

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 первую неделю

1 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 1								
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	150	6,86	9,48	24,60	213,98	10,00	263 (1-3)
	Яйцо вареное	20						
	Бутерброд с маслом (25/8)	24	1,01	10,41	6,00	122,76	0,00	107 (1-3)
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,00	508(1-3)
	<i>Всего</i>	<i>345</i>	<i>9,82</i>	<i>20,22</i>	<i>50,06</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>10,00</i>	
Завтрак 2	Пюре фруктовое	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	
	<i>Всего</i>	<i>100</i>	<i>0,50</i>	<i>0,00</i>	<i>12,70</i>	<i>55,00</i>	<i>3,00</i>	
Обед	Огурец консервированный	30	0,40	1,50	1,30	0,36	1,20	121
	Свекольник	180	1,56	3,17	8,70	83,35	6,29	145 (1-3)
	Плов из отв говядины	160	17,46	13,60	24,50	290,00	0,00	380(1-3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	123
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522 (1-3)
	<i>Всего</i>	<i>550</i>	<i>21,82</i>	<i>18,63</i>	<i>65,07</i>	<i>509,79</i>	<i>7,60</i>	
Полдник	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,48	507(1-3)
	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,15	554 (1-3)
	Банан	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	126
	<i>Всего</i>	<i>310</i>	<i>6,25</i>	<i>2,78</i>	<i>76,32</i>	<i>353,69</i>	<i>10,63</i>	
	<i>Всего</i>	<i>0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1305</i>	<i>38,39</i>	<i>41,63</i>	<i>204,15</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>31,23</i>	

1 неделя для детей дошкольного возраста (3-7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценнгсть (Ккал)	Витимин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак 1	Каша "Дружба"(рис, пшено)	180	4,74	10,21	20,42	204,21	1,20	275
	Бутерброд с джемом 25\5\15	40	1,12	2,87	21,75	117,22	0,12	109
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,00	0,00	505
	Всего	400	5,86	13,08	55,70	375,43	1,32	
Завтрак 2	Йогурт фруктовый 3,2%	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	531
	Всего	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,96	2,55	4,65	45,22	4,23	60
	Суп с рыбными консервами	200	7,77	5,63	10,27	114,06	5,83	168
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,64	9,73	3,93	145,87	0,00	408
	Макароны отварные	130	4,42	4,98	27,07	179,56	0,00	432
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	123
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	20,07	85,41	54,00	533
	Всего	670	26,38	23,37	76,01	622,32	64,06	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,20	17,20	3,04	217,84	0,00	3,11
	Салат из з\горошка	50	1,47	5,08	3,85	66,50	5,20	9
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,72	56,25	2,22	506
	Всего	380	14,22	22,87	30,89	392,99	7,42	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1550	51,46	62,52	171,10	1477,74	73,40	

1 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 3								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,57	6,32	2,46	177,50	0,08	277 (1-3)
	Бутерброд с сыром 20\5\15	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105(1-3)
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,43	46,87	2,10	506 (1-3)
	<i>Всего</i>	335	9,63	14,49	21,31	347,51	2,29	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,10	21,00	89,00	10,00	126 (1-3)
	<i>Всего</i>	100	0,40	0,10	21,00	89,00	10,00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,77	18,15	1,23	57(1-3)
	Суп "Крестьянский" с крупой	180	1,46	3,78	8,18	78,21	7,99	169 (1-3)
	Рулет из говядины с яйцом	80	8,59	7,32	3,17	112,99	0,00	396(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	10,02	52,20	0,00	123(1-3)
	Кисель из джема	150	0,90	0,00	29,03	116,49	0,04	518(1-3)
	<i>Всего</i>	580	15,23	17,23	60,56	474,90	12,66	
Полдник	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,55	7,84	7,38	257,74	0,00	252(1-3)
		80						
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,38	529(1-3)
	<i>Всего</i>	380	12,74	12,62	14,94	347,83	0,38	
<i>Всего</i>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<i>Итого за день</i>	1395	38,00	44,44	117,81	1259,24	25,33		

1 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	Омлет натуральный	100	8,60	13,23	2,33	162,89	0,00	311(1-3)
	Салат из зелёного горошка	30	1,47	5,08	3,85	66,50	5,20	9 (1-3)
	Бутерброд с маслом (25\5)	25	1,01	10,41	7,00	122,76	0,00	107(1-3)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,05	79,05	0,75	514(1-3)
	Всего		305	13,17	28,75	27,23	431,20	5,95
Завтрак 2	сок	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
	Всего	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	
Обед	Перец свежий	20	0,33	0,06	1,14	7,20	0,81	120
	Суп карт с мясными фрикадельками	180	1,63	2,10	8,88	74,43	11,16	163(1-3)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	11,34	6,16	5,15	121,84	2,46	354(1-3)
	Рис припущенный	110	2,38	4,05	24,03	145,57	0,00	425(1-3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	123(1-3)
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,12	20,88	103,19	45021,00	524(1-3)
	Всего		550	18,02	12,85	70,10	504,43	45035,43
Полдник	Хачапури	80	10,52	10,21	32,52	259,40	0,22	70 (1-3)
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,38	529 (1-3)
	Фрукт (Банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	12691-3)
	Всего	330	16,21	15,09	61,08	438,49	10,60	
Всего		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		1285	47,90	56,69	171,11	1429,12	45054,98	

1 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 ячневая вязкая	150	8,34	7,85	28,70	203,44	1,82	270(1-3)
	Яйцо вареное	20						
	Бутерброд с маслом (20\5)	25	1,01	10,41	0,06	122,76	0,00	107(1-3)
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,48	507(1-3)
	Всего	345	10,43	19,19	41,84	391,54	2,30	
Завтрак 2	фрукт	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532(1-3)
	Всего	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	
Обед	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,54	120
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,16	4,67	60,47	12,07	156(1-3)
	Курица в соусе с томатом	60	8,65	8,08	3,04	85,99	1,02	415(1-3)
	Пюре из гороха с маслом	110	9,73	0,54	1,98	123,00	0,00	427(1-3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	123(1-3)
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522(1-3)
	Всего	550	22,07	12,28	40,76	408,34	13,74	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	100	15,00	9,94	22,98	222,59	0,19	329(1-3)
	Соус фруктовый	20	0,03	0,00	0,98	12,02	0,22	483(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,00	0,00	505(1-3)
	Всего	270	15,03	9,94	35,24	279,61	0,41	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1265	48,03	41,41	130,54	1134,49	19,45	