

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦСЭ

Т.Н.Иванова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
Курганинский район

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	50	1,0	4,5	4,5	60,63	50 ²
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	242
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	5,00	19,0	135,00	688 ²
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 ¹
итого за завтрак		365	13,21	19,35	49,09	423,28	
2 завтрак	кефир	150	4,35	3,75	6,3	76,67	401 ¹
итого за 2 завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76,67	
обед	Суп картофельный с рисом	180	6,19	6,05	10,32	120,42	87 ¹

	Биточек из говядины рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139,00	282 ¹
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	336 ¹
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
итого за обед		535	20,31	16,9	68,39	509,42	
полдник	Каша рисовая на молоке	100	3,88	5,0	21,76	148,0	173
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	1103 ⁵
итого за полдник		320	9,21	8,44	62,56	381,55	
Итого за день		1370	47,08	48,44	186,34	1390,92	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	94 ¹
	Кондитерские изделия	45	1,72	1,82	15,67	46,78	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 ¹
итого за завтрак		364	6,93	9,43	45,07	254,73	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
итого за 2 завтрак		65	0,36	0,36	8,91	37,2	
обед	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59 ¹

	(мелкошинкованный)						
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164,00	288 ¹
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 ¹
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372 ¹
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,12	7,29	35,70	
итого за обед		605	16,78	18,05	68,72	507,01	
полдник	Лапшевик с творогом	80	6,16	6,1	16,24	144,0	423
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400 ¹
итого за полдник		230	10,74	10,18	23,82	229	
Итого за день		1264	34,71	37,92	143,98	1019,34	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Омлет с сыром	60	6,95	12,87	1,07	148,00	216 ¹
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 ¹
итого за завтрак		275	11,41	20,69	25,1	333,61	
2 завтрак	Ряженка	150	4,64	4,00	6,72	81,07	401 ¹
итого за 2 завтрак		150	4,64	4,00	6,72	81,07	
обед	Суп картофельный протертый с гречками	180/15	2,32	2,5	10,7	74,68	79

	Суфле из печени	60	9,25	14,2	1,2	181,59	297 ¹
	Каша пшеничная вязкая	100	3,00	3,34	13,68	97,0	314 ¹
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,50	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		535	16,79	20,34	56,93	489,77	
полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50	7,31	2,48	6,33	79,34	517
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
итого за полдник		337	8,75	2,87	26,98	171,64	
Итого за день		1297	41,59	47,9	115,73	1076,09	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша манная	150	5,7	4,26	29,19	178,00	175 ¹
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 ¹
итого за завтрак		327	7,30	8,06	45,97	286,65	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
итого за 2 завтрак		65	0,36	0,36	8,91	37,2	
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	180/15	5,39	4,40	13,63	109,47	204 ²

	Рагу из птицы	60/100	12,9	14,81	18,57	260,86	642
	Кисель из плодов свежих	150	0,11	0,05	20,46	82,65	378 ¹
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		590	21,58	22,12	77,09	592,24	
полдник	Запеканка из творога со сметаной	80/8	15,63	10,65	16,17	222,64	237 ¹
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400 ¹
итого за полдник		238	20,21	14,73	23,75	307,64	
Итого за день		1218	49,35	45,17	153,18	1215,13	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	40	0,9	1,84	4,93	40,04	54
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7,17	3,09	9,16	96,12	261/3 54 ¹
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,056	4,7	0,098	46,27	41 ¹
итого за завтрак		287	10,77	12,53	38,86	318,19	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,00	401 ¹
итого за 2 завтрак		150	4,35	3,75	6,30	76,00	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	67 ¹
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	60	9,32	7,07	9,64	139,00	281 ¹

	Пюре из гороха	110	11,22	3,40	21,29	169,13	4102
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,50	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		545	25,15	14,41	75,68	541,35	
полдник	Вареники ленивые	80/5	11,86	8,68	12,25	174,4	230
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 ¹
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
итого за полдник		300	8,81	12,15	35,45	286,60	
Итого за день		1282	49,08	42,84	156,29	1222,14	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,0	9,0	9,0	121,26	50 ²
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	242
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,056	4,7	0,098	46,27	41 ¹
итого за завтрак		317	8,736	18,48	29,108	318,13	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
итого за 2 завтрак		65	0,36	0,36	8,91	37,2	
обед	Суп картофельный	180	4,78	4,05	11,98	103,30	77 ¹

	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	12,67	17,73	229,92	626
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396 ¹
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		510	19,68	18,48	59,01	483,22	
полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	255 ¹
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376 ¹
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
итого за полдник		265	10,05	4,99	37,72	236,41	
Итого за день		1158	38,72	42,21	132,20	1066,36	
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеном)	150	4,35	4,11	13,93	110,10	94 ¹
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	395 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42 ¹
итого за завтрак		332	9,74	13,16	35,06	298,97	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401 ¹
итого за 2 завтрак		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/12	7,04	5,81	11,75	127,42	81 ¹

	Плов из птицы	60/100	10,66	13,80	16,97	223,26	646
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,49	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		552	21,44	20,07	69,79	534,77	
полдник	Пудинг из творога с рисом	80	8,0	8,8	20,69	193,0	236 ¹
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395 ¹
	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,44	0,44	10,96	45,78	368 ¹
итого за полдник		310	10,66	11,12	39,16	298,2	
Итого за день		13400	46,19	48,1	150,01	1206,94	
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,64	11,23	1,13	117,75	215 ¹
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
итого за завтрак		237	10,37	19,19	23,91	300,62	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	401 ¹
итого за 2 завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76,0	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,45	4,53	9,33	84,01	57 ¹
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286/3 56 ¹
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321 ¹

	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	379 ¹
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		595	14,21	18,19	76,28	528,31	
полдник	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	258 ¹
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
итого за полдник		330	11,01	5,52	32,83	224,86	
Итого за день		1312	39,94	46,65	139,32	1129,79	
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,87	2,6	13,31	72,6	93 ¹
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41 ¹
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42 ¹
итого за завтрак		280	5,65	7,89	33,09	211,25	
2 завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,49	
	Кондитерские изделия	45	1,72	1,82	15,67	46,78	
итого за 2 завтрак		195	2,47	1,82	33,22	117,27	
обед	Суп картофельный с	180	1,57	2,05	10,29	65,88	80 ¹

	гречневой крупой						
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	15,44	10,74	22,85	249,94	298/3 55 ¹
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за обед		570	20,12	13,37	74,57	502,62	
полдник	Пирожок печеный с яблоками	60	1,94	1,62	14,94	109,44	239
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400 ¹
итого за полдник		210	6,52	5,70	22,52	194,44	
Итого за день		1255,5	34,76	28,78	163,4	1025,58	
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	150	3,90	3,81	12,32	99,15	94 ¹
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
итого за завтрак		327	8,63	11,77	35,1	282,02	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,36	0,36	8,91	37,2	368 ¹
	кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	401 ¹
итого за 2 завтрак		215	4,61	4,01	12,67	104,60	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	4,78	3,73	11,12	97,20	83 ¹

	Жаркое по домашнему	155	9,26	5,89	14,45	159,03	590
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376 ¹
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
итого за обед		523	15,89	9,8	56,12	388,58	
полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81,00	255
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392 ¹
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
итого за полдник		280	10,11	5,17	33,39	221,96	
Итого за день		1345	39,24	30,75	137,28	997,16	

Примечание: согласно п.8.1.6 САНПИН 2.3/2.4.3590-20 В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Инженер – технолог МАУ ЦСЭ

Г.Е. Абдумелова

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	47,08	48,44	186,34	1390,92
2	34,71	37,92	143,98	1019,34
3	41,59	47,9	115,73	1076,09
4	49,35	45,17	153,18	1215,13
5	49,08	42,84	156,29	1222,14
6	38,72	42,21	132,20	1066,36
7	46,19	48,1	150,01	1206,94
8	39,94	46,65	139,32	1129,79
9	34,76	28,78	163,4	1025,58
10	39,24	30,75	137,28	997,16
СРЕДНЕЕ	42,066	41,876	147,773	1134,95