

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - детский сад №39

Чечулина Е.А.

с 1.10.2022



**Основное (организованное) меню МБДОУ- детский сад №496,
включающее горячее питание для детей с 2 до 3-х лет**

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	количество, калории
Понедельник (81) возрастная категория от 2-3 лет.						
Завтрак						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
8.5/4	Каша манная молочная со слив. маслом	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00
4.12/10	чай с молоком	150,00	1,05	1,05	8,40	45,75
		391,00	9,02	11,41	51,96	347,43
второй завтрак						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
Обед						
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40,00	0,53	3,33	2,73	42,66
7.25/2/4	Суп пюре из картофеля	150,00	1,87	1,95	9,52	61,50
7.н163/6	Котлета мясная	60,00	11,78	9,80	2,10	160,67
7.н76с	Капуста тушеная	120,00	2,39	3,90	11,80	83,09
4.6/10	Компот из сухофруктов	150,00	0,37	0,075	28,80	86,25
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		555,00	19,25	19,43	70,82	505,24
Полдник						
7.9/5/2	Запеканка из творога	130,00	21,97	12,48	17,16	271,70
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
7.403/9	Биокефир	170,00	4,93	5,44	8,20	112,70
		335,00	28,64	19,78	50,14	503,56
итого		1 381,00	57,41	50,75	183,22	1399,43

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Вторник (82) возрастная категория от 2-3 лет.						
Завтрак						
4.5/	Сыр	10,00	2,61	2,69	0,00	35,63
7.189-5	Батон	40,00	3,08	1,20	21,32	94,59
7.022-4	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,00	7,08	31,60
4.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,00	4,50	4,35	31,80	186,00
		380,00	10,27	8,24	60,20	347,82
второй завтрак						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
Обед						
7.375/3	Салат из кукурузы консерв.	30,00	0,60	0,00	3,30	17,40
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,00	1,30	3,42	9,11	74,61
8.43/3	Макаронные изделия отварные	120,00	4,24	3,04	27,28	150,40
7.35/8/1	суфле из печени	70,00	14,09	4,81	1,93	107,63
8.6/11	соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.15/15/3	напиток из брусники	150,00	0,08	0,00	12,11	45,87
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		605,00	23,21	15,29	71,69	510,88
Полдник						
8.13/5	Запеканка из творога с морковью	130,00	17,68	15,34	16,51	276,90
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		315,00	23,03	21,40	43,81	458,15
итого		1400,00	57,01	45,06	186,00	1360,05

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Среда (83) возрастная категория от 2-3 лет.						
Завтрак						
4.14/10	Какао с молоком	150,00	3,52	3,15	20,60	121,51
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		391,00	12,19	13,71	67,36	440,19
второй завтрак						
7.210	апельсин	130,00	0,82	0,18	9,38	36,40
Обед						
7.27/1	салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60,00	1,10	4,10	7,30	72,00
7.6/2/3	Щи вегетарианские со сметаной	150,00	1,59	4,32	10,58	65,40
7.149с-3	Тефтели рыбные	60,00	5,10	2,76	4,93	65,53
8.3/3	Картофельное пюре	110,00	2,27	3,08	15,10	99,00
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
4.4/10	Компот из кураги и изюма	180,00	0,27	0,00	16,56	63,90
		595,00	12,64	14,63	70,34	436,90
Полдник						
7.н038/3	Омлет натуральный	130,00	12,67	17,05	2,27	212,87
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
		310,00	13,07	17,05	6,77	230,17
итого		1 426,00	38,72	45,57	153,85	1143,66

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Четверг (84)возрастная категория от 2-3 лет.						
Завтрак						
7.219-1	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,25	2,18	10,05	66,75
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
4.5/	Сыр	10,00	2,38	2,46	0,00	32,61
7.н080-6	каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,00	5,40	4,95	21,98	154,50
		351,00	12,70	14,85	48,09	377,54
второй завтрак						
7.344	яблоко	110,00	0,44	0,44	10,78	41,60
Обед						
7.33/1/1	Салат из отв. картофеля, с зеленым горошком с раст. маслом	50,00	1,44	5,02	5,40	79,80
7.20/2/2	Суп -лапша с мясом кури со сметанной	180,00	1,70	1,20	10,91	90,59
7.179/2	Рис припущенный с овощами	120,00	3,24	5,69	25,95	175,22
7.1/9	Мясо кури отварное порционное без кости	60,00	14,33	2,70	2,00	98,10
4.17/10	Кисель	150,00	0,08	0,00	18,38	72,00
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		595,00	23,10	14,98	78,51	586,78
Полдник						
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
8.38/3	Запеканка морковная	130,00	3,18	4,81	25,87	144,57
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
		349,00	7,18	7,36	57,40	321,64
итого		1 405,00	43,42	37,63	194,78	1 327,56

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Пятница (85) возрастная категория от 2-3 лет.						
Завтрак						
7.н119с	каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,00	4,87	4,50	23,40	154,50
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
7.022-4	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,00	7,08	31,60
		371,00	7,62	9,76	46,54	309,78
второй завтрак						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
Обед						
7.367-4	огурец консервированный	40,00	0,30	0,04	0,91	5,20
7.н086-4	Суп гороховый со сметаной	150,00	2,51	3,34	8,85	75,93
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури	150,00	11,80	4,52	18,10	201,30
7.15/15/3	напиток из брусники	150,00	0,08	0,00	12,11	45,87
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		525,00	17,00	8,27	55,84	399,37
Полдник						
7.150	Ватрушка с повидлом	60,00	3,60	2,84	36,30	192,46
7.129-1	Банан	50,00	0,52	0,03	7,62	31,15
7.24/1/2	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40,00	0,46	3,33	5,46	49,30
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
		330,00	4,98	6,20	53,88	290,21
итого		1 326,00	30,10	24,36	166,56	1 042,56

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	колирийность, калории
Понедельник (86)возрастная категория от 2-3 лет.						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
7.219-1	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,25	2,18	10,05	66,75
7.н331/3	каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,00	4,87	4,50	28,40	154,50
		341,00	9,79	11,94	54,51	344,93
второй завтрак						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
Обед						
7.274/3	Суп крестьянский с крупой	180,00	1,62	3,96	10,53	79,20
7.1/1/3	салат из зелен. Горошка	30,00	0,92	1,12	1,93	21,60
7.н151-4	Макаронные изделия отварные	110,00	3,89	2,77	25,00	137,85
7.н163/6	Котлета мясная	60,00	11,78	9,80	2,10	160,67
4.4/10	Компот из кураги и изюма	180,00	0,27	0,00	16,56	63,90
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		595,00	20,79	18,02	71,99	534,29
Полдник						
4.8/12	Сдоба обыкновенная	60,00	5,30	3,90	33,80	187,99
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
7.10/3/2	морковь тушенная	130,00	1,80	5,90	13,60	117,97
		370,00	7,50	9,80	51,90	323,26
итого		1 406,00	38,58	39,89	188,70	1 245,68

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Вторник (87) возрастная категория от 2-3 лет.						
7.4/4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	150,00	3,37	4,42	16,50	119,25
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
4.5/	Сыр	10,00	2,61	2,69	0,00	35,63
		381,00	8,65	12,37	40,75	310,06
второй завтрак						
7.210	апельсин	130,00	0,82	0,19	9,38	36,40
Обед						
7.23/1/3	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит. маслом.	30,00	0,35	2,45	1,75	30,50
7.8/2/2	Щи вегетарианские со сметаной	180,00	1,44	2,34	5,84	49,50
7.37/8/3	Плов из мяса кур	180,00	17,42	16,28	26,71	364,32
7.15/15/1	Напиток из клюквы	180,00	0,09	0,00	13,61	52,36
2021/003/ 1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		605,00	21,61	21,44	63,78	567,75
Полдник						
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.038/6	Омлет натуральный	130,00	12,66	17,04	2,26	212,86
		324,00	19,41	23,05	39,39	455,56
итого		1 440,00	50,49	57,05	153,30	1 369,77

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Среда (88) возрастная категория от 2-3 лет.						
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.091/1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	150,00	3,75	4,42	19,20	131,25
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
		371,00	6,42	9,68	43,45	286,43
второй завтрак						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
Обед						
7.9/2/2	Рассольник со сметаной	180,00	1,62	3,96	9,90	83,70
7.64с	картофельное пюре	120,00	2,46	3,36	16,47	108,00
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
4.14/7	Суфле рыбное	60,00	8,85	2,55	1,95	66,75
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
4.4/10	Компот из кураги и изюма	180,00	0,27	0,00	16,56	63,90
		575,00	15,51	10,24	60,75	393,42
Полдник						
7.269	снежок	150,00	6,61	4,23	11,23	112,32
7.18/5/4	пудинг из творога с морковью	140,00	16,80	12,88	18,85	273,00
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		305,00	24,51	18,41	38,68	434,48
итого		1 351,00	46,94	38,46	153,18	1 157,53

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
Четверг(89) возрастная категория от 2-3 лет.						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
4.5/	Сыр	10,00	2,38	2,46	0,00	32,61
4.14/10	Какао с молоком	150,00	3,52	3,15	20,60	121,51
7.н043-1/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	4,48	3,95	23,04	146,25
		351,00	13,05	14,82	59,70	424,05
второй завтрак						
7.187	груша	120,00	0,48	0,36	12,36	50,76
Обед						
7.207	Рагу из овощей	120,00	1,83	2,95	10,80	77,53
7.55с/3	Суп геркулесовый с мясом курицы	150,00	7,53	2,40	9,67	94,17
7.8/9/2	Суфле из мяса кур паровое	60,00	11,84	13,64	2,70	180,74
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
4.17/10	Кисель	150,00	0,07	0,00	18,37	72,00
		565,00	24,17	23,01	59,50	539,41
Полдник						
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	313,50
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
2021/015	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
		365,00	27,09	16,26	52,77	464,16
итого		1 401,00	64,79	54,45	184,33	1 478,38

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
Пятница (90)возрастная категория от 2-3 лет.						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
7.219/1	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,25	2,17	10,05	66,75
7.н123с-1	каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке	200,00	4,80	5,55	25,40	151,50
		391,00	9,72	12,98	51,51	341,93
второй завтрак						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
Обед						
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40,00	0,53	3,33	2,73	42,66
7.30/2/2	Уха рыбацкая	180,00	6,12	1,89	8,82	78,30
7.11/8/3	Гуляш из мяса свинины	60,00	8,93	9,42	2,84	142,00
7.4/3/3	Картофельное пюре с морковью	120,00	2,23	3,27	13,68	94,39
7.7/10/2	Компот из кураги и шиповника	150,00	0,30	0,45	13,60	53,25
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		585,00	20,42	18,73	57,54	481,67
Полдник						
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
7.270/1/10	Биойогурт в стаканчике	125,00	7,29	4,39	12,13	117,30
7.29/1/4	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас	45,00	0,60	4,50	4,72	59,25
		370,00	8,53	9,45	41,22	278,05
итого		1 446,00	39,17	41,29	160,57	1 144,85
Среднее значение за период			46,66	43,45	172,45	1 266,95