

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 третью неделю**

3 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 "Дружба"(рис, пшено)	150	3,95	8,51	17,01	161,45	0,90	275(1-3)
	Бутерброд	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125(1-3)
	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119(1-3)
	сыром	10	2,97	2,97	0,22	39,60	0,03	115(1-3)
	Чай с лимоном	150	0,45	0,01	11,43	46,87	2,10	506(1-3)
	<i>Всего</i>		335	8,90	16,19	38,98	337,72	3,03
Завтрак 2	фрукт	100	0,75	0,00	17,10	75,75	4,50	532
	<i>Всего</i>	100	0,75	0,00	17,10	75,75	4,50	
	Рассольник Ленинградский	180	1,25	3,22	7,66	73,40	7,11	148(1-3)
	Котлета рыбная	60	8,69	1,41	3,43	61,32	0,14	356(1-3)
	Картофельное пюре	110	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	441(1-3)
	Помидор свежий	30	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	120
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,13	19,01	92,48	2,02	523(1-3)
	<i>Всего</i>	560	14,89	9,32	55,77	404,16	22,67	
<i>Всего</i>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник	Отварные рожки	100	3,68	4,15	22,56	146,90	0,00	432(1-3)
	Икра кабачковая	20	0,26	0,97	1,00	25,02	3,10	128(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)
	<i>Всего</i>	270	3,94	5,12	34,81	216,92	3,10	
<i>Итого за день</i>	1265	28,48	30,63	146,66	1034,55	33,30		

3 неделя для детей раннего возраста (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	6,86	9,48	2,46	213,98	0,10	277(1-3)
	Бутерброд с джемом	30	0,84	2,14	16,31	87,50	0,09	109(1-3)
	Яйцо вареное	20						
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,05	79,05	0,75	514(1-3)
	Всего	330	9,79	11,65	32,82	380,53	0,94	
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	Огурец свежий (солёный)	30	0,48	0,06	1,50	8,40	1,62	120
	Свекольник	150	1,30	2,68	7,33	70,56	6,83	145(1-3)
	Плов из отв говядины	160	17,46	13,60	24,50	290,00	0,00	380(1-3)
		130	7,41	6,79	6,39	223,38	0,00	252
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	45,00	533(1-3)
	Всего	490	29,44	23,37	71,76	734,01	53,45	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник	Кефир	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530(1-3)
	Шанежка наливная	60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,05	564(1-3)
	Всего	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день	920	39,63	35,42	114,98	1159,54	64,39	

3 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 рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,77	24,37	177,15	1,15	283(1-3)
	Бутерброд с сыром	30	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105 (1-3)
	Чай с сахаром	150			11,25	45,00	0,00	505(1-3)
	<i>Всего</i>	330	9,16	14,93	43,04	345,29	1,26	
Завтрак 2	Йогурт	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	Помидор свежий	30						
	Щи из свежей капусты	180	1,12	2,63	4,83	51,12	10,06	156 (1-3)
	Шницель из курицы	60	7,62	11,94	5,40	132,69	0,55	422(1-3)
	Пюре из гороха с маслом	110	9,73	0,54	1,98	123,00	0,00	427(1-3)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Кисель из джема	150	0,90	0,00	29,03	116,49	0,04	518(1-3)
	<i>Всего</i>	570	22,41	15,43	60,92	517,30	10,65	
Полдник	Блинчики с джемом	130	10,02	8,01	45,30	291,01	6,32	544(1-3)
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,48	507(1-3)
	<i>Всего</i>	280	11,10	8,94	58,38	356,35	6,80	
Ужин								
	<i>Всего</i>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>Итого за день</i>		1280	43,07	39,70	172,74	1263,94	28,71	

3 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 гречневая вязкая	150	6,86	9,48	24,60	213,98	10,00	263(1-3)	
	Бутерброд с маслом	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122(1-3)	
		5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119(1-3)	
	Яйцо вареное	20							
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)	
Всего		340	8,41	13,76	45,73	343,38	10,00		
Завтрак 2	Сок	100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	532	
	Всего		100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	
Обед	Огурец консервированный	20	0,32	0,04	1,00	5,60	1,08	120	
	Суп с крупой (Геркулес)	180	1,49	3,77	10,38	81,50	0,90	170(1-3)	
	Жаркое по-домашнему	150	16,68	17,11	12,87	272,29	5,88	379(1-3)	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,33	69,60	0,00	123	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	45,00	533(1-3)	
	Всего		530	21,64	21,40	54,86	500,16	52,86	
Полдник	Вареники ленивые	120	16,94	15,80	17,10	254,10	0,23	335(1-3)	
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,52	508(1-3)	
	Всего		270	1,95	0,33	19,46	88,71	0,52	
	Итого за день		1240	33,10	35,59	132,65	988,25	65,38	

3 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 "Дружба"(рис, пшено)	150	3,95	8,51	17,01	161,45	0,90	275(1-3)
	Бутерброд	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125(1-3)
	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119(1-3)
	сыром	10	2,97	2,97	0,22	39,60	0,03	115(1-3)
	Чай с лимоном	150	0,45	0,01	11,43	46,87	2,10	506(1-3)
	<i>Всего</i>	335	8,90	16,19	38,98	337,72	3,03	
Завтрак 2	фрукт	100	0,75	0,00	17,10	75,75	4,50	532
	<i>Всего</i>	100	0,75	0,00	17,10	75,75	4,50	
	Рассольник Ленинградский	180	1,25	3,22	7,66	73,40	7,11	148(1-3)
	Котлета рыбная	60	8,69	1,41	3,43	61,32	0,14	356(1-3)
	Картофельное пюре	110	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	441(1-3)
	Помидор свежий	30	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	120
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,13	19,01	92,48	2,02	523(1-3)
	<i>Всего</i>	560	14,89	9,32	55,77	404,16	22,67	
	<i>Всего</i>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник	Отварные рожки	100	3,68	4,15	22,56	146,90	0,00	432(1-3)
	Икра кабачковая	20	0,26	0,97	1,00	25,02	3,10	128(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	505(1-3)
	<i>Всего</i>	270	3,94	5,12	34,81	216,92	3,10	
	<i>Итого за день</i>	1265	28,48	30,63	146,66	1034,55	33,30	