

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 –го года до 3-х лет

Утверждаю: директор МБОУ «ЦО № 34»

_____ Л.В.Лазарева

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ)

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
1 День: понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	7,432	8,008	19,068	158,4	220
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	227
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412
	Бутерброд с повидлом	50	2,45	0,255	27,495	123	2
Итого за завтрак		340	12,492	10,573	53,803	341,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Суп с картофельный с гречкой	150	5,159	5,043	8,6	100,35	95
	Капуста тушеная	110	2,032	3,546	7,909	71,72	354
	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Компот из сушеных фруктов витамин	150	0,33	0,015	20,826	84,750	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		540	19,481	17,924	62,655	488,92	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,582	19,725	120	199
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,034	0,699	14,955	71,7	б/н (пр.уп.)
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,65	22,17	108,6	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	56	420
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,386	41,8	386
Итого за «уплотненный» полдник с включением блюд ужина		455	10,844	7,811	72,236	398,1	
Итого за первый день		1435	43,317	36,308	198,794	1271,587	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя: первая</u>							
<u>2 День: вторник</u>							
<u>Завтрак</u>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,995	8,25	16,98	162,33	67
	Какао с молоком	160	3,36	2,901	13,824	94,933	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,805	18,701	45,424	393,263	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,56	34
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	150	3,472	3,309	9,807	82,95	87
	Пюре картофельное	110	2,247	3,521	14,989	100,65	339
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Напиток из плодов шиповника витамин	150	1,618	1,291	10,398	59,7	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		540	18,317	13,607	57,818	426,96	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u>	Салат из моркови и яблок	40	0,345	2,088	3,149	32,76	41
	Вареники ленивые (отварные)	130	21,762	10,686	21,281	267,8	244
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	20	1,46	3,1	13,6	88,26	б/н (пр.уп.)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		430	30,213	23,466	55,053	551,72	
Итого за второй день		1420	59,835	55,774	168,395	1414,61	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
3 День: среда							
Завтрак	Омлет натуральный	120	10,616	19,003	2,132	221,647	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,193	2,076	2,501	33,44	10
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	18,879	29,959	29,823	401,087	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Винегрет овощной	40	0,546	2,471	3,376	37,92	46
	Бульон из птицы детский	150	0,21	0,023	0,180	3	60
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,489	0,315	15,215	73,64	123
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,288	4,244	28,252	176	179
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	322
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из лимонов	150	0,135	0,015	20,595	70,935	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		600	24,051	12,277	92,546	564,235	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,279	3,5	22,329	133,571	199
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	456
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,5	6,00	56	420
	Плоды и ягоды свежие	95	1,425	0,475	19,95	90,25	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		445	13,104	8,535	75,209	430,821	
Итого за третий день		1500	56,534	50,771	207,678	1438,81	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
4 День: четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,312	3,909	14,129	108,90	100
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с повидлом	50	2,45	0,255	27,495	123	2
Итого за завтрак		350	9,412	6,494	52,934	308,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,153	2,472	3,216	39,72	12
	Борщ с мясом	150	5,935	4,362	8,238	96	68
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,205	1,98	94,5	293
	Макаронные изделия отварные	110	4,046	3,311	19,393	123,53	335
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	150	0,33	0,015	20,826	84,750	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
	Итого за обед		540	21,334	16,725	66,253	500,6
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	245
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	25	0	0	19,75	80	б/н (пр.уп.)
	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	118
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,285	9,785	43,7	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина		430	20,236	15,667	63,588	478,6	
Итого за четвертый день		1420	51,482	38,886	192,875	1330,767	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
5 День: пятница							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	4,74	7,635	19,755	167,370	66
	Какао с молоком	160	3,36	2,901	13,824	94,933	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,55	18,086	48,199	398,303	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,386	41,8	386
Итого за 2-ой завтрак		95	0,38	0,38	9,386	41,8	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,667	1,672	3,28	30,84	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,76	1,718	10,411	64,95	88
	Суфле куриное	60	10,267	5,325	1,838	96	327
	Пюре картофельное	110	2,247	3,521	14,989	100,65	339
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,910	73,2	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		540	17,221	12,716	61,028	427,74	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	227
	Рис отварной	120	2,921	4,3	29,348	167,76	332
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,5	2,39	8,28	85	277
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
	Кондитерское изделие	25	1,8	2,2	17,375	96,25	б/н (пр.уп.)
	Напиток из плодов шиповника	180	1,941	1,549	12,478	71,64	417
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина		435	18,151	13,099	80,221	514,25	
Итого за пятый день		1420	46,302	44,281	198,834	1382,093	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
6 День: понедельник							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	140	7,754	5,234	39,114	234,5	179
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Кондитерское изделие	35	1,295	9,905	22,505	270,9	б/н (пр.уп.)
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		370	16,119	24,019	86,809	714,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	150	1,684	1,821	10,215	64,05	86
	Капуста тушеная	110	2,032	3,546	7,909	71,72	354
	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Компот из лимонов	150	0,135	0,015	20,595	70,935	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		540	15,811	14,702	64,039	438,805	
«Уплотненный» полдник с включением блюда ужина	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,279	3,5	22,329	133,571	199
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	56	420
	Плоды и ягоды свежие	95	1,425	0,475	19,95	90,25	386
Итого за «уплотненный» полдник с включением блюда ужина		445	12,844	11,735	75,239	458,821	
Итого за шестой день		1455	45,274	50,456	236,187	1654,693	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
7 День: вторник							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,995	8,25	16,98	162,33	67
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с повидлом	50	2,45	0,255	27,495	123	2
Итого за завтрак		350	10,095	10,835	55,785	362,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,153	2,472	3,216	39,72	12
	Борщ с мясом	150	5,935	4,362	8,238	96	68
	Суфле из печени	50	7,058	3,34	3,812	75,662	152
	Макаронные изделия отварные	110	4,046	3,311	19,393	123,53	335
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из сушеных фруктов витамин	150	0,33	0,015	20,826	84,750	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		570	21,245	15,859	70,433	511,402	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	20	1,46	3,1	13,6	88,26	б/н (пр.уп.)
	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	118
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,285	9,785	43,7	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		425	18,146	16,317	70,368	507,86	
Итого за седьмой день		1445	49,986	43,011	206,686	1424,259	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
8 День: среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,55	2,779	19,607	110	199
	Какао с молоком	160	3,36	2,901	13,824	94,933	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	7,36	13,23	48,051	340,933	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,56	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,248	3,099	5,105	53,25	73
	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	271
	Пюре картофельное	110	2,247	3,521	14,989	100,65	339
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,910	73,2	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		540	14,365	12,356	59,938	407,76	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»	Омлет натуральный	100	8,847	15,836	1,777	184,706	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,193	2,076	2,501	33,44	10
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,65	22,17	108,6	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	180	5,4	1,8	7,2	67	420
	Плоды и ягоды свежие	50	0,2	0,2	4,94	22	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		430	19,48	21,922	51,188	477,846	
Итого за восьмой день		1420	41,705	47,508	169,277	1269,206	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
9 День: четверг							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,235	7,815	18,75	166,785	64
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,133	11,339	74,667	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	12,461	16,828	44,649	380,452	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,375	1,797	8,763	56,7	86
	Рагу овощное	110	2,75	3,729	10,593	92,631	57
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	322
	Напиток из плодов шиповника витамин	150	1,618	1,291	10,398	59,7	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		540	20,043	11,817	55,414	413,131	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,582	19,725	120	199
	Ватрушка (с фаршем творожным)	50	6,586	3,914	20,843	144,286	441
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		420	19,396	16,976	49,918	429,286	
Итого за девятый день		1420	52,400	45,621	160,081	1265,536	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
10 День: пятница							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	4,74	7,635	19,755	167,370	66
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с повидлом	50	2,45	0,255	27,495	123	2
Итого за завтрак		350	9,84	10,22	58,56	367,37	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Винегрет овощной	40	0,546	2,471	3,376	37,92	46
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,248	3,354	9,696	82,05	87
	Голубцы ленивые	100	8,842	5,675	12,533	136,667	315
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	118
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		510	15,359	13,859	55,253	408,377	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Компот из лимонов	180	0,162	0,018	24,714	85,122	142
	Кондитерское изделие	25	0,125	0,025	20,25	82,5	б/н (пр.уп.)
	Плоды и ягоды свежие	50	0,75	0,25	10,5	47,5	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		415	19,743	15,055	80,567	523,022	
Итого за десятый день		1375	45,442	39,114	204,480	1341,436	
Среднее значение за период			49,707	45,464	190,294	1385,645	