

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 4

Меню приготавливаемых блюд, возрастная категория
от 1 года до 3 лет (период весна-лето).

День первый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	5,3	3,1	17,2	119	7,03	фл
	Чай с сахаром	180	0,12	0	6	24	0	сб 2011г № 58
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
	итого:	362	7,24	6,83	35,49	235,2	7,03	
2 завтрак	К/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Борщ со сметаной	180	1,62	3,96	7,74	72	17,5	флеш.
		0	0	0	0	0	0	0
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	10,6	8,1	21,5	204,5	11,03	флеш.38/8
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40	0,67	ТК № 21
				0	0	0	0	0
	Кисель с крахмалом	180	0,43	0	26,1	84	25,4	сб 2004 № 648
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	итого:	596	15,89	14,91	71,05	464,1	54,6	
уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,57	2,72	9	71,2	4,8	фл. 21/2
	Пирожок с яйцом	60	4,28	5,38	25,1	166	0,04	ТК № 454
	Какао с молоком	180	5,67	4,9	23,33	160,2	2,16	сб.2010 № 693
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	417	14,3	13,13	69,66	456,6	7	
	итого за день:		40,03	38,07	187,2	1234,9	68,63	

День второй	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	20,6	153	9,6	фл 8/4
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,42	24,09	0,02	сб. 2011 № 258
	итого:	362	4,84	5,61	29,02	177,09	9,62	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	ТК № 401
	итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	
Обед	Суп Новинка/со сметаной	180/5	2	3	11,3	100	0	флеш.
	Суфле из мяса говядины	50	11,25	8,5	1,4	127	0,03	фл.26/8
	Капуста тушеная	140	3,38	5,85	15,38	122,2	27,97	фл Екат
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	14	54	9,6	фл 9/10
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	итого:	376	19,29	17,71	54,28	466,8	37,6	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	11,08	11,08	15,9	251,8	0,8	флеш. 9/5
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	ТК № 351
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	фл
	Какао с молоком	180	5,67	4,89	23,33	154,8	2,16	сб. 2010 № 693
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	417	24,6	22,96	58,39	579,8	3,12	
	итого за день:		51,53	49,48	145,79	1279,69	50,44	

День третий	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,08	3,79	24,49	138,6	0,37	фл 14/4
	Какао с молоком	180	5,67	4,9	23,33	160,2	2,16	сб.2010 № 693
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
		0	0	0	0	0	0	0
	итого:	362	10,57	12,42	60,11	391	2,53	
							0	ТК № 401
2 завтрак	К/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0	
	итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0	
Обед	Суп картофельный	180	1,69	2,03	11,97	72,9	8,64	ТК № 77
		0	0	0	0	0	0	0
	Котлета из мяса говядины	50	3,51	2,86	2,55	49,69	0,29	фл 15/8
	Пюре гороховое с маслом	120	10,65	5,35	27,35	199	0	фл.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб.2011 № 258
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	итого:	566	18,27	10,62	64,06	425,19	8,96	
Уплотненный полдник	Оладьи с маслом	100	6,5	10,4	30,9	245	0,04	флеш.
	Свекла тушеная в молочном соусе	80	1,76	1,6	8,9	56	3,09	фл.15/3
	Повидло яблочное	20	0,04	0	28	38	0,15	потр.упак.
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	407	10,08	12,13	80,03	500,8	3,28	
	итого за день:		41,72	38,37	208,3	1372,99	14,77	

День четвертый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	2,87	26,06	140,9	0	фл.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТК НР № 395
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	0	фл
	Повидло яблочное	20	0,04	0	28	38	0,15	потр.упак.
	итого:	382	6,98	9,01	80,71	362,1	1,32	
	К/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
2 завтрак	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,62	3,96	10,44	82,8	13,54	фл.
	Макароны отварные	130	4,78	4,03	22,92	145,6	0	фл 43/3
	Мясо кур отварное в соусе	50	6,1	6,5	1,1	88	1,94	фл.
	Салат из белокач.капусты с маслом (новый урожай)	40	0,44	1,29	2,5	24,1	6,8	фл 3/1
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	итого:	616	15,7	16,14	74,14	506,7	22,64	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	130	2,66	5,15	20,95	140,4	19,11	фл 1/3
	Суфле из рыбы	50	4,9	1,57	0,87	37,5	0,06	фл 14/7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб.2011 № 258
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	387	9,4	6,87	44,04	277,1	19,2	
итого за день:			34,68	35,22	209,89	1224,9	43,16	

День пятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,3	4,54	16,66	121,21	4,09	фл.Екат.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб 2011 № 258
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
	итого:	362	5,18	8,29	38,94	253,41	4,12	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,35	3,3	7,65	66	12,4	фл.31/2
	Картофельное пюре с морковью	110	2,1	3	12,6	87,7	6,07	фл.
	Гуляш из мяса говядины	50	7,4	7,9	2,4	110	1,6	ТК № 15
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,7	3,04	4,18	47	4,75	фл 20/1
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	итого:	576	14,31	17,6	64,01	476,9	25,18	
Употребленный полдник	Суп молочный с крупой	150	2,7	3,1	10,7	81,8	5,39	фл № 22/2
	Булочка творожная	50	6,2	6,5	23,3	179	0,07	флеш
	Какао с молоком	180	5,67	4,9	23,33	160,2	2,16	сб.2010 № 693
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	407	16,35	14,63	69,56	480,2	7,62	
итого за день:			38,44	43,72	183,51	1289,51	36,92	

День шестой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша молочная ассорти(рис-пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,35	19,2	132	3,55	фл. Екат. 16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТК НР № 395
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
	итого:	362	8,42	10,49	45,85	315,2	4,72	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	ТК № 401
	итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	2,54	4	15,4	107	12,36	фл Екат. 16/2
		0	0	0	0	0	0	
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	180	13,2	8,5	18,8	205	18,7	ТК № 298
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	Чай с сахаром	150	0,1	0	5	20	0	сб. 2011 № 258
	итого:	546	18,2	12,86	51,4	395,6	31,06	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	4,3	3,5	17,2	112,5	8,9	фл
	Рыба под маринадом	60	5,5	4,3	4,8	75	3,9	фл
	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,16	фл
	Какао с молоком	180	5,67	4,89	23,33	154,8	2,16	сб. 2010 № 693
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	507	22,55	16,72	89,96	589,5	15,12	
	итого за день:		51,97	43,27	191,31	1356,3	51	

[illegible]

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	150	3,45	4,55	19,65	134,8	0	фл 11/4
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
	Кофейный напиток с молоком	180	4,21	3,6	19,13	126	1,76	ТК № 395
	Итого:	362	9,44	8,28	51,01	380,02	1,76	
	к/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	ТК № 401
2 завтрак	Итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	
Обед	Суп вермишелевый	150	1,61	11,7	10,2	62,8	4,45	ТК № 233
	Запеканка капустная	120	4,35	5,87	17,75	142,5	26,72	фл.37/3
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	14	54	9,6	фл 9/10
	Бифштекс рубленый паровой	50	11,1	10,9	0,2	144	0,05	фл Екат. 13/8
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	ФЛ 2/14
	Итого:	506	19,72	28,83	54,35	466,9	40,82	
	Вареники ленивые	150	14	12,4	14,47	226,3	0,2	ФЛ
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	ТК № 351
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	1,27	1,27	10,2	56,3	8,4	фл.16/10
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Итого:	407	18,02	16,06	43,53	392,8	8,76	
	Итого за день:	49,98	56,37	152,99	1295,72	51,44		

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5	4,54	23,63	156	4,3	фл 15/4
	Какао с молоком	180	5,67	4,89	23,33	154,8	2,16	сб. 2010 № 693
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл
	итого:	362	12,49	13,16	59,25	403	6,46	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,15	3	11,8	59	9,2	фл.17/2
		0	0	0	0	0	0	
	Суфле из мяса говядины	50	11,25	8,5	1,4	127	0,03	фл.26/8
	Вермишель отварная с маслом	120	7,2	6,8	55,4	348	0	НР № 18
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	14	54	9,6	фл 9/10
		0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл 2/14
	итого:	506	24,26	18,66	94,8	651,6	18,83	
Уплотненный полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,3	6,5	23,6	171,5	0,08	флеш.
	Уха рыбацкая	180	6,3	2,06	9,1	80,6	12,9	фл.30/2
				0	26,1	84	25,45	ТК № 22
	Кисель из крахмала	180	0,43	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл 1/14
	итого:	437	12,81	8,69	71,03	395,3	38,43	
	итого за день:		52,16	43,71	236,08	1528,9	63,72	
			12,81	8,69	71,03	395,3	38,43	

День десятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	4,95	3,9	27	168	3,39	фл. Екат.
	Кофейный напиток с молоком	150	3,51	3	15,95	105	1,47	ТК № 395
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл. 1/14
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33		фл.
	итого:	332	10,28	10,63	55,24	365,2	4,86	
	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
2 завтрак	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	7,13	4,02	40,43	228	10,5	ТК № 35
	Котлета из мяса говядины паровая	50	6,3	5,7	3,9	93	0,5	фл. 41/8
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	сб. 87
	Кисель из крахмала	180	0,43	0	26,1	84	25,45	ТК № 22
	Хлеб Дарницкий	36	2,36	0,36	12,2	63,6	0	фл. 2/14
	итого:	596	18,45	14,12	92,79	555,27	50,78	
	Омлет запеченный	130	9,6	13,3	2,38	166	0,5	фл. 2/6
	Расстегай с рыбой	80	10	6,9	34	240	0,1	фл.
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	6,75	84	1,1	фл. 16/10
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,13	12,23	59,2	0	фл. 1/14
	итого:	417	26,78	24,83	55,36	549,2	1,7	
	итого за день:		58,11	52,78	214,39	1548,67	57,34	

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		40,03	38,07	187,2	1234,9	68,63
2	итого за день:		51,53	49,48	145,79	1279,69	50,44
3	итого за день:		41,72	38,37	208,3	1372,99	14,77
4	итого за день:		34,68	35,22	209,89	1224,9	43,16
5	итого за день:		38,44	43,72	183,51	1289,51	36,92
6	итого за день:		51,97	43,27	191,31	1356,3	51
7	итого за день:		46,26	41,841	168,24	1256,23	38,84
8	итого за день:		49,98	56,37	152,99	1295,72	51,44
9	итого за день:		52,16	43,71	236,08	1528,9	63,72
10	итого за день:		58,11	52,78	214,39	1548,67	57,34
		ср. за 10 дней	46,49	44,28	189,77	1338,78	47,63
		%	111	94	93	96	-
		норма по сан пину (+/- 10%)	42	47	203	1400	-