

СОГЛАСОВАНО
Управляющий совет
Протокол № 32
от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 32

Т.В. Кочетова

Приказ № 123-О

от «30» августа 2022 г.

Основное меню

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 32 «Сказка»,
рассчитанное на четвертую неделю

4 неделя для детей раннего возраста 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витимин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,56	6,39	33,37	216,10	1,17	280(1-3)
	Бутерброд с маслом	20	1,01	10,41	0,06	122,76	0,00	122(1-3)
	Яйцо вареное	20						
	Чай с молоком	150	1,80	1,08	0,93	13,08	0,48	507(1-3)
	Всего	345	8,40	22,00	34,40	389,34	1,65	
Завтрак 2	Сок	100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	532
	Всего	100	0,50	0,10	12,70	55,00	3,00	
Обед	Огурец консервированный	30	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	120(1-3)
	Суп картофельный с фасолью	180	3,76	4,03	10,57	103,26	5,71	159(1-3)
	Кнели говяжьи с рисом	60	8,47	9,31	3,91	133,39	0,00	388 (1-3)
	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	36,30	86,30	18,70	435(1-3)
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122(1-3)
	Кисель из из варенья	150	0,09		29,03	116,49	0,04	518(1-3)
	Всего	380	18,34	17,55	101,77	547,84	39,45	
Полдник								
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин	Биточки манные	120	5,30	3,42	31,78	179,17	0,39	305(1-3)
	Сгущенное молоко	20	1,44	0,17	9,84	47,00	0,00	493(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)
	Всего	190	1,44	0,17	21,09	92,00	0,00	
	Итого за день	1015	28,68	39,82	169,96	1084,18	44,10	

4 неделя для детей раннего возраста 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценнгсть (Ккал)	Витимин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,56	5,44	27,29	182,79	10,33	279(1-3)
	Батон с маслом с сыром	30	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105(1-3)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,79	0,04	19,80	90,56	1,00	514
	<i>Всего</i>	330	13,36	13,64	54,51	396,49	11,44	
Завтрак 2	фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
	<i>Всего</i>	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	
Обед	Салат из отварной свеклы	30	0,51	1,52	2,79	27,16	2,54	60(1-3)
	Суп с рыбными фрикадельками	180	1,35	1,75	7,40	61,92	9,30	164,183 (1-3)
	Оладьи из печени	60	10,32	6,96	8,30	137,16	4,62	409(1-3)
	Картофельное пюре	110	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	441(1-3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,99	52,20	0,00	123
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	45,00	533(1-3)
	<i>Всего</i>	560	16,72	14,83	55,15	446,47	64,86	
	<i>Всего</i>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник	Пирожок с фаршем (капустой)	60	3,63	424,00	21,90	140,12		557(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)
	<i>Всего</i>	210	3,63	424,00	33,15	185,12	0,00	
	<i>Итого за день</i>	1200	34,11	452,87	153,21	1073,08	86,30	

4 неделя для детей раннего возраста 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	150	8,34	7,85	28,70	203,44	1,82	270(1-3)
	Бутерброд с сыром	30	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105(1-3)
	Какао с молоком	150	2,21	0,33	18,75	88,50	0,52	508(1-3)
	Всего	330	15,56	16,34	54,87	415,08	2,45	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
	Всего	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	
Обед	Перец свежий	30						
	Суп крестьянский	180	1,46	3,78	8,18	78,21	7,99	169(1-3)
	Азу	160	10,05	8,97	11,46	166,80	7,74	375(1-3)
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,33	69,60	0,00	123
	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0,13	19,01	92,48	2,02	523(1-3)
Всего	550	14,33	13,36	51,98	407,09	17,75		
Полдник	Пудинг творожный запеченый	100	15,00	9,94	22,98	222,59	0,19	329(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)
	Всего	250	15,00	9,94	34,23	267,59	0,19	
Ужин								
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		1230	45,29	40,04	151,48	1134,76	30,39	

4 неделя для детей раннего возраста 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	6,86	9,48	2,46	213,98	0,10	277(1-3)
	Бутерброд с джемом	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Яйцо вареное	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119
	Чай с сахаром	20						
		150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)
		Всего	345	8,41	13,76	23,59	343,38	0,10
Завтрак 2	Йогурт	100	0,5	0,00	12,7	55,0	3,0	532
		Всего	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00
Обед	Огурец консервированный	30	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	120
	Суп картофельный с клёцками	180	0,72	1,55	4,00	39,15	4,71	160(1-3)
	Гуляш из говядины	60	14,40	8,06	1,87	137,67	1,04	378(1-3)
	Гречка рассыпчатая	110	8,55	7,84	7,38	257,74	0,00	252(1-3)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	45,00	533(1-3)
		Всего	570	27,66	17,85	51,73	609,33	60,75
Полдник	Рагу из овощей	100	1,71	7,25	8,42	107,85	6,66	210(1-3)
	Пряник	60	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	604
	Чай с лимоном	150	0,45	0,01	11,43	46,87	2,10	506(1-3)
	Всего	310	3,66	9,22	34,73	238,12	8,76	
	Итого за день	1325	40	41	123	1246	73	