УТВЕРЖДАЮ:
Директор МДОУ «ЦРР-детский сад
«Колосок» с.Ивантеевка»
_____ И.И.Привалко
02.09.2024г.

**Примерное двухнедельное основное меню
приготавливаемых блюд
МДОУ «ЦРР-детский сад «Колосок» с.Ивантеевка»**

Режим работы: 10,5 часов

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макаронны отварные	150г	4,64	4,83	35,74	229	28
	Чай с сахаром	180г			4,99	19,9	36
	Печенье	20 г	1,5	2,38	14,98	83,4	
итого за завтрак		350 г	6,14	7.21	55,71	332(22%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	23 (3%)	130
итого за завтрак		450 г				355(25%)	
Обед	<i>Борщ вегетарианский</i>	<i>150г</i>	2,62	3,29	15,21	85	59
	<i>Каша вязкая перловая с маслом</i>	<i>110г</i>	2,18	3,15	17,01	108	23
	<i>Котлета рыбная</i>	<i>60г</i>	11,16	1,01	5,75	80	15
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50г</i>	6,5	1,5	20	125	27
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	<i>150</i>	1,20		26,29	96,5	122
итого за обед		520г				495(35%)	
Полдник	<i>Булочка веснушка</i>	<i>60г</i>	5,82	2.11	36,52	169	3
	снежок	100г				78	36
итого за полдник		160г				247(17%)	
Итого за день:		1130				1097 (78%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	150г	3,81	5,26	39,9	139,5	94
	Кофейный напиток	160г	2,47	3,78	15,37	23	35
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7г	2,5	5,38	14,74	119	
итого за завтрак		347г				281 (21%)	
Второй завтрак	Сок	100г	0,4		9,8	46 (3%)	38
итого за завтрак		447г				327 (23%)	
Обед	Суп гороховый	150г	4,5	1,3	12,9	96,7	85
	Тефтели мясные	60г	6,76	5,62	10,9	156	16
	Капуста тушеная	110г	2,4	4,8	7,0	59,7	9
	Компот из сушеных фруктов	150г	1,20		26,29	96,5	122
	Хлеб ржаной	50г	6,5	1,5	20	125	27
итого за обед		520г				532 (38%)	
Полдник	Запеканка из творога	70г	6,0	5,26	8,96	171,5	4
	Чай с сахаром	150 г	0	0	3,9	20	37
итого за полдник		230г				191(13%)	
Итого за день:		1160г				1050(75%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150/3/5г	5,5	5,9	13,8	135	94
	Какао с молоком	160г	3,3	3,4	16,0	61	33
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7г	2,5	5,38	14,74	119	31
итого за завтрак		340 г				315 (22,5%)	
Второй завтрак	фрукт	100г			11,5	47 (2,6%)	
итого за завтрак		440г				362 (25,8%)	
Обед	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	30г	1,8	3,0	4,3	27	30
	<i>Щи из свежей капусты</i>	150г	2,0	3,0	8,7	98	
	<i>Плов из мяса</i>	130г	14,5	14,5	22,7	173	8
	<i>Хлеб ржаной</i>	50г	7,8	1,8	24	125	27
	<i>Кисель</i>	150г	0,4		10,3	69	
итого за обед		510г				492(35%)	
Полдник	<i>Омлет натуральный</i>	80г	14,1	10,7	10,4	132	7
	Чай с сахаром	15/5г			4,9	20	36
	Хлеб пшеничный	30г	2,43	0,3	14,6	68,7	27
итого за полдник		280г				221(15,7%)	
Итого за день:		1230г				1075 (76,7%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный манный	150/3/5г	5,26	4,76	18,82	166	92
	Какао с молоком	160г	3,15	2,42	12,26	61	33
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7г	2,5	5,38	14,74	119	31
итого за завтрак		347				306 (22%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	46 (3%)	
итого за завтрак		447 г				352(25%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30г	0,8	0,8	2,0	27	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150г	1,6	1,7	10,2	83	
	Жаркое домашнему	90г	2,1	4,7	16,3	115	11
	Суфле из печени	60г	8,6	3,2	1,9	102	
	Чай с сахаром	150/4г			4,9	15	36
	Хлеб ржаной	50г	6,5	1,5	20	125	27
итого за обед		550г				467 (33%)	
Полдник	Омлет натуральный	80г	8,7	9,3	2,3	108	6
	Хлеб пшеничный	30г	2,43	0,3	14,6	68,7	27
	Компот из сушеных фруктов	150г	1,20		26,29	96,5	122
итого за полдник		260г				273 (19%)	
Итого за день:		1257г				1092(78%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150г	4,1	3,8	13,7	144	94
	Кофейный напиток	160г	2,47	3,78	15,37	23,0	35
	пряник	40г	2,3	2,6	28,6	145,0	
итого за завтрак		350г				312 (22%)	
Второй завтрак	Фрукт	100г	0,4		9,8	46 (3%)	38
итого за завтрак		450г				358 (25%)	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150г	1,04	2,9	5,0	70	67
	Пюре из гороха	110г	6,6	4,0	25,7	148	13
	Тефтели рыбные	60г	4,8	5,1	3,9	87	17
	Компот из сухофруктов	150/5г			4,9	97	36
	Хлеб пшеничный	50г	4,0	0,5	24,4	121	27
итого за обед		520г				523 (37%)	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	70г	4,5	5,2	20,7	160	1
	Чай со сгущенным молоком	150г	1,20		26,29	64	122
итого за полдник		220г				224(16%)	
Итого за день:		1220г				1105 (78%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150г	4,0	5,57	28,6	177,2	94
	Кофейный напиток	180г	0,03	0	5,25	22,6	34
	Печенье	20г	1,5	2,38	14,98	83	
итого за завтрак		350г				282 (20%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	46 (3%)	
итого за завтрак		450г				317 (23%)	
Обед	Суп картофельный с крупой	150г	1,3	3,16	11,66	80,7	80
	Рагу из овощей	110г	2,3	2,44	13,4	85,3	10
	Котлета мясная	60г	16,49	5,1	5,9	156	14
	Компот из сухофруктов	150г	1,20		26,29	96	122
	Хлеб пшеничный	50г	4,2	0,6	27,8	114,5	27
итого за обед		520г				532 (38%)	
Полдник	Запеканка творожная	70г	14,0	9,35	10,7	185,6	4
	Чай с сахаром	150\3г	3,8	6,0	4,1	12	37
итого за полдник		230г				198 (14%)	
Итого за день:		1190г				1047 (75%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150г	4,3	3,9	14,1	119	93
	Какао с молоком	160г	3,3	3,4	16,0	66	33
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7г	2,5	5,38	14,74	119	31
итого за завтрак		362г				304 (22%)	
Второй завтрак	Фрукт	100г	0,4		9,8	46 (3%)	38
итого за завтрак		447г				350 (25%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с репчатым луком	30г	0,8	0,8	2,0	27	26
	Борщ с капустой и картофелем	150г	1,0	2,9	7,6	70	57
	Жаркое домашнему	160г	18,3	4,7	16,3	184	40
	Компот из сушеных фруктов	150г	1,20		26,29	96	122
	Хлеб пшеничный	50г	4,2	0,6	27,8	114,5	27
итого за обед		540г				491(35%)	
Полдник	Омлет натуральный	80г	8,7	9,3	2,3	108	6
	Чай с сахаром	150/5г			4,9	20	36
	Хлеб пшеничный	30г	2,43	0,3	14,6	68,7	27
итого за полдник		280г				197(14%)	
Итого за день:		1267г				1038 (74%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная жидкая «Дружба»	150г	4,0	6,8	23,3	159	24
	Кофейный напиток	160г	2,3	2,0	10,6	23	34
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7г	2,3	2,6	28,6	119	
итого за завтрак		347г				301(21,5%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	46 (3%)	
итого за завтрак		447г				347(25%)	
Обед	Суп картофельный с клецками	150г	2,0	2,22	12,2	90,7	85
	Голубцы ленивые	160г	11,7	11,7	14,9	173,3	92
	Компот из сушеных фруктов	150г	1,20		26,29	96	122
	Хлеб ржаной	50г	6,5	1,5	20	125	27
		510г				485 (35%)	
итого за обед	Булочка печеная из дрожжевого теста с повидлом	60г	4,6	1,8	44,4	146	2
Полдник	Снежок	150 г	4,3	3,7	6,0	117	37
итого за полдник		210г				263 (18%)	
Итого за день:		1167г				1095 (78%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный манный с сахаром и слив. маслом	150/3/5г	5,26	6,02	18,82	150,0	92
	Какао с молоком	150г	4,4	2,42	12,26	63	33
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7г	2,5	5,38	14,74	118,9	31
итого за завтрак		337г				332 (23%)	
Второй завтрак	Сок натуральный	100г			11,5	46 (3%)	
итого за завтрак		437г				378 (27%)	
Обед	Салат из отварной свеклы	30г	0,77	2,43	3,34	26,8	29
	Борщ вегетарианский	150г	2,62	3,29	15,21	76,5	
	Каша вязкая пшеничная	110г	3,2	0,3	17,3	107	22
	Печень по-строгоновски	70г	10,0	4,0	2,49	118	
	Хлеб ржаной	50г	6,5	1,5	20	125	27
	Чай с сахаром	150/5г			4,99	20	36
итого за обед		560г				473 (34%)	
Полдник	Омлет натуральный	80г	8,7	9,3	2,3	108	6
	Компот из сушеных фруктов	150г	1,20		26,29	96,5	122
итого за полдник		230г				204 (14,5%)	
Итого за день:		1227г				1055 (75%)	

Среднее значение за период

1067(76%)