Бурылова Ирина Геннадьевна

Подписано цифровой подписью: Бурылова Ирина Геннадьевна
Дата: 2022.11.09 08:39:45 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ Зайковского детского сада №4
Приказ № 171/1-од от 01.09.2022г.
_____ И.Г.Бурылова

Меню ежедневного горячего питания обучающихся в возрасте от 1 до 3 лет.(осенне - зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	80	6,31	7,92	2,58	107,2	0,624	2/6
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	28	3,2	2,03	8,7	62,27	0,196	3/13
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	5,65	5,9	38,93	157,38	0,975	14/10
ЗАВТРАК	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	45	0,7	4,59	9,02	79,03	1,688	12/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**303**	**15,86**	**20,44**	**59,23**	**405,88**	**3,483**	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,08	0,04	6,11	25,4	32,5	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,08**	**0,04**	**6,11**	**25,4**	**32,5**	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	140	2,46	2,35	15,12	92,3	16,058	25/2
ОБЕД	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,46	7,25	34,87	0	34/2
ОБЕД	Макаронные изделия ОТВАРНЫЕ	90	4,31	4,13	27,56	120,55	0	204
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,03	10,36	42,54	0,18	4/10
ОБЕД	Гуляш из мяса говядины	70	11,02	11,2	3,46	158,54	1,253	11/8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**480**	**20,22**	**18,31**	**73,71**	**491,6**	**17,491**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	140	1,96	2,03	8,54	60,77	0,882	12/10
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	40	1,75	2,83	14,72	91,28	0,276	583
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**180**	**3,71**	**4,86**	**23,26**	**152,05**	**1,158**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1063**	**39,87**	**43,65**	**162,31**	**1074,93**	**54,632**	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	9,67	10,49	45,86	129,28	0,676	11/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	140	1,72	1,88	8,26	57,32	0,686	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	25	0,54	1,89	4,	37,66	0	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**295**	**11,93**	**14,26**	**58,12**	**224,26**	**1,362**	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,2	0,15	97,	100	143	002
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,2**	**0,15**	**97,**	**100**	**143**	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	140	2,52	6,72	12,46	115,64	8,848	10/2
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,77	5,25	20,19	139,06	31,07	3/3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,63	0,	31,45	128,34	0,03	6/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Биточки (котлеты) рыбные	50	13,57	3,86	6,87	116,32	0,44	9/7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**490**	**21,15**	**16,26**	**86,31**	**568,23**	**40,388**	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,65	5,9	38,93	157,38	0,975	14/10
ПОЛДНИК	Пряники	15	0,67	0,9	6,86	36,54	0	608
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**165**	**6,32**	**6,8**	**45,79**	**193,92**	**0,975**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1050**	**39,6**	**37,47**	**287,22**	**1086,41**	**185,725**	

День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	20,58	13,47	25,4	206,83	0,75	9/5
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ЗАВТРАК	Чай	140	0,14	0,04	7,01	28,91	0,07	10/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**270**	**21,44**	**13,8**	**37,79**	**261,81**	**0,82**	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	5,29	23,35	4	207
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,09**	**0,01**	**5,29**	**23,35**	**4**	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	140	5,64	2,95	12,61	100	8,442	20/2
ОБЕД	Свекла тушеная	120	2,28	8,94	13,38	142,92	15,204	16/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	21,28	5,01	5,14	121,16	1,555	5/9
ОБЕД	Кисель	140	0,	0,	11,5	125	0,07	211
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**30,86**	**17,33**	**57,97**	**557,95**	**25,271**	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	140	1,72	1,88	8,26	57,32	0,686	13/10
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой	60	3,89	5,19	21,42	150,19	14,628	172
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**200**	**5,61**	**7,07**	**29,68**	**207,51**	**15,314**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1070**	**58,**	**38,21**	**130,73**	**1050,62**	**45,405**	

День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	130	3,68	4,11	18,98	176,88	0,858	18/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	5,65	5,9	38,93	157,38	0,975	14/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	28	3,2	2,03	8,7	62,27	0,196	3/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**308**	**12,53**	**12,04**	**66,61**	**396,53**	**2,029**	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,08	0,04	6,11	25,4	32,5	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,08**	**0,04**	**6,11**	**25,4**	**32,5**	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	140	2,16	7,1	11,26	116,66	16,128	5/2
ОБЕД	Картофельное пюре с капустой тушеной	100	4,38	5,23	26,35	171,08	47,68	440
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Зразы или рулет из говядины	50	2,12	5,93	5,14	82	0,16	18/8
ОБЕД	Компот из чернослива и изюма	150	0,19	0,04	10,62	43,44	0,135	5/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**490**	**10,51**	**18,73**	**68,71**	**482,05**	**64,103**	
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный "Снежок"	166	4,32	4,15	18,26	127,82	2,473	б/н
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**196**	**5,04**	**4,44**	**23,64**	**153,89**	**2,473**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1094**	**28,16**	**35,25**	**165,07**	**1057,87**	**101,105**	

День 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	130	3,41	4,99	17,88	169,98	0,845	7/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	140	1,72	1,88	8,26	57,32	0,686	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	25	0,54	1,89	4,	37,66	0	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**295**	**5,67**	**8,76**	**30,14**	**264,96**	**1,531**	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,2	0,15	97,	100	143	002
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,2**	**0,15**	**97,**	**100**	**143**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	140	3,61	10,95	12,77	160,09	21,266	6/2
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	140	35,74	34,69	25,8	134,85	22,4	36/8
ОБЕД	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,03	10,36	42,54	0,18	4/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Соус томатный	20	0,33	1,25	1,79	19,98	0,912	348
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	45	0,75	3,81	4,74	56,66	13,86	4/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**545**	**42,39**	**51,16**	**70,8**	**482,99**	**58,618**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	8,94	10,21	15,01	187,7	2,08	400
ПОЛДНИК	Бутерброд с повидлом	20/8	1,58	0,2	9,66	42,72	0	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**160**	**10,52**	**10,41**	**24,67**	**230,42**	**2,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1100**	**58,78**	**70,48**	**222,61**	**1078,37**	**205,229**	

День 6								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	8,06	10,47	40,42	132,63	0	5/4
ЗАВТРАК	Чай с молоком	140	1,96	2,03	8,54	60,77	0,882	12/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	28	3,2	2,03	8,7	62,27	0,196	3/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**298**	**13,22**	**14,53**	**57,66**	**255,67**	**1,078**	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	5,29	23,35	4	207
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,09**	**0,01**	**5,29**	**23,35**	**4**	
ОБЕД	Суп гороховый	140	3,72	3,11	14,92	102,89	10,192	37
ОБЕД	Бигус с мясом говядины	140	2,38	4,84	10,43	126,18	31,164	б/н
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,63	0,	31,45	128,34	0,03	6/10
ОБЕД	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,46	7,25	34,87	0	34/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	2,46	31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**490**	**10,27**	**11,4**	**76,15**	**474,92**	**43,846**	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,65	5,9	38,93	157,38	0,975	14/10
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	2,45	4,21	24,36	145,26	0,27	266
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**210**	**8,1**	**10,11**	**63,29**	**302,64**	**1,245**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1098**	**31,68**	**36,05**	**202,39**	**1056,58**	**50,169**	

День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	100	18,88	13,74	22,5	212,08	3,23	13/5
ЗАВТРАК	Чай	140	0,14	0,04	7,01	28,91	0,07	10/10
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**270**	**19,74**	**14,07**	**34,89**	**267,06**	**3,3**	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,08	0,04	6,11	25,4	32,5	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,08**	**0,04**	**6,11**	**25,4**	**32,5**	
ОБЕД	Борщ со сметаной	140	2,16	7,1	11,26	216,66	29,05	2/2
ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	3,55	18,77	116,37	0	315
ОБЕД	Суфле из рыбы	50	15,48	7,88	2,02	153,27	0,79	14/7
ОБЕД	Компот из чернослива и изюма	150	0,19	0,04	10,62	43,44	0,135	5/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Соус томатный	20	0,33	1,25	1,79	19,98	0,912	348
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**22,13**	**20,25**	**59,8**	**618,59**	**30,887**	
ПОЛДНИК	Биойогурт "Бифилайф"	166	8,3	5,31	5,81	112,88	0,996	1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**196**	**9,02**	**5,6**	**11,19**	**138,95**	**0,996**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1076**	**50,97**	**39,96**	**111,99**	**1050**	**67,683**	

День 8								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	4,75	5,3	23,71	162,14	0,936	14/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	140	1,72	1,88	8,26	57,32	0,686	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	25	0,54	1,89	4,	37,66	0	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**295**	**7,01**	**9,07**	**35,97**	**257,12**	**1,622**	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,2	0,15	97,	100	143	002
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,2**	**0,15**	**97,**	**100**	**143**	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	140	5,29	5,21	9,93	108,4	26,054	14/2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,57	2,89	18,42	117,76	0	67
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	21,28	5,01	5,14	121,16	1,555	5/9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,03	10,36	42,54	0,18	4/10
ОБЕД	Соус томатный	20	0,33	1,25	1,79	19,98	0,912	348
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**32,43**	**14,82**	**60,98**	**478,71**	**28,701**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	40	2,83	1,05	16,72	87,63	0,268	5/12
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,65	5,9	38,93	157,38	0,975	14/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**190**	**8,48**	**6,95**	**55,65**	**245,01**	**1,243**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1095**	**48,12**	**30,99**	**249,6**	**1080,84**	**174,566**	

День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	8,37	9,18	29,59	234,12	1,47	21/2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	140	1,96	2,03	8,54	60,77	0,882	12/10
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	10	1,27	1,15	0,07	15,7	0	1/6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**330**	**12,32**	**12,65**	**43,58**	**336,66**	**2,352**	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	5,29	23,35	4	207
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,09**	**0,01**	**5,29**	**23,35**	**4**	
ОБЕД	Уха рыбацкая	140	4,82	2,34	10,21	81,63	11,368	30/2
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,77	5,25	20,19	139,06	31,07	3/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	1,12	1,56	3,9	33,49	0,04	14/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ОБЕД	Кисель	140	0,	0,	11,5	125	0,07	211
ОБЕД	Соус томатный	20	0,33	1,25	1,79	19,98	0,912	348
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**10,7**	**10,83**	**62,93**	**468,03**	**43,46**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	8,94	10,21	15,01	187,7	2,08	400
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,59	0,8	6,1	32,48	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**180**	**9,53**	**11,01**	**21,11**	**220,18**	**2,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1110**	**32,64**	**34,5**	**132,91**	**1048,22**	**51,892**	

День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	130	8,52	10,83	45,62	147,24	0,845	16/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	140	1,72	1,88	8,26	57,32	0,686	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	28	3,2	2,03	8,7	62,27	0,196	3/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**298**	**13,44**	**14,74**	**62,58**	**266,83**	**1,727**	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,08	0,04	6,11	25,4	32,5	15/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,08**	**0,04**	**6,11**	**25,4**	**32,5**	
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	140	8,54	6,01	14,01	144,65	16,282	12/2
ОБЕД	Капуста тушеная	110	4,32	5,32	19,99	121,81	39,699	8/3
ОБЕД	Ёжики из мяса куры с рисом паровые	70	13,8	3,46	4,22	143,15	1,043	15/8
ОБЕД	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,46	7,25	34,87	0	34/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	2
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,63	0,	31,45	128,34	0,03	6/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**29,42**	**15,39**	**86,88**	**615,62**	**57,054**	
ПОЛДНИК	Биойогурт "Бифилайф"	166	8,3	5,31	5,81	112,88	0,996	1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,29	5,38	26,07	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**196**	**9,02**	**5,6**	**11,19**	**138,95**	**0,996**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1094**	**51,96**	**35,77**	**166,76**	**1046,8**	**92,277**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**10850**	**439,78**	**401,88**	**1808,59**	**10630,64**	**1028,683**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1085**	**43,978**	**40,188**	**180,859**	**1116,813**	**102,8683**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			**3,94**	**3,6**	**16,19**	**10630,64**	**9,21**	