

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« ____ » _____ 20__ г.

меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшенная молочная	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
итого		361	9,104	8,05	52,15	317,466	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	суп картофельный с горохом и гречками	160	4,9	2,8	26,5	150,8	99
	рагу из овощей	110	2	11	12,9	158,6	141
	котлета мясная	50	4,7	6,9	14,4	138,5	272
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	397
итого		540	15,5	21,14	91,02	616,34	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	75	6,6	6,1	12,7	132,1	258
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	380
итого		225	8,7	8,6	25	212,2	
всего за день			34,204	37,79	176,57	1183,206	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	105	7,3	9,8	3,2	130,2	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,2	13,6	81,4	395
итого		350	13,69	16,67	46,67	391,41	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп овощной с вермишелью и курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	75
	рис отварной	110	2,7	4,4	28,3	163,6	315
	биточки рыбные с овощами запечеными	50	5	4,4	6,9	87,2	259
	салат витаминный	30	0,5	1	4,6	29,4	41
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	компот из сухофруктов	150	0,5	0	22,4	91,6	402
итого		520	12,9	12,23	85,19	502,43	
	суп гречневый с курицей	150	3,5	4,7	10,2	97,1	94
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	3
	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
итого		330	9,95	8,78	28,29	231,98	
всего за день			36,94	37,68	171,45	1172,62	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	125	3,8	5	20,3	141,4	189
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	14
	чай с лимоном	197	0,2	0	10	40,8	393
итого		367	8,21	6,86	50,18	295,3	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп картофельный с фрикадельками	150	5	4,6	10,8	104,6	150
	Каша перловая	110	3,32	3,83	23,46	141,59	
	мясной гуляш	50	3,2	6,3	2,3	78,7	259
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	24,3	98	379
итого		520	14,66	15,06	73,34	487,54	
	запеканка картофельная с курицей	80	3,9	8,2	14	145,4	299
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
итого		230	8,25	11,95	20,3	221,75	
всего за день			31,52	33,87	154,52	1048,99	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« ____ » _____ 20__ г.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп Эссентуки (с горошком и яйцом)	150	5	5,2	5,7	89,6	95
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		350	10,9	8,15	42,85	288,35	
2 завтрак	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	50
итого		167	4,89	4,23	19,6	136,03	
обед	свекольник с говядиной и сметаной	150	3,3	3,1	13	93,1	62
	Жаркое по домашнему	160	8	17,6	14,8	249,6	258
	сельдь малосоленая с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	521
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	10,7	44,8	402
итого		530	17,8	27,24	55,32	537,64	
полдник	сырники с морковью	65	6,6	6,5	13,8	140,1	233
	кисель из кураги	150	0,8	0	18,4	76,8	380
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
итого		310	7,78	6,5	42,935	261,36	
всего за день			41,37	46,12	160,705	1223,38	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« ____ » _____ 20__ г.

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша геркулесовая	125	3,1	5,5	17,4	131,5	413
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		350	6,17	9,985	45,525	296,645	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	150	5,1	7,6	8,1	121,2	74
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,65	3,39	27,79	152,27	323
	биточки куриные	50	6,95	7,23	1,69	99,63	289
	икра кабачковая	30	0,4	1,6	2,3	25,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	лимонный напиток	150	0,1	0	10,1	40,8	
итого		530	18	20,26	66,1	518,74	
полдник	крем-суп с зеленым горошком	150	1,8	3,1	8,6	69,5	
	крутон	10	1,2	0,1	6	29,7	477
	компот из кураги с вит. С	150	0,7	0	12,7	53,6	
итого		310	3,7	3,2	27,3	152,8	
всего за день			28,27	33,445	149,625	1012,585	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша гречневая молочная	130	3,4	5,3	15,6	123,7	184
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
итого		356	7,844	7,46	40,48	260,436	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп с рыбными консервами	150	5,4	2	9,9	79,2	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	180	9	13,1	14,9	213,5	274
	салат "Свеколка"	30	0,7	1,2	5,8	36,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из шиповника	150	0,5	0	12,1	50,4	397
итого		550	18,4	16,74	58,82	459,54	
	зразы из творога с черносливом	65	7,5	7,9	17,6	171,5	233
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	351
	какао с молоком	150	2,1	2,5	9,4	68,5	441
итого		235	9,9	11,4	29,7	261	
всего за день			36,544	35,6	139,7	1025,376	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	125	2,5	4,3	17,4	118,3	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	197	0,2	0	5,2	21,6	393
итого		367	5,77	8,785	42,525	272,245	
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
	печенье	10	1,07	1,562	3,47	32,218	52
итого		160	5,42	5,312	9,77	108,568	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	153	2,6	4,2	4,1	64,6	88
	пюре картофельное	110	1,8	3,4	14,8	97	335
	печеночные оладьи	60	4,2	11,2	10,1	158	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	9,8	41,2	432
итого		563	12,48	20,03	56,89	457,75	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	помпушки с чесноком	20	2,3	2,4	14,7	89,6	471
	апельсин свежий	95	0,855	0	7,98	35,34	1
	кофейный напиток	150	1,1	0,98	14,5	71,22	402
итого		415	6,355	5,48	48,08	267,06	
всего за день			30,025	39,607	157,265	1105,623	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
итого		350	9,62	8,48	48,94	310,56	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп овощной с курицей и сметаной	165	3,2	5	7,8	89	56
	плов по-узбекски	160	8,1	22,4	31,7	360,8	266
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2	32,9	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из свежих яблок	150	0,3	0,1	20,6	84,5	397
итого		545	14,8	30,44	78,42	646,84	
	каша манная молочная жидкая	130	2,9	5	17,9	128,2	35
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	438
итого		310	7,28	7,77	45,11	279,49	
всего за день			32,1	46,69	183,17	1281,29	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6	114,6	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,5	9,9	58,3	395
итого		355	7,17	10,985	44,425	305,245	
2 завтрак	варенец	150	4,35	3,75	6,15	75,75	435
	пряник	17	0,54	0,48	13,6	60,88	50
итого		167	4,89	4,23	19,75	136,63	
обед	суп по-дальневосточному	150	4,9	5,2	5,2	87,2	95
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28,1	166	181
	мясо тушеное	50	3,95	8,2	3,1	102	257
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	150	0,3	0	15,5	63,2	376
итого		530	18,99	17,04	68,41	502,96	
	вареники ленивые	80	9,5	3,3	19,8	146,9	229
	кисель из кураги	150	0,8	0	17	71,2	406
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
итого		325	10,68	3,3	47,535	262,56	
всего за день			41,73	35,555	180,12	1207,395	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	140	5,1	1,8	9,3	73,8	87
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	18,18	3
	чай с лимоном	155	0	0	7	28	393
итого		350	10,07	3,75	41,15	238,63	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	110	7,6	1,6	15,8	108	335
	котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	40	0,5	1,3	6,1	38,1	41
	чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	397
итого		570	17,49	14,29	60,84	441,93	
	солянка сборная с курицей	110	2,7	6,6	14,4	127,8	131
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	392
итого		290	6,9	9,43	38,79	267,63	
всего за день			35,36	27,47	149,18	985,39	

средние значения за 1-5 день							
б	ж	у	эн	% соотношение между приёмами пищи по САНПИН			
				пр. пищи	норма	факт	
34,46	37,78	162,57	1128,16	ЗАВТРАК	21	22,24317	
31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	2 ЗАВТРАК	5,25	4,232298	
				ОБЕД	36,75	37,2631	
				ПОЛДНИК	15,75	15,01	

средние значения за 5-6 день							
б	ж	у	эн	% соотношение между приёмами пищи по САНПИН			
				пр. пищи	норма	факт	
35,15	36,98	161,89	1121,01	ЗАВТРАК	21	19,49203	
31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	2 ЗАВТРАК	5,25	5,151235	
				ОБЕД	36,75	35,15512	
				ПОЛДНИК	15,75	18,95	

средние значения за 1-10 день							
б	ж	у	эн	% соотношение между приёмами пищи по САНПИН			
				пр. пищи	норма	факт	
34,81	37,38	162,23	1124,59	ЗАВТРАК	21	20,8676	
31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	2 ЗАВТРАК	5,25	4,691766	
				ОБЕД	36,75	36,20911	
				ПОЛДНИК	15,75	16,98	