

**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
детский сад с.Кондоль (МБДОУ детский сад с.Кондоль)**

**Утверждаю
Заведующая**

МБДОУ детский сад

с.Кондоль

_____/А.А.Власова/

**Меню приготовляемых блюд МБДОУ детский сад с.Кондоль
(весенне-летний период)**

Возрастная категория 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

Первая неделя

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,57	7,7	24,28	188,25	0,87	4(28)
	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	10,17	40,99	2,38	3(56)
	Итого за завтрак	330	7,65	8,52	41,11	271,24	3,29	
2-й завтрак	Сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4,0	8(61)
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,69	1,73	4,1	38,55	4,08	7(12)
	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	155,02	8,2	5(20)
	Гуляш из отварной курицы	60	10,31	8,14	2,61	124,99	0,55	1(42)
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,22	4,12	19,68	117,26	0,011	7(31)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,547	0,045	24,21	100	0,4	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	660	24,47	20,92	83,36	657,04	12,84	
полдник	Ватрушки	60	7,59	13,1	21,41	239,7	0,034	4(70)
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,0	2,05	9(62)
	Итого за полдник	210	12,16	17,16	28,97	324,7	2,08	
Итого за третий день		1380	48,43	53,22	169,11	1295,38	35,42	

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с крупой (пшениный)	150	4,5	5,4	13,71	117	0,87	1 (40)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,22	16,8	83,34	81	7(60)
	Бутерброд с маслом	20/5	2,31	5,46	13,89	107,5	-	5(5)
	Итого за завтрак	355	7,36	11,08	44,4	307,84	81,87	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	10	1(53)
обед	Щи из свежей капусты	180	5,6	14,28	51,13	357,12	42,02	2(17)
	Котлета мясная	60	11,74	11,66	9,51	188,66	0,09	2(43)
	Соус томатный	30	0,17	1,26	2,4	22,35	0,66	1(52)
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	8,9	8,75	25,38	211,2	-	1(32)
	кисель	180	0,45	0,036	24,52	100,55	1,65	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	640	31,38	35,83	135,39	1000,95	44,42	
полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	40	0,66	2,1	4,63	40,8	59,57	5(10)
	Булочка с крошкой	50	3,91	8,92	32,25	216,5	0,17	6(72)
	Чай с сахаром	180	0,063	0,02	8,51	35	0,03	2(55)
	Итого за полдник	270	4,63	11,04	45,39	292,3	59,77	
Итого за второй день			43,37	57,95	225,18	1601,09	186,06	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша из круп вязкая(геркулесовая)	154	7,54	8,5	30,94	230,25	0,91	2(26)
	Какао с молоком	180	4,43	3,14	18,31	113,11	1,13	6 (59)
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,73	2,75	20,22	112,7	0,34	2(2)
	Итого за завтрак	365	10,75	13,59	62,81	414,06	2,34	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46,0	10,0	1(53)
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	39,97	3,8	11(83)
	Суп крестьянский с крупой	180	6,4	14,18	15,84	217,44	22,32	10(81)
	Жаркое по домашнему	180	19,26	22,59	16,92	348,3	8,82	8(49)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,47	0,045	24,21	100	0,4	11 (64)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1 (1)
	Итого за обед	675	24,25	21,23	86,4	661,01	17,04	
полдник	Запеканка из творога	65	10,36	7,12	14,77	145,95	0,14	2(67)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,13	40,33	2,38	3(56)
	Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,44	4,02	30,3	0,06	3(89)
	Итого за полдник	275	11,02	8,58	28,92	216,58	2,58	
Итого за третий день		1439	46,42	43,7	188,73	1337,65	31,96	

Четвёртый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	5,49	17,1	130,68	0,81	2(41)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,22	16,8	83,34	81	7(60)
	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07-	3(3)
	Итого за завтрак	400	10,45	12,59	48,46	353,02	81,88	
2-й завтрак	Снежок	150	0,73	0,67	2,91	21,33	0,25	10(63)
обед	Икра морковная	40	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	8(13)
	Суп картофельный с крупой	180	1,93	2,04	12,34	75,42	5,94	4(19)
	Шницель рыбный	60	10,36	7,6	6,83	149,2	2,4	1(38)
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	131,76	-	5(29)
	Чай с сахаром	180	0,0063	0,02	8,51	35	0,03	2(55)
	Хлеб ржанопшеничный	70	4,52	0,84	21,81	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	650	20,18	21,55	83,07	416,65	11,13	
полдник	Омлет на натуральном молоке	92	11,33	19,27	1,5	167,72	0,21	2(35)
	Булочка домашняя	50	3,95	4,05	27,23	162	-	2(68)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,47	0,0045	24,21	100	0,4	11(64)
	Итого за полдник	322	15,75	23,32	52,94	429,72	0,61	
Итого за четвёртый день		1522	47,11	58,13	186,74	1307,84	90,75	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша из круп вязкая (пшённая)	154	7,54	8,5	30,94	230,25	0,91	2(26)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,13	40,33	2,38	3(56)
	Бутерброд с маслом	20/5	2,31	5,46	13,89	107,5	-	5(5)
	Итого за завтрак	359	9,98	13,98	54,96	381,37	3,29	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	46	10	1(53)
обед	Борщ со свежей капусты	180	1,22	3,47	4,8	55,44	14,43	3(18)
	Птица отварная	50	8,91	5,75	0,15	112,04	-	7(48)
	Соус томатный	30	0,17	1,26	2,4	22,35	0,66	1(52)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,04	3,8	20,87	133,9	-	3(27)
	кисель	180	0,45	0,036	24,52	100,55	1,65	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	630	19,31	15,15	75,19	545,5	16,74	
полдник	Лапшевник с творогом	120	11,6	7,36	29,68	238,88	0,064	1(73)
	Сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4	8(61)
	Итого за полдник	300	13,4	7,36	49,88	323,28	4,064	
Итого за пятый день		1385	43,09	36,89	190,33	1296,15	34,09	

Вторая неделя

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8,38	7,71	23,83	198	0,1	2(33)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	5(58)
	Итого за завтрак	330	11,23	10,12	38,19	289	1,27	
2-й завтрак	Сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4	8(61)
обед	Суп картофельный с горохом с гренками	180/15	7,07 2,37	6,4 2,4	19,03 8,99	133,34 67,11	8,04 0,03	9(24) 1(74)
	Рагу овощное с мясом кур	150	1,29	4,07	10,75	84,84	18,26	4(45)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,47	0,0045	24,21	100	0,4	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,43	18,27	170	-	1(1)
	Итого за обед	575	14,2	22,3	81,25	695,15	38,44	
полдник	Пирожок с яйцом	50	3,9	3,06	26,94	150	-	7(75) 1(76)
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,13	40,33	2,38	3(56)
	Итого за полдник	230	4,02	3,08	37,07	190,33	2,38	
Итого за шестой день		1315	31,31	35,5	176,71	1258,9	46,09	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,5	5,4	13,71	117	0,87	1(40)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,22	16,8	83,34	81	7(60)
	Бутерброд с маслом	20/5	2,31	5,46	13,89	107,5	-	5(5)
	Итого за завтрак	355	7,36	11,08	44,4	307,84	81,87	
2-й завтрак	сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4	8(61)
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,87	1,29	26,4	107,4	-	
	Итого за 2 завтрак	210	2,67	1,29	46,6	191,8	4	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,8	3,8	42,3	1,54	9(14)
	Суп картофельный с макарон. изделиями	180	4,5	5,51	11,02	113,4	5,5	6(21)
	Плов из кур	150	29	31	25,41	496,08	2	9(50)
	Чай с сахаром	180	0,0063	0,02	8,51	35	0,03	2(55)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	620	38,5	40,17	71,19	808,00	9,07	
полдник	Каша из круп вязкая (гречневая)	150	7,54	8,5	34,38	230,25	0,91	2(26)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,47	0,0045	24,21	100	0,4	11(64)
	Итого за полдник	330	8,01	8,5	58,59	330,25	1,31	
Итого за седьмой день		1515	50,98	61,04	220,78	1637,89	96,25	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша из ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	150	3,09	6,48	8,01	136,02	0,34	6(30)
	Какао с молоком	180	4,44	3,8	16,95	119,75	1,73	6(59)
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,73	2,75	20,22	112,7	0,34	2(2)
	Итого за завтрак	365	9,26	13,03	45,18	368,47	2,41	
2-й завтрак	ряженка	150	0,73	0,67	2,91	21,33	0,25	10(63)
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,57	2,04	10,29	65,88	5,94	4(19)
	Тефтели мясные	60	8,83	10,1	12,2	168	0,9	4(45)
	Соус сметанный с луком	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	2(87)
	Капуста тушеная	120	2,92	3,9	11,49	90,16	20,5	5(46)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,47	0,0045	24,21	100,0	0,4	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	640	18,81	19,34	82,84	572,06	28,04	
полдник	Булочка школьная	50	4,18	1,6	27,98	143,3	-	3(69)
	Чай с сахаром	180	0,063	0,02	8,51	35	0,03	2(55)
	Итого за полдник	230	4,24	1,62	36,49	178,3	0,03	
Итого за восьмой день		1385	33,04	34,66	167,42	1140,16	30,73	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,5	5,4	13,71	117	0,87	1(40)
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,17	4(57)
	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3(3)
	Итого за завтрак	370	11,89	14,62	42,58	344,99	2,11	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	46	10	1(53)
обед	Свекольник	180	1,47	4,5	12,69	98,77	7,9	1(16)
	Рыба запечённая в омлете	60	9,67	4,42	1,87	81,52	0,075	2(39)
	Соус томатный	30	0,17	1,26	2,4	22,35	0,66	1(52)
	Пюре картофельное	120	2,72	4,26	16,42	131,76	16,14	6(47)
	Кисель	150	0,37	0,03	20,43	83,79	1,37	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	610	19,1	15,31	76,02	548,41	26,14	
полдник	Пудинг из творога(Запеченный)	90	11,55	8,07	18,25	190,5	0,15	3(69)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,547	0,045	24,21	100	0,4	11(64)
	Итого за полдник	230	12,01	8,11	42,46	290,5	0,55	
Итого за девятый день		1340	32,1	44	171,4	1301,9	38,8	

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша жидкая молочная (ячневая)	150	5,86	9,62	25,7	214,5	0,88	1(25)
	Чай с сахаром	180	0,063	0,02	8,51	35	0,03	2(55)
	Бутерброд с маслом	20/5	2,31	5,46	13,89	107,5	-	5(5)
	Итого за завтрак	355	8,23	15,1	48,1	357	0,91	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	46	10	1(53)
обед	Суп картофельный с клецками	180	6,52	5,37	20,93	142,83	0,0072	8(23)
	Голубцы ленивые	130	16,2	13,28	11,03	228,0	3,71	3(44)
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,37	3,53	4,73	56,35	4,18	10(15)
	кисель	180	0,45	0,036	24,52	100,55	1,65	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	0,84	22,45	121,22	-	1(1)
	Итого за обед	610	29,06	23,05	85,71	648,95	9,55	
полдник	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,19	1(34)
	Булочка с изюмом	50	5,08	4,08	29	173,08	-	5(71)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,22	16,8	83,34	81	7(60)
	Итого за полдник	270	10,71	8,9	46,08	319,42	81,19	
Итого за десятый день		1335	48,4	47,45	190,19	1371,37	101,65	

