

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МО КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

С.М. БАТОГ
"___"_____2021г.

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ ДЕТСКИЙ САД№41

МО КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН
ХИТАЙЛОВА В.А.

"___"_____2021г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 1-3 лет (8-10ч)
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с лимоном	150	0,04	0,00	7,64	31,55	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	8,18	10,80	41,45	296,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,69	5,93	12,27	109,81	85
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	5,24	5,94	5,98	98,32	287
	Свекла тушеная	110	1,88	2,33	13,91	96,95	61
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	19,22	90,48	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		518	11,36	14,88	73,02	494,46	
ПОЛДНИК	Пирожки с капустой	60	3,35	3,23	25,81	151,93	454
	Какао с молоком	150	4,54	4,44	12,15	108,52	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,89	7,67	37,96	260,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	27,81	33,35	163,19	1095,98	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Чай с лимоном	150	0,04	0,00	7,64	31,55	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		326	7,28	9,06	41,45	277,16	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,15	0,19	19,95	72	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
	Плов из птицы	150	15,36	18,81	28,26	344,42	304
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,00	11,73	47,55	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	19,43	25,49	71,55	594,45	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,02	6,26	22,68	162,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214	32,88	41,00	155,63	1105,75	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	120	12,71	5,42	13,50	153,66	236
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	19,18	117
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		307	14,46	6,83	33,12	244,32	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,35	4,88	13,59	112,19	37
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,00	0,26	9,20	43,14	115
	Печень или мясо тушеные в соусе	60	10,13	5,14	4,58	105,81	524
	Пюре картофельное	110	3,12	3,75	17,46	116,08	321
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Кисель из сока натурального	150	0,08	0,04	21,42	86,52	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		556	18,94	14,29	78,77	520,79	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	2,91	4,73	40,87	194,37	473
	Кофейный напиток с молоком	150	4,93	4,02	15,60	118,29	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,84	8,75	56,47	312,66	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1188	41,62	29,87	179,12	1122,42	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	7,85	8,22	4,12	140,04	215
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0,60	1,20	2,89	24,78	53a
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Какао с молоком	150	4,54	4,44	12,15	108,52	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	15,02	18,79	29,33	366,49	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Суп харчо	150	1,33	5,40	12,60	105,17	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,32	5,28	10,62	125,1	282
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,52	3,45	7,79	72,64	336/1
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,70	0,15	23,40	96,48	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		518	11,91	14,75	76,05	498,29	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,02	6,26	22,68	162,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	33,33	39,80	138,82	1071,57	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	5,40	17,05	139,89	93
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	7,79	10,33	33,22	257,07	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,15	4,71	8,98	84,09	76/1
	Жаркое по-домашнему	150	9,55	12,90	15,57	216,66	276
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Сок Фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399з

ИТОГО ЗА ОБЕД		538	13,21	18,31	67,14	477,25	
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	60	3,36	7,69	28,58	195,9	463
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,58	12,19	36,86	290,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	29,96	40,83	147,98	1069,37	
День 6							
ЗАВТРАК	Шарлотка с яблоками	130	2,09	9,68	43,80	269,75	136
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		306	3,22	12,87	59,97	367,67	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,15	0,19	19,95	72	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,68	3,59	12,42	89,24	82
	Капуста, тушеная с мясом	150	9,23	7,59	10,45	169	138/1
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	19,22	90,48	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		498	13,46	11,86	63,73	447,62	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) со сметаной	100	8,04	6,18	25,70	194,35	230
	Кофейный напиток с молоком	150	4,93	4,02	15,60	118,29	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,97	10,20	41,30	312,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	29,80	35,12	184,95	1199,93	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	8,14	10,80	39,81	288,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
	Азу с мясом курицы	150	10,41	14,66	15,75	236,54	529/1
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,00	11,73	47,55	372

ИТОГО ЗА ОБЕД		538	14,48	21,34	59,04	486,57	
ПОЛДНИК	Пирожки с тушеным яблоком	60	3,52	1,99	28,09	144,18	454/1
	Чай с молоком	150	2,18	1,88	10,95	69,38	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,70	3,87	39,04	213,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	28,70	36,01	148,65	1033,68	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	7,85	8,22	4,12	140,04	215
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0,60	1,20	2,89	24,78	53а
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	10,48	14,35	23,18	282	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Суп рыбный с яйцом	150	4,44	4,41	10,77	101,08	19/1
	Голубцы ленивые	60	4,42	6,37	5,93	101,4	298
	Икра свекольная или из свежих кабачков	110	1,75	3,42	12,80	84,56	54
	Сок Фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399з
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		518	12,80	14,86	71,09	457,94	
ПОЛДНИК	Рогалики с повидлом	60	4,14	3,14	37,71	193,39	459/1
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,36	7,64	45,99	287,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	33,02	36,85	151,02	1072,48	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		326	7,24	9,06	39,81	269,64	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,15	0,19	19,95	72	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	150	1,38	5,41	9,69	93,85	78
	Гуляш из отварного мяса	50	4,39	6,04	1,72	79,15	277
	Рагу из овощей (2 вариант)	110	1,97	2,44	9,82	70,06	18/3

	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Кисель из свежих фруктов	150	0,14	0,00	12,38	50,04	336 а
ИТОГО ЗА ОБЕД		508	9,92	14,36	55,25	392	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	100	9,20	5,32	30,67	204,96	231/1
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,42	9,82	38,95	299,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1264	31,73	33,43	153,96	1033,1	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	8,11	7,90	39,76	262,46	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
	Шницель рыбный натуральный	60	7,01	4,27	3,61	80,98	258
	Пюре картофельное	110	3,12	3,75	17,46	116,08	321
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Компот из сушеных фруктов	150	0,70	0,15	23,40	96,48	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		558	14,75	14,85	76,03	496,02	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,02	6,26	22,68	162,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1181	29,26	29,01	149,23	965,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11956	318,11	355,27	1572,55	10769,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1195,6	31,81	35,53	157,26	1076,955	

Норма соли на 1 человека 2,25 г в день.
22,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезону:

С 01.09 по 31.10 К= 1,334

С 01,11 по 31,12 К= 1,434

С 01,01 по 28,02 К= 1,542

С 29,02 по 01,09 К= 1,667

Брутто = К* Нетто

Овощи соленые и квашеные не более 10% от общего количества овощей (1 раз в 10 дней)

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая цен- В1, мг	В2,мг
31,80	35,50	157,00	1076 0,84	1,278
31,50	35,25	152,25	1050 0,6	0,675

Норма по СанПин

Норма по СанПин

C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
103	1,15	0,94	651	825	193	12
33,75	0,3375	7,5	600	525	60	5

K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
2058	0,066	0,0435	0,2928
300	0,0525	0,0018	0,825