

**Меню МДОУ-дс с.Приволжское Марковского района
для детей от 1,5 до 3 лет**

День 1

Наименование блюда.	Выход блюда.	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вит-ин С	№ Рецептуры.
Завтрак.							
каша геркулесовая молочная	150	3,88	5,34	17,15	148,37	2,12	13
отварное куриное яйцо	50	3,60	3,88	0,12	50,80	-	113
кофейный напиток	180	0,09	-	5,34	41,37	-	30
батон с маслом	25/5	1,80	3,89	11,67	88,35	-	17/18
		9,37	13,11	34,28	328,89	2,12	
II завтрак.							
сок абрикосовый	150	0,60	-	13,12	90,0	2,0	32
Обед.							
свекла тушеная	40	0,42	2,0	3,44	23,85	5,30	44
суп рисовый на курином бульоне	150	2,41	2,53	11,71	118,33	4,74	55
овощное рагу с мясом кур	160	7,42	4,81	17,81	176,92	28,92	73
компот из сухофруктов	150	0,13	-	10,11	41,79	0,16	21
хлеб пшеничный	23	1,63	0,25	10,67	52,67	-	15
хлеб ржаной	32	1,50	0,22	15,94	68,48	-	16
		13,51	9,81	69,68	482,04	39,12	
Полдник.							
Булочка (косичка)	70	7,74	6,95	26,91	204,45	4,44	98
молоко	160	4,80	4,0	7,52	84,80	1,60	28
		12,54	10,95	34,43	289,25	6,04	
Итого за день.		36,02	33,87	151,51	1190,18	49,28	

День 2

Наименование блюда.	Выход блюда.	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вит-ин С	№ Рецептуры.
Завтрак.							
Запеканка из макаронных изделий с сыром	150	4,21	7,02	8,62	224,93	0,42	12
кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,44	17,51	92,50	1,30	33
батон с маслом	25/5	1,80	3,89	11,67	88,35	-	17/18
		7,98	13,35	37,80	405,78	1,72	
II завтрак.							
яблоко	100	0,20	-	9,10	42,0	6,20	99
Обед.							
морковь тушеная	40	0,48	2,32	3,04	30,24	2,66	41
щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	3,57	6,09	11,04	114,60	34,72	48
ежики рыбные в томатном соусе	160	3,34	10,84	47,40	189,40	2,71	59/96
компот из сухофруктов	150	0,13	-	10,11	41,79	0,16	21
хлеб пшеничный	23	1,63	0,25	10,67	52,67	-	15
хлеб ржаной	32	1,50	0,22	15,94	68,48	-	16
		10,65	20,72	98,20	497,18	39,95	
Полдник.							
пудинг творожный	130	7,58	8,58	12,27	167,82	1,64	104
кондитерские изделия	20	0,83	-	4,95	40,15	-	89
снежок	150	2,70	3,75	16,50	117,0	-	25
		9,40	13,26	30,15	324,97	1,64	
Итого за день.							
		28,23	47,33	175,25	1269,93	49,51	

День 10

Наименование блюда.	Выход блюда.	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вит-ин С	№ Рецептуры.
Завтрак.							
ленивые вареники с творогом	150	10,95	10,29	8,77	136,63	0,33	14
какао	180	2,98	2,95	16,51	106,47	1,35	29
батон с маслом	25/5	1,80	3,89	11,67	88,35	-	17/18
		15,74	17,13	36,95	331,45	1,68	
II завтрак.							
сок яблочный	150	0,60	-	17,55	75,0	2,0	32
Обед.							
салат из лука	40	1,07	2,0	3,59	30,98	3,92	34
свекольник со сметаной на м/к бульоне	150	3,16	3,93	3,85	139,70	7,24	50
манно-мясные зразы	150	3,79	8,44	24,02	196,11	1,34	80
компот из сухофруктов	150	0,13	-	10,11	41,79	0,16	21
хлеб пшеничный	23	1,63	0,25	10,67	52,67	-	15
хлеб ржаной	15	0,70	0,10	7,47	32,10	-	16
		10,48	14,72	59,71	493,35	1,50	
Полдник.							
овощной гарнир	130	4,93	3,21	11,16	107,60	29,38	94
хлеб ржаной	17	0,79	0,12	8,46	36,38	-	16
кондитерские изделия	15	0,98	0,99	6,81	40,53	-	103
чай с молоком	150	1,12	0,93	10,67	55,69	0,60	23
		7,82	5,25	37,10	240,20	29,98	
Итого за день.		34,64	37,10	151,31	1140,0	35,16	
Итого за весь период		346,69	389,02	1646,03	11757,24	447,97	
Среднее значение за период		34,67	38,90	164,60	1175,71	44,80	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,18%	3,29%	14,12%			

День 7

Наименование блюда.	Выход блю-да.	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вит-ин С	№ Рецеп-туры.
Завтрак.							
омлет	170	15,83	17,64	13,34	173,9	-	24
какао	200	3,32	3,28	18,35	118,3	1,80	29
батон с маслом	30/6	2,19	4,68	14,0	94,02	-	17/18
сыр	7	1,28	1,88	0,13	20,24	0,20	19
		22,62	27,48	45,84	406,46	3,80	
II завтрак.							
яблоко	100	0,20	-	9,10	42,0	6,20	99
Обед.							
свекла тушеная	60	0,64	3,0	5,16	35,77	8,0	44
суп гороховый на м/к бульоне	200	6,43	4,07	16,45	124,32	7,25	54
рыба минтай, тушеная в томатном соусе	70	6,78	3,31	0,31	77,48	-	63
картофель отварной	30	0,44	4,47	4,38	64,62	2,90	96
компот из сухофруктов	130	2,30	2,17	14,04	104,66	9,75	70
хлеб пшеничный	200	0,24	-	16,31	66,80	0,30	21
хлеб ржаной	30	2,13	0,33	13,92	68,70	-	15
	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	16
		19,85	15,15	95,92	628,25	28,26	
Полдник.							
сырники со сгущенным молоком	150/20	9,90	8,50	16,99	211,45	0,55	108/102
кондитерские изделия	30	1,96	1,98	13,62	41,06	-	103
снежок	200	3,40	5,0	22,0	136,60	-	25
		15,06	15,48	57,02	389,11	0,55	
Итого за день.		52,93	47,91	207,58	1465,82	37,01	

День 10

Наименование блюда.	Выход блюда.	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	Вит-ин С	№ Рецептуры.
Завтрак.							
ленивые вареники с творогом	180	13,15	12,32	10,53	163,96	0,40	14
какао	200	3,32	3,28	18,35	118,3	1,80	29
батон с маслом	30/6	2,19	4,68	14,0	94,02	-	17/18
		18,66	20,28	42,88	376,28	3,60	
II завтрак.							
сок яблочный	180	0,72	-	18,90	90,0	2,0	32
Обед.							
салат из лука	60	1,61	3,0	5,39	46,47	5,88	34
свекольник со сметаной на м/к бульоне	200	4,16	5,25	5,74	179,56	8,06	50
манно-мясные зразы	180	4,56	10,14	28,83	235,34	1,61	80
компот из сухофруктов	200	0,24	-	16,31	66,80	0,30	21
хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	-	15
хлеб ржаной	20	0,92	0,14	9,96	42,80	-	16
		13,62	18,86	80,15	639,67	15,85	
Полдник.							
овощной гарнир	150	6,42	4,18	14,52	119,08	47,30	94
хлеб ржаной	20	0,92	0,14	9,96	42,80	-	16
кондитерские изделия	30	1,96	1,98	13,62	81,06	-	103
чай с молоком	200	1,50	1,25	14,23	74,26	0,80	23
		10,53	5,57	48,61	316,44	48,1	
Итого за день.		40,33	42,91	189,94	1400,0	69,55	
Итого за весь период		442,89	479,90	2094,98	14658,21	563,38	
Среднее значение за период		44,29	47,99	209,50	1465,82	56,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,62%	3,75%	14,83%			