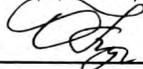


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №51»

 Карданова О.А.

«31» августа 2021г

Приказ № 7 от 31.08.21г



МЕНЮ

на 10 дней для организации питания воспитанников МКДОУ «Детский сад №51» на 2021/2022 учебный год, возрастная категория от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 1							
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	2,57	8,51	15,16	188,76	175
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	7,55	17,16	48,09	416,04	
обед:	Суп овощной с зеленым горошком	150	1,8	4,91	8,48	101,44	
	Биточки мясные	60	9,318	7,068	9,642	139	234
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	203
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	21,918	16,488	71,202	543,74	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник:		210	4,74	4,872	44,68	234,08	
Итого за день:		1160	34,208	38,52	163,9	1194	
День 2							
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	3,29	6,9	13,7	144,25	120
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	

2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	3,29	8,27	46,63	371,53	
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11	96
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5	234
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Компот из свежих яблок	150					372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	21	12,8	48,29	410,11	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
Итого за полдник		240	10,67	12,8	24,18	177,58	
Итого за день:		1190	35	33,87	119,1	959,22	
День 3							
завтрак:	Каша молочная ячневая	150	3,18	7,2	19,36	143	175
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак		440	8,16	15,85	52,29	370,28	
обед:	Борщ со сметаной	150	1,082	2,79	7,92	73,69	82
	Котлета куриная	60	17,7	19,8	12	311,3	294
	Гарнир рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	177
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		510	28,308	27,688	84,36	734,49	
полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	410
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник		220	8,38	2,31	38,39	199,2	
Итого за день:		1170	44,848	45,848	175,04	1303,8	
День 4							

завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	3,9	21,09	149	181
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак		440	8,19	12,55	54,02	376,28	
обед:	Свекольник со сметаной	150	1,38	5,2	10,03	93,7	36
	Плов с мясом	180	12,15	12,2	25,65	263,25	90
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		560	20,626	18,918	75,66	566,65	
полдник	Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33	206
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник		250	6,19	6,67	27,14	186,21	
Итого за день:		1250	35,006	36,138	156,82	1129,14	
День 5							
завтрак:	Суп молочный рисовый	150	4,05	4,18	15,82	132	94
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	7,696	12,168	55,646	359,28	

обед:	Суп картофельный с вермишелевый	150	1,54	1,76	11,6	83,8	103
	Тефтеля мясная	70	4,7	5,271	6,0	90,5	279
	Г/р пюре гороховое	100	34,23	5,52	69,58	464,8	427
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
<i>Итого за обед:</i>		520	47,5	13,069	127,16	848,8	
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
<i>Итого за полдник:</i>		210	4,74	30,109	44,68	234,08	
<i>Итого за день:</i>		1170	59,36	31,095	227,48	1442,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
завтрак:	Каша молочная пшеничная	150	4,54	5,79	24,2	167,07	173
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	9,52	14,44	57,13	394,35	
обед:	Суп гороховый	150	3,8	4,12	11,859	104,36	102
	Котлета мясная	60	7,1	9,2	6,9	138,8	268
	Гарнир макароны	100	3,68	3,01	17,63	112,3	203
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	21,676	17,8	76,37	565,16	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник:		210	4,74	4,89	44,68	234,08	
Итого за день:		1160	34,936	37,178	178,18	1193,59	
День 2							
завтрак:	Суп молочный рисовый	150	3,29	6,1	13,7	144,25	175
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	8,27	14,75	46,63	371,53	
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11	96
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5	234
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	21,383	12,808	73,24	511,81	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
Итого за полдник:		240	10,67	12,8	24,18	253,58	
Итого за день:		1190	40,323	36,358	144,05	1136,92	

День 3							
завтрак:	Суп молочный пшениный	150	4,15	4,45	22,3	154	94
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак		440	8,13	13,1	55,23	371,28	
обед:	Суп вермишелевый с картофелем	150	2,6	1,92	13,3	81,6	103
	Плов с курицей	150	18,3	20,25	33,15	391,5	122
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
	Итого за обед		500	27,996	23,688	86,43	682,8
полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	411
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Итого за полдник		220	8,38	2,31	38,39	198,88
Итого за день:		1160	45,506	38,098	180,05	1262,96	
День 4							
завтрак:	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	4,47	3,97	21,19	152,34	173
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак		440	9,45	12,62	54,12	379,62	
обед:	Борщ со сметаной	150	1,23	3,46	8,14	72,8	82
	Соус с мясом	170	18,36	4,7	16,32	180,8	389

	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		520	26,686	9,678	64,44	463,3	
полдник	Крендель сахарный	70	4,248	7,88	33,44	222	460
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник		220	4,248	7,88	45,44	262,88	
Итого за день:		1180	39,384	29,178	164	1105,8	
День 5							
завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	7,5	21,09	149	175
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	8,19	14,15	54,02	376,28	
обед:		150	4,02	5,78	19,8	149,14	101
	Суп харчо						
	Пирожок с картошкой	80	4,88	5,87	29,68	191,17	406
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	3	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		430	15,996	13,168	89,46	451,31	
полдник:	Каша молочная ячневая	150	3,18	7,2	19,36	143	401
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1

<i>Итого за полдник:</i>		330	7,68	8,2	42,36	259,88	
<i>Итого за день:</i>		1200	31,866	37,518	185,84	1087,47	