

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 вторую неделю**

2 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 1								
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,63	5,33	27,81	180,09	0,98	280(1-3)
	Яйцо варёное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,00	310
	Бутерброд с маслом (25/5)	25	1,01	10,41	0,06	122,76	0,00	107(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,00	0,00	505(1-3)
	<i>Всего</i>	<i>345</i>	<i>8,19</i>	<i>18,04</i>	<i>39,30</i>	<i>379,35</i>	<i>0,98</i>	
Завтрак 2	Йогурт фруктовый 3,2%	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	531(1-3)
	<i>Всего</i>	<i>100</i>	<i>0,50</i>	<i>3,20</i>	<i>12,70</i>	<i>55,00</i>	<i>3,00</i>	
Обед	Суп-лапша домашняя	180	2,01	4,20	10,03	71,49	0,30	171(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)
	Помидор свежий	20	0,33	0,06	1,14	7,20	0,81	120
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	123
	Кисель из джема	150	0,90	0,00	29,03	116,49	0,04	518(1-3)
	<i>Всего</i>	<i>550</i>	<i>16,01</i>	<i>17,82</i>	<i>90,43</i>	<i>467,07</i>	<i>19,85</i>	
Полдник	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	441(1-3)
	Сельдь с луком	30	3,03	2,86	0,12	50,12	0,95	364(1-3)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122(1-3)
	Чай с лимоном	150	0,45	0,01	11,43	46,87	2,10	506(1-3)
	<i>Всего</i>	<i>300,0</i>	<i>7,05</i>	<i>7,27</i>	<i>30,78</i>	<i>240,85</i>	<i>6,45</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>1295</i>	<i>31,75</i>	<i>46,33</i>	<i>173,21</i>	<i>1142,27</i>	<i>30,28</i>	

2 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 рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,77	24,37	177,15	1,15	283(1-3)
	Бутерброд с сыром 20/5/10	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105(1-3)
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,52	508(1-3)
	Всего	335	11,11	15,26	51,25	389,00	1,79	
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	Рассольник ленинградский	180	1,50	3,86	9,19	88,08	8,53	148(1-3)
	Котлета куриная припущенная	60	7,62	11,94	5,40	132,69	0,55	422(1-3)
	Пюре картофельное	110	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	441(1-3)
	Салат из свеклы отварной	30	0,51	1,52	2,79	27,16	2,54	60(1-3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,00	52,20	0,00	123
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	45,00	533(1-3)
	Всего	560	14,17	21,92	54,05	468,16	60,02	
Полдник								
	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,28	2,99	15,50	129,37	0,68	180 (1-3)
	Вафля	15	0,42	0,50	11,59	53,10	0,00	602
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,00	0,00	505(1-3)
	Всего	165	4,70	3,49	38,37	227,47	0,68	
Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1160	30,48	40,67	156,37	1139,63	65,49		

2 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 пшеничная жидкая	150	5,56	5,44	27,29	182,79	1,24	279(1-3)
	Батон с маслом	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	125
	Чай с вареньем	150	0,00	0,00	11,28	45,00	0,00	505(1-3)
	Яйцо вареное	20					0,00	
	Всего	345	7,06	6,02	48,85	280,19	1,24	
Завтрак 2	Яблоко	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	Солянка из птицы	180	4,93	7,35	2,62	96,44	2,04	150(1-3)
	Оладьи из печени	60	10,32	6,96	44993,00	137,16	0,00	408(1-3)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,70	5,23	4,92	171,83	0,00	252(1-3)
	Перец свежий	20	0,33	0,06	1,14	7,20	0,81	120
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	123
	Компот из с\ф.	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522(1-3)
	Всего	550	23,68	20,08	45032,25	#ЗНАЧ!	2,96	
Полдник	Кекс "Детский"	60	2,28	10,02	30,17	22,23	0,28	599(1-3)
		100						
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,38	529 (1-3)
	Всего	310	6,47	14,80	37,73	112,32	0,66	
Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1305	37,61	41,30	45129,23	#ЗНАЧ!	14,86		

2 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 овсяная из хлопьев "Геркулес"	150	5,37	8,08	21,62	170,39	1,15	281(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	0,45	0,01	11,43	46,87	2,10	506(1-3)
	<i>Всего</i>	335	10,83	16,25	40,47	293,53	3,36	
Завтрак 2	Фрукт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	531
	<i>Всего</i>	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	1,65	3,21	7,14	72,37	8,82	158(1-3)
	Котлета говяжья	60	10,75	10,11	8,58	168,39	0,00	391(1-3)
	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	36,30	86,30	0,00	435(1-3)
	Помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,81	120
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	123
	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0,13	19,01	92,48	2,02	523(1-3)
	<i>Всего</i>	560	17,21	17,64	82,19	386,46	11,65	
Полдник	Творожная запеканка	100	7,10	5,72	30,28	167,00	0,08	326(1-3)
	сгущенное молоко	25						
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,53	11,28	0,00	505(1-3)
	<i>Всего</i>	275	7,10	5,72	43,81	178,28	0,08	
Ужин		275						
	<i>Всего</i>		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<i>Итого за день</i>	1270	40,14	42,81	174,97	945,27	15,69	

2 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 пшеничная вязкая	150	5,14	7,42	26,93	200,17	1,09	282(1-3)
	Бутерброд с маслом 25\5	25	1,01	15250,00	6,00	122,76	0,00	107(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,00	0,00	505 (1-3)
	Всего	325	6,15	15257,42	#ЗНАЧ!	367,93	1,09	
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	Салат из свежих огурцов и помидо	30	0,29	1,54	1,38	19,13	4,01	18(1-3)
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,27	0,40	8,09	73,12	9,54	142(1-3)
	Котлета рыбная припущенная	60	8,69	1,41	3,43	61,32	0,14	356(1-3)
	Соус белый основной	30	0,21	1,19	1,71	16,47	0,73	460
	Рис припущенный	110	2,38	4,05	24,03	145,57	0,00	425(1-3)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,12	20,88	86,24	5,40	524(1-3)
	Всего	600	16,24	9,03	79,2	495,85	19,09	
Полдник	Макаронны запеченные с сыром	150	6,30	6,40	24,00	199,00	3,20	115(1-3)
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,00	0,00	505(1-3)
	Всего	300	6,30	6,40	35,28	244,00	3,20	
	Всего	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1325	29,19	15272,85	#ЗНАЧ!	1162,78	26,38	