Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Смородинский»

(МКОУ «Центр образования Смородинский»)

д. 220, село Смородино, Узловского района, Тульской области, 301626,

телефон 8(48731) 9-81-30

E-mail: smorodinskiy.uzl@tularegion.org

«**УТВРЖДАЮ»**

**Директор**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В Попович**

**№ 107-д от 19.08.2024**

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся дошкольного структурного подразделения**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**с 1 до 3 лет**

**2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда** | | | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | | |
| **1 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Омлет натуральный | | | г | 80 | | | 7,68 | 12,08 | | 1,20 | | | 147,20 | | 210 | |
| Горошек консервированный | | | г | 40 | | | 1,24 | 0,08 | | 2,60 | | | 22,00 | | 10 | |
| Кофейный напиток с молоком | | | г | 150 | | | 4,20 | 5,40 | | 6,90 | | | 82,50 | | 379 | |
| Бутерброд с маслом | | | г | 35 | | | 2,45 | 7,70 | | 8,40 | | | 108,15 | | 3 | |
|  | **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Компот из с/ф | | | г | 150 | | | 0,30 | 0,15 | | 21,00 | | | 90,00 | | 348 | |
|  | **Итого завтрак:** | | |  | **455** | | | **15,870** | **25,410** | | **40,100** | | | **449,85** | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из отварной свеклы | | | г | 40 | | | 0,44 | 0,08 | | 1,40 | | | 7,20 | | 148 | |
| Рассольник "Ленинградский" на к/б со сметаной | | | г | 150 | | | 2,25 | 4,80 | | 8,10 | | | 84,00 | | 93 | |
| Гуляш из отварной птицы | | | г | 40 | | | 6,80 | 4,40 | | 0,80 | | | 74,00 | | 357 | |
| Макароны | | | г | 100 | | | 8,40 | 1,32 | | 30,00 | | | 144,00 | | 317 | |
| Компот из кураги | | | г | 150 | | | 0,60 | 0,15 | | 21,00 | | | 90,00 | | 495 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | г | 30 | | | 1,95 | 0,36 | | 12,00 | | | 64,20 | | 110 | |
|  | **Итого обед:** | | | **г** | **510** | | | **20,44** | **11,11** | | **73,3** | | | **463,40** | |  | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром и лимином | | | г | 150 | | | 0,45 | 0,15 | | 15,00 | | | 67,50 | | 173 | |
|  | Печенье "Традиционное" Курабье | | | г | 30 | | | 2,25 | 3,54 | | 22,20 | | | 135,00 | | 582 | |
|  | **Итого за полдник:** | | | **г** | **180** | | | **2,7** | **3,69** | | **37,2** | | | **202,50** | |  | |
|  | **Итого за день:** | | | **г** | **1 145,000** | | | **39,010** | **40,210** | | **150,600** | | | **1 115,75** | |  | |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | | **Жиры** | | **Углеводы** |
| **2 день** | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | Каша "Дружба" | г | | | 150 | 5,25 | | | 2,55 | | 27,60 | 151,50 | | 175 | |
|  | | Какао с молоком | г | | | 150 | 4,80 | | | 3,00 | | 12,75 | 90,00 | | 62 | |
|  | | Батон нарезной | г | | | 30 | 2,10 | | | 0,81 | | 15,27 | 79,80 | | 111 | |
| Сыр | г | | | 10 | 2,50 | | | 3,00 | | 0,00 | 37,00 | | 75 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | г | | | 100 | 1,10 | | | 0,30 | | 22,80 | 96,00 | | 82 | |
| **Итого завтрак:** |  | | | **440** | **15,75** | | | **9,66** | | **78,42** | **454,30** | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый | г | | | 40 | 6,80 | | | 6,00 | | 0,00 | 80,00 | | 31 | |
|  | | Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | | | 150 | 2,25 | | | 4,50 | | 9,00 | 75,00 | | 103 | |
|  | | Суфле из мяса кур | г | | | 100 | 17,00 | | | 11,00 | | 2,00 | 185,00 | | 23 | |
|  | | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | | | 150 | 0,75 | | | 0,30 | | 21,00 | 90,00 | | 348 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | | | 30 | 1,95 | | | 0,36 | | 12,00 | 64,20 | | 110 | |
| **Итого обед:** |  | | |  |  | | |  | |  |  | |  | |
| **Полдник** | г | | | **470** | **28,75** | | | **22,16** | | **44,00** | **494,20** | |  | |
|  | | Чай с сахаром |  | | |  |  | | |  | |  |  | |  | |
|  | | Пряник | г | | | 150 | 0,00 | | | 0,00 | | 12,00 | 48,00 | | 173 | |
|  | | **Итого за полдник:** | г | | | 40 | 2,00 | | | 4,00 | | 24,00 | 140,00 | |  | |
|  | | **Итого за день:** | **г** | | | **190** | **2,00** | | | **4,00** | | **36,00** | **188,00** | |  | |
|  | |  |  | | | **1 100** | **46,50** | | | **35,82** | | **158,42** | **1 136,50** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | | **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **3 день** | | **Завтрак** | | | |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |
|  | | Каша пшенная молочная | | | | г | 150 | | | 4,50 | 3,00 | | 27,00 | | 150,00 | | 30 |
|  | | Чай с сахаром и лимином | | | | г | 150 | | | 4,80 | 4,50 | | 14,25 | | 105,00 | | 173 |
|  | | Батон нарезной | | | | г | 30 | | | 2,10 | 0,81 | | 15,27 | | 79,80 | | 111 |
| Масло сливочное | | | | г | 10 | | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 79 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | | | г | 150 | | | 0,75 | 0,45 | | 22,50 | | 90,00 | | 342 |
| **Итого завтрак:** | | | | г | **490** | | | **12,15** | **8,76** | | **79,02** | | **424,80** | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сельдь порционно с луком | | | | г | 40 | | | 0,52 | 0,08 | | 2,00 | | 11,20 | | 24 |
|  | | Суп картофельный с бобовыми на м/б (гороховый) | | | | г | 150 | | | 3,75 | 4,50 | | 15,00 | | 120,00 | | 102 |
|  | | Жаркое по домашнему с отварной курицей | | | | г | 100 | | | 18,00 | 8,00 | | 2,00 | | 150,00 | | 163 |
| Компот из смеси сухофруктов | | | | г | 150 | | | 0,75 | 0,30 | | 21,00 | | 90,00 | | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | г | 30 | | | 1,95 | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 |
| Батон нарезной | | | | г | 20 | | | 1,40 | 0,54 | | 10,18 | | 53,20 | | 111 |
| **Итого обед:** | | | |  | **490** | | | **26,37** | **13,78** | | **62,18** | | **488,60** | |  |
|  | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Кофейный напиток | | | | г | 150 | | | 0,00 | 0,00 | | 12,00 | | 45,00 | | 380 |
|  | | Манник со сгущенным молоком | | | | г | 80/10 | | | 6,30 | 9,00 | | 54,00 | | 315,00 | | 274 |
|  | | **Итого за полдник:** | | | | **г** | **150** | | | **6,30** | **9,00** | | **66,00** | | **360,00** | |  |
|  | | **Итого за день:** | | | |  | **1 130** | | | **44,82** | **31,54** | | **207,20** | | **1 273,40** | |  |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитанников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  |  | | |  |  | | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | | **Жиры** | **Углеводы** | | |
| **4 день** | **Завтрак** | |  |  |  | | |  |  | | |  | |  | |
|  | Каша геркулесовая молочная | | г | 150 | 5,25 | | | 6,00 | 22,50 | | | 150,00 | | 173 | |
| Кофейный напиток с молоком | | г | 150 | 0,00 | | | 0,00 | 12,00 | | | 45,00 | | 379 | |
| Батон нарезной | | г | 20 | 1,40 | | | 0,54 | 10,18 | | | 53,20 | | 111 | |
| Сыр | | г | 10 | 2,50 | | | 3,00 | 0,00 | | | 37,00 | | 379 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Груша | | **г** | 100 | 0,40 | | | 0,30 | 10,90 | | | 42,00 | | 250 | |
|  | **Итого завтрак:** | | **г** | **430** | **9,55** | | | **9,84** | **55,58** | | | **327,2** | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | | г | 40 | 0,48 | | | 2,40 | 4,40 | | | 36,00 | | 47 | |
|  | Щи с капустой и картофелем со сметаной на к/б | | г | 150 | 3,75 | | | 2,25 | 9,00 | | | 75,00 | | 95 | |
| Плов из отварной птицы | | г | 100 | 10,00 | | | 5,00 | 20,00 | | | 170,00 | | 416 | |
| Лимонный напиток | | г | 150 | 0,75 | | | 0,30 | 21,00 | | | 90,00 | | 495 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | г | 30 | 1,95 | | | 0,36 | 12,00 | | | 64,20 | | 110 | |
| **Итого обед:** | | **г** | **470** | **16,93** | | | **10,31** | **66,40** | | | **435,20** | |  | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Компот из изюма и кураги | | г | 150 | 4,20 | | | 5,40 | 6,90 | | | 82,50 | | 501 | |
|  | Вафля | | г | 30 | 1,50 | | | 2,10 | 22,50 | | | 126,00 | | 582 | |
|  | **Итого за полдник:** | | **г** | **180** | **5,7** | | | **7,5** | **29,4** | | | **208,5** | |  | |
|  | **Итого за день:** | |  | **1 080** | **32,18** | | | **27,65** | **151,38** | | | **970,90** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | **Наименование блюда** | | | | | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | |
| **5 день** | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | Запеканка из творога с джемом(молоком сгущенным) | | | | | г | | | 90/20 | 12,10 | | 7,70 | 16,50 | | 203,50 | | 48 |
| Какао с молоком | | | | | г | | | 150 | 0,00 | | 0,00 | 0,75 | | 3,00 | | 69 |
| Батон нарезной | | | | | г | | | 30 | 2,10 | | 0,81 | 15,27 | | 79,80 | | 111 |
| Масло сливочное | | | | | г | | | 10 | 0,05 | | 8,25 | 0,10 | | 74,50 | | 79 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из изюма | | | | | г | | | 150 | 0,75 | | 0,30 | 21,00 | | 90,00 | | 348 |
|  | **Итого завтрак:** | | | | |  | | | **340** | **15,00** | | **17,06** | **53,62** | | **450,80** | |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свежего огурца с кукурузой | | | | | г | | | 40 | 1,40 | | 0,60 | 7,60 | | 34,40 | | 12 |
| Суп картофельный с макаронными изделиямина м/б | | | | | г | | | 150 | 3,00 | | 1,50 | 15,00 | | 90,00 | | 102 |
| Биточки из курицы | | | | | г | | | 40 | 6,00 | | 4,00 | 0,80 | | 64,00 | | 372 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | | | г | | | 100 | 4,50 | | 1,50 | 25,00 | | 110,00 | | 171 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | | | | | г | | | 150 | 0,75 | | 0,30 | 21,00 | | 90,00 | | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | г | | | 30 | 1,95 | | 0,36 | 12,00 | | 64,20 | | 110 |
|  | **Итого обед:** | | | | | **г** | | | **510** | **17,60** | | **8,26** | **81,40** | | **452,60** | |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель плодово-ягодный | | | | | г | | | 150 | 0,00 | | 0,00 | 12,00 | | 45,00 | | 233 |
|  | Печенье "Золушка" | | | | | г | | | 40 | 2,00 | | 2,40 | 30,00 | | 140,00 | |  |
|  | **Итого за полдник:** | | | | | **г** | | | **190** | **2** | | **2,4** | **42** | | **185** | |  |
|  | **Итого за день:** | | | | |  | | | **1 040** | **34,60** | | **27,72** | **177,02** | | **1 088,40** | |  |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | | |
| **6 день** | | **Завтрак** |  |  |  | |  |  | | |  | | |  | |
|  | | Каша гречневая с маслом,сахаром | г | 150 | 13,50 | | 12,00 | 1,50 | | | 195,00 | | | 268 | |
|  | | Чай с сахаром и лимоном | г | 150 | 4,80 | | 4,50 | 14,25 | | | 105,00 | | | 173 | |
|  | | Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | | 8,25 | 0,10 | | | 74,50 | | | 79 | |
| Сыр | г | 10 | 0,70 | | 0,27 | 5,09 | | | 26,60 | | | 379 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих груш | г | 150 | 0,75 | | 0,30 | 21,00 | | | 90,00 | | |  | |
| **Итого завтрак:** | г | **470** | **19,80** | | **25,32** | **41,94** | | | **491,10** | | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Салат из свежих помидор, зеленого горошка | г | 40 | 0,36 | | 0,08 | 1,56 | | | 8,00 | | | 148 | |
|  | | Суп рисовый на м/б | г | 150 | 7,50 | | 3,00 | 9,00 | | | 105,00 | | | 119 | |
|  | | Печень по строгоновски | г | 40 | 6,80 | | 3,60 | 1,60 | | | 64,00 | | | 326 | |
| Макароны отварные | г | 100 | 2,00 | | 0,10 | 16,70 | | | 80,00 | | | 256 | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 150 | 0,30 | | 0,15 | 22,50 | | | 90,00 | | | 348 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | | 0,36 | 12,00 | | | 64,20 | | | 110 | |
| **Итого обед:** |  | **510** | **18,91** | | **7,29** | **63,36** | | | **411,20** | | |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | г | 150 | 0,00 | | 0,00 | 12,00 | | | 45,00 | | | 380 | |
| Пряник | г | 40 | 2,00 | | 6,00 | 26,00 | | | 168,00 | | | 580 | |
| **Итого за полдник:** | **г** | **190** | **6,2** | | **11,4** | **32,9** | | | **250,5** | | |  | |
| **Итого за день:** | **г** | **1 170** | **44,91** | | **44,01** | **138,20** | | | **1 152,80** | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **7 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макароными изделиями | г | 150 | 10,50 | 7,50 | 37,50 | 270,00 | 259 |
|  | Кофейный напиток с молоком | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 379 |
|  | Бутерброд с маслом | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| Яблоко | г | 100 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 52,00 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **430** | **12,90** | **8,51** | **75,77** | **446,80** |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Салат "Зимний" | г | 40 | 0,40 | 2,00 | 1,20 | 20,00 | 18 |
|  | Щи с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | 150/10 | 2,40 | 1,60 | 11,20 | 72,00 | 88 |
|  | Суфле из свежей рыбы | г | 100 | 15,00 | 6,00 | 1,00 | 120,00 | 269 |
| Компот из изюма и кураги | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |  | **320** | **19,75** | **9,96** | **40,40** | **336,20** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | |
|  | Сок | г | 150 | 0,45 | 0,15 | 15,00 | 67,50 | 389 |
|  | Вафля | г | 30 | 0,90 | 3,00 | 9,00 | 66,00 | 582 |
|  | **Итого за полдник:** | **г** | **180** | **251,00** | **252,00** | **253,00** | **254,00** |  |
|  | **Итого за день:** | **г** | **930** | **283,65** | **270,47** | **369,17** | **1 037,00** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **8 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная** | г | 150 | 6,00 | 3,00 | 22,50 | 150,00 | 268 |
|  | Чай с сахаром | г | 150 | 4,80 | 3,00 | 12,75 | 90,00 | 173 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Сыр | г | 10 | 2,50 | 3,00 | 0,00 | 37,00 | 75 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 150 | 0,15 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 501 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **300** | **14,85** | **9,54** | **60,43** | **390,20** | 95 |
|  | **Обед** | | | | | | | |
|  | Икра свекольная | г | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,50 | 7,50 | 31 |
|  | Суп картофельный с бобовыми на м/б (фасолевый) | г | 150 | 2,25 | 4,50 | 9,00 | 75,00 | 102 |
|  | Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом | г | 40/30 | 8,40 | 7,00 | 3,50 | 105,00 | 64/456 |
|  | Рис с маслом | г | 100 | 2,50 | 5,00 | 30,00 | 180,00 | 315 |
|  | Компот из с/ф | г | 150 | 0,30 | 0,15 | 21,00 | 90,00 | 348 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|  | **Итого обед:** | г | **570** | **15,80** | **17,06** | **77,00** | **521,70** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | |
|  | Кофейный напиток | г | 150 | 4,20 | 5,40 | 6,90 | 82,50 |  |
|  | Печенье "Фантазия ореховая" | **г** | 40 | 2,00 | 1,20 | 28,00 | 140,00 |  |
|  | **Итого за полдник:** | **г** | **190** | **17,15** | **10,89** | **109,43** | **620,20** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1 060** | **47,80** | **37,49** | **246,86** | **1 532,10** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | | | **Углеводы** | |
| **9 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная | | г | 150 | | | 4,50 | | 3,00 | | | 30,00 | | 165,00 | | 31 | |
|  | Какао с молоком | | г | 150 | | | 4,80 | | 3,00 | | | 12,75 | | 90,00 | | 69 | |
| Батон нарезной | | г | 20 | | | 1,40 | | 0,54 | | | 10,18 | | 53,20 | | 111 | |
| Масло сливочное | | г | 10 | | | 0,05 | | 8,20 | | | 0,08 | | 74,50 | | 79 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | | г | 150 | | | 0,75 | | 0,30 | | | 21,00 | | 90,00 | | 348 | |
| **Итого завтрак:** | | г | **480** | | | **11,50** | | **15,04** | | | **74,01** | | **472,70** | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | г | 40 | | | 0,48 | | 0,08 | | | 1,80 | | 9,20 | | 2 | |
| Свекольник со сметаной на к/б | | г | 150 | | | 2,25 | | 4,50 | | | 9,00 | | 75,00 | | 145 | |
| Гуляш из отварной птицы | | г | 40 | | | 7,00 | | 5,60 | | | 2,40 | | 80,00 | | 357 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | г | 100 | | | 5,00 | | 1,10 | | | 25,00 | | 110,00 | | 171 | |
| Сок | | г | 150 | | | 0,75 | | 0,30 | | | 15,00 | | 63,00 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | г | 30 | | | 1,95 | | 0,36 | | | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
|  | **Итого обед:** | | **г** | **510** | | | **17,43** | | **11,94** | | | **65,20** | | **401,40** | |  | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | | г | 100 | | | 0,29 | | 3,20 | | | 4,00 | | 59,00 | | 251 | |
|  | **Итого за полдник:** | | **г** | **100** | | | **0,29** | | **3,2** | | | **4** | | **59** | |  | |
|  | **Итого за день:** | |  | **1 090** | | | **29,22** | | **30,18** | | | **143,21** | | **933,10** | |  | |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День** | | **Наименование блюда** | | | **Вес блюда** | | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | |
| **10 день** | | **Завтрак** | | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |
|  | | Каша манная молочная | | | г | 150 | | 3,75 | | 4,50 | 28,50 | | 157,50 | | 175 | |
|  | | Кофейный напиток с молоком | | | г | 150 | | 0,00 | | 0,00 | 12,00 | | 45,00 | | 379 | |
|  | | Батон нарезной | | | г | 20 | | 1,40 | | 0,54 | 10,18 | | 53,20 | | 111 | |
|  | | Сыр | | | г | 10 | | 0,05 | | 8,20 | 0,08 | | 74,80 | | 75 | |
|  | | **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Компот из с/ф | | | г | 150 | | 0,75 | | 0,30 | 21,00 | | 90,00 | | 348 | |
|  | | **Итого завтрак:** | | |  | **480** | | **5,95** | | **13,54** | **71,76** | | **420,50** | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Кукуруза консервированная | | | г | 40 | | 1,00 | | 0,40 | 4,60 | | 24,00 | | 157 | |
|  | | Суп полевой к/м | | | г | 150 | | 3,00 | | 2,25 | 9,00 | | 75,00 | | 79 | |
|  | | Рагу из овощей на курином мясе | | | г | 100 | | 1,50 | | 3,00 | 10,00 | | 80,00 | | 177 | |
| Напиток из свежих фруктов | | | г | 150 | | 0,00 | | 0,00 | 15,00 | | 60,00 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | г | 30 | | 1,95 | | 0,36 | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
| **Итого обед:** | | | **г** | **470** | | **7,45** | | **6,01** | **50,60** | | **303,20** | |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | г | 150 | | 0,15 | | 0,00 | 30,00 | | 120,00 | | 501 | |
| Булочка по-домашнему | | | г | 80 | | 6,54 | | 8,13 | 45,52 | | 280,90 | |  | |
| **Итого за полдник:** | | | **г** | **230** | | **6,69** | | **8,13** | **75,52** | | **400,90** | |  | |
| **Итого за день:** | | |  | **1 180** | | **20,09** | | **27,68** | **197,88** | | **1 124,60** | |  | |
|  | | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |