

„31”



"Утверждаю"

Заведующий "Детский сад" с.п.Заяуко

А.Х.Шугушева

2023г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : с 1,5 -3 лет

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рис. . с изюмом	160	8,58	8,3	45,09	275	177
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
						479	
Итого за завтрак		350			5,4	79,65	251
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	95	1,74	0,36		79,65	
Итого за второй завтрак		95					
Обед	Суп перловый со сметан	150	1,28	1,98	10,71	68,62	80
	Котлеты из говядины	50	11,66	13,15	11,77	171,05	608
	Гречка рассыпчатая	110	5,6	4,46	26,88	165,46	679
	Капуста тушеная	30	0,63	2,28	3,9	38,65	43
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
	Компот с яблоками	150	0,1		16,27	66,54	372
Полдник							
	Суп молоч. с макар.	160	5,53	4,88	41,57	227,25	
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за день		200				342,45	

День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с	160	3,49	5,92	29,63	299,65	179
	Хлеб пшеничный	40	4,9	4,4	17,4	115,2	8
	Чай с сахаром	150	1,2	4,82	28,72	88,65	393
Итого за завтрак		350				503,5	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	1,74	0,36	5,4	79,65	2
Итого за второй завтрак		95				79,65	
Обед	Суп фас. с карт.со сметан	150	1,34	1,48	10,54	77,34	80
	Грудинка в сметанном с	50	9,65	6,64	17,34	198,31	302
	Пшеничный гарнир	110	13,14	5,76	10,4	108,36	163
	Отварная свекла в нарез	30	0,4	1,24	3,15	35,41	34
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
	Кисель ягодный	150	0,2	0,16	18,34	90,5	
Итого за обед		530				625,12	
Полдник	Булочки	50	6,47	5,41	48,21	293,12	1
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
Итого за полдник		200				327,77	
Итого за день						1536,04	
Завтрак 3 день	Яйцо варёное	50	5,1	4,44	0,3	63	209
	Какао с молоком	150	2,76	2,95	23,24	136,2	959
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за завтрак						314,4	
Второй завтрак	Тортомилка	20	2,55	3,3	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		20				124,35	
Обед	Суп крестьянский со сме	150	1,47	1,64	10,32	140,34	80
	Жаркое по домашнему	160	11,34	9,48	12,84	378,64	608

	Отварная морковь в наре	30	0,4	1,86	3,24	37,75	48
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
	Компот фрукт.	150	0,1		16,27	66,54	372
Итого за обед		530				738,47	
Полдник	Оладьи с фрукт. повидло	130/10	8,13	11,44	83,46	305,15	93
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
Итого за полдник		250				393,8	
Итого за день						1571,02	
День 4							
Завтрак	Гречневая каша	160	5,52	5,92	29,63	197,47	179
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	115,2	8
	Чай с сахаром	150	5,7	4,82	28,72	88,65	393
Итого за завтрак		350	14,82	15,14	75,75	401,32	
Итого за второй завтрак		95	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с гор	150	2,18	2,84	14,29	158	80
	Рыбные котлеты	50	17,54	2,38	0,31	132,22	245
	Картофельное пюре	110	13,43	14,33	32	224,15	694
	Капуста тушённая	30	0,85	3,05	5,19	38,65	43
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	115,2	8
	Кисель ягодный	150	0,4	0,18	25,24	90,5	376
Итого за обед		530	38	27,18	94,43	758,72	
Полдник	Суп молочный с маковой	160	7,18	6,51	23,54	163,4	93
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	115,2	8
Итого за полдник		200	10,78	10,91	40,94	278,6	
Итого за день			65,1	53,73	232,12	1518,29	
День 5							
Завтрак	Овсяная каша с масл	160	10,06	11,34	41,26	198,15	177
	Чай с сахаром	150	5,7	4,82	28,72	88,65	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	115,2	8
Итого за завтрак		350	19,36	20,56	87,38	402	

Второй завтрак							
	Фрукты	95	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		95	1,5	0,5	21	95	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,7	4,82	6,68	65	66
	Биточки из птицы	50	12,13	17,4	9,46	221	307
	Макарон.гор.	110				231,04	
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	66,54	8
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		530	31,85	41,48	94,2	734,19	
Полдник	Запеканка творожная	130	13,66	9,04	9,92	252,4	20
	Чай с сахаром	150	5,7	4,82	28,72	88,65	393
Итого за полдник		320	19,36	13,86	38,64	456,25	
Итого за день			72,07	76,4	241,22	1572,09	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Отварные макароны	160	5,52	5,92	29,63	212,3	179
	Чай с сахаром	150	5,7	4,82	28,72	88,65	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	115,2	8
Итого за завтрак		350	14,82	15,14	75,75	416,15	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	1,74	0,36	5,4	79,65	2
Итого за второй завтрак		100	1,74	0,36	5,4	79,65	
	Суп фас. Картофельный	150	1,34	1,48	10,54	77,34	80
	Плов с куриным мясом	210	21,47	16,64	35,69	406	302
	Кисель ягодный	150	0,4	0,18	25,24	90,5	376
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за обед		500				668,16	
Полдник							

	Молочный суп гречневый	160	7,3	8,6	40,3	298,5	28
	хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за полдник		200				413,7	
Итого за день						1577,66	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с	160	5,52	5,92	29,63	299,65	
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	115,2	179
	Чай с сахаром	150	5,7	4,82	28,72	88,65	8
Итого за завтрак		350	14,82	15,14	75,75	503,5	393
Второй завтрак	Фрукты	95	1,5	0,5	21	79,65	
Итого за второй завтрак		95				79,65	394
Обед	Борщ со сметаной	150	0,87	3,77	5,15	65	66
	Котлеты из говядины	50	11,66	13,15	11,77	171,05	608
	Макароны отварные	110	4,62	3,18	24,54	216,35	688
	Отварной морковь в нар	30	0,4	1,86	3,24	37,75	48
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
	Компот ягодный	150	0,1		16,27	66,34	372
Итого за обед		530				671,89	
Полдник	Суп молочный пшённый	160	6,96	5,15	20,31	163,84	97
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за полдник		200				279,04	
Итого за день						1534,08	
День 3							
Завтрак	Каша рис. . с изюмом	160	8,53	8,3	45,09	275	177
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Второй завтрак	Фрукты	100	1,74	0,36	5,4	79,65	
Итого за завтрак и второй завтрак		450				558,5	
Обед	Суп картофельный перло	150	1,28	1,98	10,74	68,62	80

	Котлета из куриного филе	50	11,05	16,13	8,14	221	307
	Тушенные овощи	30	0,63	2,28	3,9	38,65	43
	Пшеничный гарнир	110	13,14	5,76	10,4	108,36	163
	Кисель	150	0,2	0,16	13,05	90,5	8
							376
Итого за обед		530				758,12	
Полдник	Булочки	50	6,12	5,18	50,19	75,47	1
	чай	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
Итого за полдник		200				164,12	401
Итого за день						1545,32	
День 4						307	
Завтрак	Овсяная каша с маслом	160	8,58	10,22	38,48	198,15	117
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за завтрак		350				402	
Второй завтрак	Фрукты	95	1,74	0,36	5,4	79,65	394
Итого за второй завтрак		98				79,65	
Обед	Суп картофельный с гор.	150	2,01	2,12	12,61	158	84
	Рыбные котлеты	50	13,46	1,84	0,18	132,22	245
	Картофельное пюре	110	12,16	13,75	30,2	224,15	694
	Капуста тушеная	30	0,63	2,28	3,9	38,65	43
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,16	18,34	90,5	376
	Кисель ягодный	150	0,2	1,8	13,05	115,2	8
Итого за обед		530				758,72	
Полдник	Пирожки с картошкой	130	3,15	8,47	30,15	198,69	425
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393

Итого за полдник		280				287,34	
Итого за день			0	0	0	1527,71	
Лень 5						283,84	
Завтрак	Гречневая каша	160	4,28	5,01	24,67	197,47	178
	Хлеб пшеничный	40	1,2	1,8	13,05	115,2	8
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
Итого за завтрак		350				401,32	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	1,74	0,36	5,4	79,65	
Итого за второй завтрак		95				79,65	
Обед	Щи со сметаной	150	6,1	11,55	22,43	118,82	277
	Тефтели говяжьи с рис.г	160	11,28	16,04	22,47	310	327
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,16	13,05	115,2	8
	Кисель ягодный	150	0,2	1,8	18,34	90,5	376
Итого за обед		500				634,52	
Полдник	Рогалики по домашнему	50	3,15	13,26	27,76	248,65	422
	Чай с сахаром	150	4,9	3,14	21,54	88,65	393
Итого за полдник		200				337,3	
Итого за день						1452,79	

Меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.