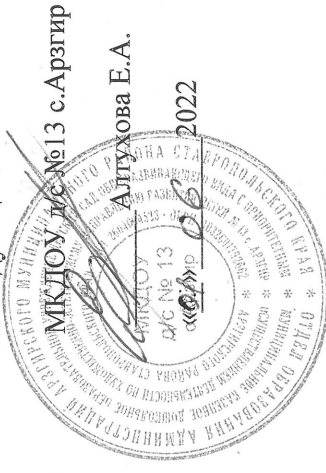


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКОУ д/с № 13 с.Арзгир

С 10,5 – ти часовым пребыванием

Летнее- осенний период

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,5	0	53
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0	317
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	
Всего в завтрак	355	11,67	17,07	42,07	368,4	0,13	
Обед							
Икра морковная	30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Борщ с картофелем и капустой	150	1,1	2,94	7,7	62,12	6,2	57
Жаркое по -домашнему	140	17,1	4,39	15,2	168,8	5,97	276
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	520	22,55	8,62	68,75	446,28	14,73	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	50/10	3,85	3,43	23,48	140,4	0,2	448/449
молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего в полдник	240	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
Всего в день	1115	38,8	29,77	118,4	899,68	16,91	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	365	6,78	10,95	44,54	326,2	1,17	
Обед							
Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,07	336
Борщ вегетарианский	150	1,63	3,55	8,17	71,19	10,61	59
Биточки рыбные	50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,15	255
Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	530	14,63	10,94	72,83	451,41	26,76	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
Чай с молоком	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Всего в полдник	200	3,94	2,38	36,14	181	0,03	
Всего в день	1095	25,35	24,27	153,51	958,61	27,96	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,65	3,85	12,75	100	0,68	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	355	8,85	11,76	37,71	292	2,11	
Обед							
Икра свекольная	30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Суп крестьянский с крупой	150	1,11	3,15	6,46	58,77	5,8	769
Котлеты из птицы	50	7,67	6,91	7,77	124,17	0,37	305
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0,005	354
Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0	317
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,03	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	84,75	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	545	17,23	15,005	81,51	539,4	7,475	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	133	9,7	454
Напиток Снежок	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
	0	0	0	0	0	0	0
Всего в полдник	210	7,23	4,92	44,13	250	11,75	
Всего в день	1110	32,31	31,685	163,35	1081,4	21,335	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	150	4,52	4,15	12,94	107,27	0,69	94
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	355	8,9	11,28	36,44	305,47	1,86	
Обед							
Икра морковная	30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	81
Фрикадельки из птицы	60	1,5	3,37	8,74	71,3	7,63	308
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
каша вязкая из пшеничной крупы	100	2,67	2,83	16,37	101,6	0	314
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	555	10,13	9,94	81,83	460,13	17,395	
Полдник							
запеканка рисовая с творогом	110	5,84	4,48	31,42	192	0	383
Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Всего в полдник	260	6,59	4,48	46,57	256	3	
Всего в день	1170	25,62	25,7	164,84	1021,6	22,255	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая овсяная	160	2,85	5,01	19,23	133	0	185
Геркулес							
чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	365	4,44	9,75	38,36	258	0,03	
Обед							
огурцы соленные	30	0,24	0	1,02	4,8	0	70
Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
котлеты рубленные из птицы	50	7,67	6,91	7,77	124,17	0,37	305
капуста тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	15,39	336
компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	580	14,65	12,895	62,19	426,32	16,06	
Полдник							
ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	0,03	458
Напиток Снежок	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник	200	10,94	7,66	37,19	261,3	2,08	
Всего в день	1145	30,03	30,305	137,74	945,62	18,17	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	60	5,7	6,92	1,06	89,6	0,1	215
Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	
Всего в завтрак	365	9,33	14,86	33,82	306,1	12,24	
Обед							
Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,07	336
Борщ с картофелем	150	1,2	3,03	8,55	66,52	5,33	58
Тефтели мясные	50	6,99	7,84	9,15	135	0,65	287
Соус молочный	50	1	2,6	3,53	41,86	0,16	350
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	313
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	580	19,23	19,76	88,84	613,44	10,5	
Полдник							
Пирожки печенные с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	133	9,7	454
молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего в полдник	240	8,36	6,05	36,85	235	12,16	
Всего в день	1185	36,92	40,67	159,51	1154,54	34,9	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	150	3,76	3,86	12,5	99,85	0,69	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	355	8,96	11,77	37,46	291,85	2,12	
Обед							
Пюре из свеклы	30	0,45	1,01	2,62	21,39	2,29	324
Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
Котлета рыбная «Любительская»	60	8,09	2,55	6,41	81	2,07	256
каша пшеничная	100	2,67	2,83	16,37	101,6	0	316
кисель из повидла	150	0,07	0	16,7	67,05	0,05	383
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	540	16,31	9,23	73,86	446,59	11,61	
Полдник							
Котлета картофельная	50	1,62	1,36	10,69	61,5	5,35	137
Печенье	20	1,46	3,42	12,56	92,27	0	383
сок	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Всего в полдник	220	3,14	4,8	33,24	193,77	5,38	
Всего в день	1115	28,41	25,8	144,56	932,21	19,11	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами изделиями	150	4,36	3,95	14,27	110	0,69	93
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	355	5,95	8,69	33,4	235	0,72	
Обед							
Свекла, тушенная, в сметане	30	0,47	1,41	2,13	23,2	0,27	134/354
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
Сметана	3	0,07	0,45	0,1	4,8	0,01	
Плов из птицы	150	13,8	4,8	22,3	188,3	0,34	304
Компот из смеси сухих фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	533	19,34	10,745	72,23	466,7	12	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	60	3,85	3,43	23,48	140,4	0,2	448/449
Напиток Снежок	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник	210	8,2	7,18	39,83	257,4	2,25	
Всего в день	1098	33,49	26,615	145,46	959,1	14,97	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша жидкая манная		160	2,4	3,82	21,04	128	0	185
кофейный напиток		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом		25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак								
		365	3,99	8,56	40,17	253	0,03	
Обед								
икра морковная		30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Суп картофельный с клецками		150	1,26	2,01	7,28	52,4	3,45	85/120
Птица тушеная в соусе с овощами		180	9	5,77	16,66	155	7,39	302
компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед								
		560	14,61	9,07	69,79	422,76	13,4	
Полдник								
запеканка с творогом с молочным соусом	75/15	90	13,44	9,72	14,85	201,23	0,23	237
чай с сахаром		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего в полдник								
		270	17,11	12,91	30,67	308,23	1,66	
Всего в день								
		1195	35,71	30,54	140,63	983,99	15,09	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

		Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи, наименование блюда								
Завтрак								
Суп молочный с крупой пшеничной		150	4,36	3,95	14,27	110	0,69	93
Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом		45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Всего в завтрак		375	12,76	14,02	44,65	356	2,19	
Обед								
Консервы овощные закусочные (порциями) зеленый горошек		30	0,93	0,06	1,95	12	2,1	50
Суп из картофельный с макаронными изделиями		150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
Котлеты рубленные из мяса птицы		60	9,2	8,29	9,33	149	0,44	305
Пюре картофельное		100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
Компот из сушеных фруктов		150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,03	376
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед		540	17,74	14,405	77,8	514,9	19,63	
Полдник								
печенье		40	2,45	1,9	38,65	181,5	0,03	
Напиток Снежок		150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник		190	6,8	5,65	55	298,5	2,08	
Всего в день		1105	37,3	34,075	177,45	1169,4	23,9	