 958
	Бутерброд с маслом	30/5	2,38	4,13	15,12	108,31	0 1
ЗАВТРАК 2	снежок	100	4,50	1,50	20,97	119,85	1,05 966
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом	150	7,62	8,60	11,70	154,89	12,6 38
	Котлета мясная	60	11,03	13,55	3,02	178,12	0 100
	Макаронные отварные	100	4,02	3,81	24,45	148	0 413
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	10,07	38,28	0 868
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0 148
ПОЛДНИК	Капуста тушеная 2	120	2,63	7,26	7,85	108,88	54,696 50
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	0 150
	Сосиски отварные		0,00	0,00	0,00	0	0 99
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0 117
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06 136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	49,14	55,33	173,94	1382,94	70,941

День 4

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7,45	9,62	4,10	133,44	1,04 438
	Какао с молоком	150	2,88	3,04	16,32	102,73	1,17 959
	Бутерброды с сыром и маслом	30/5/11	5,30	7,11	15,51	148,32	0,006 3
	Икра кабачковая	35	0,00	0,00	0,00	0	0 5
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4 134
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к	150	6,80	8,42	13,93	159,69	29,55 32
	котлета рыбная	80	1,46	6,74	4,28	84,05	0 239
	Рис отварной	90	2,75	3,71	22,51	134,55	0 315
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0 148
	Компот из кураги	150	0,39	0,01	15,06	60,03	0,3 4/10
ПОЛДНИК	крекндель сахарный	80	4,49	5,89	31,63	199,3	0,232 184
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95 965
	груша	100	0,40	0,30	10,30	47	5 6/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	39,17	50,04	171,12	1289,71	43,248

День 5

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,93	7,21	24,78	183,08	1,17 1142
	Какао с молоком	150	2,88	3,04	16,32	102,73	1,17 959
	Бутерброды с сыром и маслом	30/5/11	5,30	7,11	15,51	148,32	0,006 3
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4 134
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	150	16,17	13,34	12,10	262,28	13,71 66
	куриные котлеты	60	9,51	10,48	6,46	158,59	1,026 306
	Пюре картофельное	100	4,24	5,88	19,91	150,3	20,98 58
	Капуста тушеная (обед)	30	0,76	4,12	2,54	50,77	13,47 708
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0 148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	10,07	38,28	0 868
ПОЛДНИК	творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	100/20	15,10	9,19	7,55	199,47	0,031 235
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0 117
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06 136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	64,16	61,67	170,09	1537,86	55,623

День 6

ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	4,21	6,23	15,08	133,6	1,47 22/2
	Какао с молоком сгущенным (молоко сгущенное стерилизованное)	150	1,86	2,06	23,07	116,42	0,225 960
	Бутерброд с маслом	30/5	2,38	4,13	15,12	108,31	0 1
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4 134
ОБЕД	Суп овощной с горошком зеленым со сметаной	150	10,26	7,08	21,28	189,08	31,5 68
	Гуляш из отварного мяса	50	9,95	9,61	4,20	143,43	0,28 277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,30	4,28	22,13	148,7	0 1126
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0 148
	Компот из кураги	150	0,39	0,01	15,06	60,03	0,3 4/10
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	100	6,62	6,46	24,80	183,56	0,28 413
	кисель	150	0,00	0,00	8,98	34,11	0 411
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	10 6/н
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0 117
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	45,52	41,53	205,37	1373,44	48,055

День 7

ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром и маслом	30/5/11	5,30	7,11	15,51	148,32	0,006	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,62	20,17	124,31	1,365	958
	Каша "Дружба"	150	4,96	7,27	24,29	182,42	1,17	68
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4	134
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	6,12	8,37	12,18	149,19	12,675	38/5
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,99	4,06	2,00	49,94	15	17
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,71	15,45	27,29	295,63	30,495	97
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	10,07	38,28	0	868
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	148
ПОЛДНИК	котлета рыбная	80	1,46	6,74	4,28	84,05	0	239
	Винегрет с растительным маслом	45	1,34	2,37	5,70	49,33	4,59	2
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	40,45	56,29	176,34	1365,51	69,361	

День 8

ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущ. молоком	100/20	20,87	14,56	38,68	365,8	0,065	81
	Какао с молоком	150	2,88	3,04	16,32	102,73	1,17	959
	Бутерброд с маслом	30/5	2,38	4,13	15,12	108,31	0	1
ЗАВТРАК 2	йогурт	150	4,62	1,68	6,64	64,12	0,675	6/н
ОБЕД	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	150	6,35	8,82	12,78	156,18	12,165	5/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,99	4,06	2,00	49,94	15	17
	Плов с мясом	150	10,92	16,18	20,03	269,64	0,45	601
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	148
	Компот из кураги	150	0,39	0,01	15,06	60,03	0,3	4/10
ПОЛДНИК	рагу овощное	110	4,96	9,60	27,26	217,06	79,145	406
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	0	150
	Сосиски отварные		0,00	0,00	0,00	0	0	99
	чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06	136
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	10	6/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	64,60	68,38	206,12	1692,65	119,03	

День 9

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,56	5,26	17,19	136,53	1,17	66
	Какао с молоком	150	2,88	3,04	16,32	102,73	1,17	999
	Бутерброды с сыром и маслом	30/5/11	5,30	7,11	15,51	148,32	0,006	3
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4	134
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	7,70	5,87	17,40	153,99	10,11	34
	Тефтели рыбные в соусе	80	1,68	7,18	7,58	102,37	0,216	11/7
	Пюре картофельное	100	4,24	5,88	19,91	150,3	20,98	58
	огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	10,07	38,28	0	868
ПОЛДНИК	творожно-рисовое суфле со стуженным молоком	100/20	14,81	9,34	16,57	207,44	0,031	235/1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	груша	100	0,40	0,30	10,30	47	5	б/н
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	47,00	45,30	186,04	1333,6	43,743	

День 10

ЗАВТРАК	лапша молочная	150	4,37	5,96	19,24	147,83	1,17 35
	Бутерброд с маслом	30/5	2,38	4,13	15,12	108,31	0 1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,62	20,17	124,31	1,365 958
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55	4 134
ОБЕД	Куриный бульон с гречками	150/15	7,89	9,51	8,45	151,52	0,063 109
	куриные биточки	60	9,51	10,48	6,46	158,59	1,026 3015
	Капуста тушеная 2	120	2,63	7,26	7,85	108,88	54,696 50
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0 148
	Компот из кураги	150	0,39	0,01	15,06	60,03	0,3 4/10
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	100/20	7,53	11,37	53,70	348,38	0,078 556
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	9,00	34,84	0,06 136
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38	38 157
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41,81	52,97	192,98	1411,29	100,758
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12935	483,95	537,29	1827,31	14071,04	659,657
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1293,5	48,40	53,73	182,73	1407,104	65,9657
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							
			13,76	34,37	51,95	14071,04	18,75

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956534

Владелец Румянцева Елена Евгеньевна

Действителен с 26.12.2022 по 26.12.2023