

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Колосок» г. Заозерного»
Е.Л. Новикова



**Основное меню приготовляемых блюд
МБДОУ "Детский сад "Колосок" г. Заозерного"
с 12-часовым пребыванием воспитанников
возрастная категория: от 1 года до 3 лет/ от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	1. Каша молочная вязкая с хлопьями овсяными"Геркулес"	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	93
	2. Кофейный напиток на молоке	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
	3.Бутерброд с повидлом	20/15 35/17	1,56/2,66	0,58/1,01	19,86/28,84	91/136	2
<i>итого за завтрак</i>		<i>335/432</i>					
2-й завтрак	Сок	150/180	0,69/0,81	0,03/0,18	15,57/23,11	65,82/96,32	
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	1. Свекольник	150/6 200/8	1,2/1,68	3,1/4,16	8,9/11,84	68/91,2	35
	2 Кулеш с мясом(из смеси круп) вариант№1	150/200	18,5/24,00	7,11/9,4	17,1/22,8	205,5/274	217
	3. Икра кабачковая	45/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	93
	4. Компот из с/ф	150/180	0,7/0,8	0,04/0,04	20,6/23,5	82/110	639
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>591/738</i>					
полдник	1. Суп из овощей	150/200	1,2/1,6	2,6/3,44	6,5/8,64	55/72,8	135
	2. Булочка сдобная	50/70	3,9/5,5	4,3/6,0	26,3/36,8	159/223	284
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>350/450</i>					
Итого за день:		1426/1800	35,78/51,82	28,2/37,7	194/246,1	1213/1577	

День 2

завтрак	1. Суп молочный с крупой	150/200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	43
	2. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 40/7/12	6,7/7,76	9,6/7,92	13,2/24,64	167/203,2	
	3. Какао с молоком	150/180	2,4/2,9	2,3/2,8	10,2/12,4	69/89	248
<i>итого за завтрак</i>		<i>335/439</i>					
2-й завтрак	Лимонный напиток	150/180	0,1/0,1	0,01/0,01	14,1/17,1	54/65,7	699
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,6/2,16	1,5/2,08	11,3/15,2	67/88,8	140
	2. Плов с отварной птицей	160/210	10,3/13,16	10/13,12	27,76/36,43	237,43/311,65	416
	3. Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5/0,54	0,2/0,27	20,2/24,9	83/99,9	705
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>550/680</i>					
полдник	1. Омлет натуральный с маслом	80/100	7,21/9,01	10,01/12,51	1,79/2,24	155/186,25	110
	2. Салат картофельный с зеленым горошком	40/60	1,3/1,9	4/6	4,1/6,1	58/60	52
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>270/340</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1305/1639</i>	<i>41/49,73</i>	<i>43,5/52</i>	<i>163,3/202</i>	<i>1241/1508</i>	

День 3

завтрак	1. Каша молочная манная вязкая	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	88
	2. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
	3. Бутерброд с повидлом	20/15 35/17	1,56/2,66	0,58/1,01	19,86/28,84	91/136	
<i>итого за завтрак</i>		<i>335/432</i>					
2-й завтрак	Фрукты	200	3	1,06	42	192	
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	Суп с рыбными консервами	150/200	5,1/6,8	5,0/6,7	8,5/11,4	100/134	95
	2. Тефтели из говядины с соусом томатным	50/20 70/30	8,2/11,2	13,7/18,2	12/16,1	205/273	174/593
	3 Каша гречневая рассыпчатая	120/3 150/4	6,72/8,4	4,3/5,2	27,6/36,9	179,2/237	160
	4. Кисель	150/180			15/18	57/64	648
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>583/724</i>					
полдник	1. Суп картофельный	150/ 200	2,9/3,8	2,6/3,52	11,1/14,8	80,3/108	133
	2. Булочка домашняя	50/70	3,65/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	174/244	274
	3. Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5	7,2/9,6	81/108	255
<i>итого за полдник</i>		<i>375/485</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1498/1841</i>	<i>48,89/60,85</i>	<i>49/61,9</i>	<i>234,55/290,6</i>	<i>1538/1935</i>	

День 4

завтрак	1. Каша молочная пшеничная вязкая	150/200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192	91
	2. Бутерброд с маслом	20/5 40/7	1/1,4	1,08/1,5	10,83/15,2	75/102	1
	3. Кофейный напиток на молоке	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
<i>итого за завтрак</i>		<i>325/427</i>					
2-й завтрак	Йогурт	140/150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	251
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	1. Борщ с картофелем и капустой	150/5 200/10	1,1/1,74	3,3/4,56	7,5/10	63/86	110
	2. Макаронник с мясом	150/6 200/8	16,7/22,2	17,6/23,5	28,9/37,7	344/454	431
	3. Компот из с/ф	150/180	0,7/0,8	0,04/0,04	20,6/27,5	82/95	639
	4. Хлеб ржано-пшеничный	30/40 30/40	5,02	0,68	29,7	163,8	
<i>итого за обед</i>		<i>526/668</i>					
полдник	1. Ленивые вареники	120/3 150/4	17,7/22,1	10,8/13,5	17,1/21,4	238/298	355
	2. Салат "Пестрый"	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	4,3/6,4	35/52	31
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>313/394</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1304/1639</i>	<i>53,2/66</i>	<i>47/60,11</i>	<i>166,5/205,26</i>	<i>1350/1670</i>	

День 5

завтрак	1. Каша из смеси круп (гречка, овсяная, пшенная)	150/4 200/5	6/8,1	7,1/9,4	21,7/28,9	176/234	44
	2. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 40/7/12	6,7/7,76	9,6/7,92	13,2/24,64	167/203,2	3
	3. Кофейный напиток на молоке	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
<i>итого за завтрак</i>		<i>335/439</i>					
2-й завтрак	Сок	150/180	0,69/0,81	0,03/0,18	15,57/23,11	65,82/96,32	
<i>итого за 2-й завтрак</i>		<i>485/624</i>					
обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28 215/35	5,2/6,5	4,24/5,3	11,62/14,52	133,8/191	39
	2. Рыба тушеная в томате с овощами	60/30 80/40	14,2/18,9	6,9/9,2	2,8/3,8	130/173	374
	3. Каша рисовая рассыпчатая	120/3 150/4	2,4/3,7	2,4/3,6	30/37,6	160/201	297
	4. Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5/0,54	0,2/0,27	20,2/24,9	83/99,9	705
	5. Хлеб ржано-пшеничный	30/40 30/40	5,02	0,68	29,7	163,8	
<i>итого за обед</i>		<i>633/774</i>					
полдник	1. Пудинг манный со сгущенным молоком	130/20 175/25	5,2/7	7,8/10,5	49,5/64,8	357/380	318
	2. Печенье	30/30	2,25	2,94	22,32	143	
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>330/410</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1424/1808</i>	<i>50,22/62,17</i>	<i>43/51,4</i>	<i>237,5/303,58</i>	<i>1685/2020</i>	

Неделя 2

День 6

завтрак	1. Макароны запеченные с сыром	150/6 200/8	7,8/10,4	12,9/17,2	29/38,6	267/355	261
	2. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
	3.Бутерброд с повидлом	20/15 35/17	1,56/2,66	0,58/1,01	19,86/28,84	91/136	2
<i>итого за завтрак</i>		<i>341/440</i>					
2-й завтрак	Сок	150/180	0,69/0,81	0,03/0,18	15,57/23,11	65,82/96,32	
<i>итого за 2-й завтрак</i>		<i>485/620</i>					
обед	1. Щи с картофелем и свежей капустой	150/5 200/10	1,1/1,4	3,3/4,64	5/6,72	55/74	124
	2. Горошница	100/150	4,2/4,63	2,3/3,5	12,5/18,8	113/170	211
	3. Гуляш из отварного мяса	50/50 70/50	14,2/19,5	15,6/19,5	3,7/3,8	212/268	141
	4. Компот из с/ф	150/180	0,7/0,8	0,04/0,04	20,6/23,5	82/95	639
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>595/750</i>					
полдник	1. Котлета картофельная или отварной картофель с маслом	150/3 200/4	3/3,9	3,3/4,4	22,5/30	134/179	203
	2. Салат "Школьный"	40/60	0,6/0,9	3/4,5	2,7/4	40/60	39
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>343/444</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1429/1814</i>	<i>40,3/51,4</i>	<i>42/56</i>	<i>187,5/239,3</i>	<i>1325/1724</i>	

День 7

завтрак	1. Суп молочный с крупой (гречка)	150/200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	43
	2. Бутерброд с маслом	20/5 40/7	1/1,4	1,08/1,5	10,83/15,2	75/102	1
	3. Какао с молоком	150/180	2,4/2,9	2,3/2,8	10,2/12,4	69/89	14
<i>итого за завтрак</i>		<i>325/427</i>					
2-й завтрак	Ряженка	140/150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	251
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	1. Суп картофельный с клецками	150/200	1,2/2,1	1,8/3,0	8,7/14,4	56/94	38
	2. Куры отварные	50/70	21,5/30,1	18,1/25,3	0,2/0,3	249/349	9
	3. Соус сметанный	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	600
	4. Каша рисовая рассыпчатая	120/3 150/4	2,4/3,7	2,4/3,6	30/37,6	160/201	297
	5. Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5/0,54	0,2/0,27	20,2/24,9	83/99,9	705
	6. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>583/724</i>					
полдник	1. Омлет натуральный	80/100	7,21/9,01	10,01/12,51	1,79/2,24	155/186,25	110
	2. Икра морковная	45/60	0,69/0,93	3,66/4,88	4,14/5,53	52,5/70	75
	3. Чай с сахаром	150/180		3,66/7,47	8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>275/340</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1323/1641</i>	<i>52/68</i>	<i>57/78</i>	<i>154/188,5</i>	<i>1363/1728</i>	

<i>День 8</i>							
завтрак	1. Каша молочная "Дружба" вязкая	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	84
	2. Бутерброд с сыром	20/10 30/15	3,82/6,48	3,55/5,63	10,3/20,6	88,3/158,6	7/125
	3. Кофейный напиток на молоке	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
<i>итого за завтрак</i>		<i>330/435</i>					
2-й завтрак	Апельсиновый напиток	150/180	0,1/0,1	0,01/0,01	14,1/17,1	54/66,6	699
<i>итого за 2-й завтрак</i>		<i>480/615</i>					
обед	1. Суп "Шахтерский" со сметаной и мясом	150/8/5 200/8/5	2,49/3,32	3,62/4,83	11,8/15,74	86,4/115,2	101
	2. Жаркое по-домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	153
	3. Кисель	150/180			15/18	57/68,4	648
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>548/683</i>					
полдник	1. Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	150/10 200/16	4,5/6	2,6/4	17,7/26	114/162	139
	2. Лепешка сметанная	50/70	4/5,5	5,5/7,7	27,4/38,4	176/247	89
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>360/466</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1393/1754</i>	<i>32,72/43,32</i>	<i>27/37</i>	<i>179/235</i>	<i>1406/1797</i>	

День 9

завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	44
	2. Бутерброд с маслом	20/5 40/7	1/1,4	1,08/1,5	10,83/15,2	75/102	1
	3. Какао с молоком	150/180	2,4/2,9	2,3/2,8	10,2/12,4	69/89	14
<i>итого за завтрак</i>		<i>325/427</i>					
2-й завтрак	Фрукты	200	3,0	1,06	42	192	
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	1. Рассольник "Ленинградский"	150/5 200/10	1,3/1,6	3/4,27	9,3/12,34	71/96	132
	2. Голубцы ленивые	180/20 200/30	16,1/18	12,7/14,4	13,2/15,2	230/262	150
	3. Компот из с/ф	150/180	0,7/0,8	0,04/0,04	20,6/23,5	82/95	639
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40/50 40/50	6,44	0,88	37,96	204,5	
<i>итого за обед</i>		<i>595/710</i>					
полдник	1. Суп "Крестьянский" с крупой"	150/5 200/10	1,3/1,68	3,4/4,84	7,5/9,9	66/90,4	134
	2. Сушка на сметане	60/70	4,5/5,25	9,75/11,37	24,92/29,07	159,5/182,3	274
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		<i>365/460</i>					
<i>Итого за день:</i>		<i>1485/1797</i>	<i>41,1/49,9</i>	<i>38,57/46,96</i>	<i>200/229</i>	<i>1294/1510</i>	

День 10

завтрак	1. Каша молочная ячневая вязкая	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,10/28,13	153/204	99
	2. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 40/7/12	6,7/7,76	9,6/7,92	13,2/24,64	167/203,2	3
	3. Кофейный напиток на молоке	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
<i>итого за завтрак</i>		335/439					
2-й завтрак	Сок	150/180	0,69/0,81	0,03/0,18	15,57/23,11	65,82/96,32	
<i>итого за 2-й завтрак</i>							
обед	1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150/7 200/10	2,98/3,93	3,71/4,9	12,78/16,84	91,2/120,88	133
	2. Биточки рыбные	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	388
	3. Соус томатный	20/30	0,2/0,3	0,9/1,3	1,2/1,8	14/20	593
	4. Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	206
	5. Кисель	150/180			15/18	57/68,4	648
	6. Хлеб ржано-пшеничный	30/40 30/40	5,02	0,68	29,7	163,8	
<i>итого за обед</i>		567/715					
полдник	1. Запеканка из творога с морковью	100/15 150/20	14,9/22,2	10,0/14,8	22,9/33	238/350	272
	2. Зефир	50	0,4	0	39,15	147,5	пром
	3. Чай с сахаром	150/180			8,98/11,98	30/43	263,264
<i>итого за полдник</i>		315/400					
Итого за день:		1367/1554	47,5/63,4	41,5/52,5	203,6/268,6	1429/1820	
Среднее значение за период:						1384/1729	