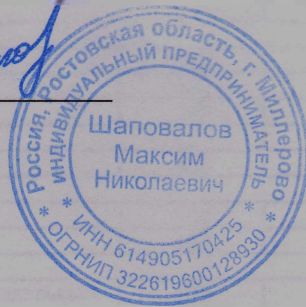


Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ Чертковский детский сад № 3 (от 1-3 лет)
Чертковский район

Согласовано :



Заведующий МБДОУ Чертковский детский сад № 3

(Ф.И.О) Вербникова И.Н.

07.11. 2022-2023г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 1 года до 3 лет

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		365	9,69	11,05	42,18	321,85	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
	Итого за Завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90
	Плов из птицы.	120/60	17,4	14,57	30,59	323,14	321
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	40	0,68	2	3,38	34,28	47
	Компот из свежих плодов..(яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		630	27,82	21,15	98,56	710,08	
Полдник	Рату овощное (3-й вариант)	120	2,24	5,13	11,99	103,08	362
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Итого за Полдник		370	9,7	10,65	36,67	295,17	
Итого за день		1 545	48,11	43,03	195,59	1403,1	

(лист 2)

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		375	12,79	15,12	44,28	378,8	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
	Итого за Завтрак 2	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	60/40	17,45	17,04	11,89	271,75	282
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Винегрет овощной .	40	0,55	2,47	3,38	37,92	46
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		675	27,66	29,9	104,53	813,35	
Полдник	Булочка «Российская» .	80	5,33	6,01	49,01	271,7	430
	Фруктурт кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386
Итого за Полдник		260	16,13	9,61	63,41	462,5	
Итого за день		1 405	56,96	55,01	221,53	1696,45	

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		365	9,44	14,06	52,11	388,71	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
	Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Жаркое по домашнему	120/60	22,52	6,11	17,96	216,82	292
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	40	0,16		26	100	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		630	32,59	12,18	112,52	699,54	
Полдник	Ватрушки с повидлом	80	5,1	3,41	50,42	253,71	441
	Кисель молочный.	180	3,78	3,35	27,22	154,26	402
	Итого за Полдник		260	8,88	6,76	77,64	407,97
Итого за день		1 435	51,81	33,18	260,45	1572,22	

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	7
	Итого за Завтрак		375	11,88	14	43,3	361,35
Завтрак 2	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	95	1,43	0,48	19,95	91,2	338
	Итого за Завтрак 2		95	1,43	0,48	19,95	91,2
Обед	Суп картофельный с крупой ячменный.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60/40	11,75	6,84	2,43	118,75	266
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	120	47,43	51,85	212,52	1506,8	330
	Икра свекольная	40	0,55	3,04	3,76	44,36	75
	Кисель из яблок свежих.	180	0,12	0,11	26,25	108,12	352
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
	Итого за Обед		670	66,98	66,15	287,07	2027,91
Полдник	Сырники из творога(с повидлом)	120/10	20,25	13,73	12,35	304,2	245
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Итого за Полдник		310	25,73	18,61	21,42	406,2
Итого за день		1 450	106,02	99,24	371,74	2886,66	

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	150	4,13	6,95	28,86	197,21	174
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		365	10,16	14,67	59,69	428,41	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Гуляш из отварного мяса	60/40	12,89	10,19	3,28	156,25	293
	Макароны отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	219
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		670	25,78	19,25	97,14	678,75	
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Фрукт кисломолочный напиток	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386
Итого за Полдник		230	13,75	5,95	51,9	373,8	
Итого за день		1 445	50,59	40,05	226,91	1556,96	

(лист 6)

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		365	12,28	13,86	37,53	337,8	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за Завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Котлеты, биточки мясные	60	7,54	17,21	9,05	222,04	268
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом	120	5,05	3,6	31,08	177	330
	Капуста тушеная (Осенне-зимний)	40	0,84	1,48	3,84	32	143
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		630	20,64	27,11	106,02	765,7	
Полдник							
	Рыба, тушеная с овощами	60/40	9,91	5,69	2,75	101,25	261
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		350	17,37	11,21	27,43	293,34	
Итого за день		1 440	50,67	52,56	180,29	1438,64	

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		375	11,84	13,8	43,5	360,1	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
	Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65
	Птица тушеная в соусе с овощами	120/60	15,64	4,77	4,99	163,57	319
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	42
	Кисель из яблок свежих.	180	0,12	0,11	26,25	108,12	352
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		630	23,79	11,46	77,56	562,47	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	120	21,05	14,46	20,58	296,4	251
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за Полдник		305	26,4	19,71	27,96	394,5	
Итого за день		1 490	62,93	45,15	167,2	1393,07	

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		365	6,59	8,42	38,23	268,74	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
	Итого за Завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	41,8
Обед	Рассольник ленинградский.	180	1,44	3,68	12,19	87,66	82
	Гуляш из отварного мяса.	60/40	12,89	10,19	3,28	156,25	293
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	40	1,19	2,08	2,5	33,44	10
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		670	23,88	22,85	94,04	694,99	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	10,62	19	2,13	221,65	229
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	57
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за Полдник		387	13,82	23,48	30,35	401,45	
Итого за день		1 517	44,67	55,13	171,93	1406,98	

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		375	12,76	17,86	53,62	442,71	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
	Итого за Завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Голубцы ленивые	120/60	15,89	10,17	22,79	246,38	315
	Свекла, тушенная в сметане..	40	0,83	2,54	3,77	41,33	145
	Компот из свежих плодов. (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		635	23,82	19,42	85,74	632,27	
Полдник	Крендель сахарный.	80	5,66	10,51	44,59	29,5	443
	Фругурт кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386
	Итого за Полдник	260	16,46	14,11	58,99	220,4	
Итого за день		1 450	53,94	51,57	216,53	1371,38	

(лист 10)

Рацион: Чертково д/с (ясли) с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		382	6,96	8,66	38,02	271,85	
Завтрак 2	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	95	1,43	0,48	19,95	91,2	338
	Итого за Завтрак 2	95	1,43	0,48	19,95	91,2	
Обед	Суп картофельный рисовый	180	1,42	1,97	10,5	65,34	86
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Макароны отварные с маслом.	120	4,43	2,71	21,25	127,02	219
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	40	0,16		26	100	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		630	20,34	9,89	121,34	665,06	
Полдник	Вареники ленивые отварные	120	16,95	12,41	17,5	249,14	244
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Итого за Полдник	310	19,89	15,3	32,62	347,42	
Итого за день		1 417	48,62	34,33	211,93	1375,53	

Итого за период	14 594	574,32	509,25	2224,1	16100,99
Среднее значение за период		57,4	50,9	222,4	1610,1

Составил Шаповалов Администратор

Утвердил Шаповалов

