

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО «СГО»

Детский сад № 9 «Улыбка»

Шурышкина С.А.

Приказ № 91/1 от 30.11.2022



Основное меню

Для организации питания детей от 1 до 3 лет

Посещающих МАДОУ МО «СГО»- д/с № 9

«Улыбка»

С 10,5 часовым пребыванием

На зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 1 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0	67
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон «Краснодарский»	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	-
ИТОГО		395	23,69	12,45	79,1	460,66	5,4	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,89	1,89	13,95	81	5,04	40
	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21	5,62	59
	Котлета рубленая	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		540	18,02	13,91	65,05	460,16	11,37	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,49	14,43	1,44	166,07	0,13	215
	Свекла тушеная в смет.	75	1,22	0,97	7,8	44,78	0,86	340
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	382
ИТОГО		345	12,09	16,57	42,38	371,55	3,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	54,21	43,01	199,63	1347,37	20,76	

ДЕНЬ 2 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,22	130
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон с сыром	42	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		402	14,8	13,1	57,93	399,19	1,66	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из кв. капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,28	4
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,88	115,2	11,25	62
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,77	304,0	0,42	304
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,1	52,1	30	127
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		560	25,71	15,79	58,5	505,36	37,98	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,54	280,8	0,85	238
	Соус из сока	40	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	3586
	Чай с сахаром	180	10,8	2,8	11,7	44,35	5,4	136
	Печенье/вафли	40	3	4,72	29,96	166,84	-	
ИТОГО		380	27,95	19,91	96,32	597,47	7,47	
Итого за день		1442	68,87	48,88	225,85	1557,02	47,11	

ДЕНЬ 3 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,81	68
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО		405	12,26	21,25	57,68	467,65	7,73	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Суп гороховый с гренками	190	5,12	0,43	14,51	91,69	3,83	37
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,36	109,8	14,54	321
	Рыба под маринадом	70	11,02	2,82	9,99	213	0,26	267
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		570	20,98	16,645	74,63	534,46	5,024	
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным (повидлом)	120/40	12,16	12,39	72,48	448,8	1,24	236
	Чай с лимоном	150	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
ИТОГО		310	12,24	12,39	82,83	489,3	2,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1385	45,12	50,365	228,24	1546,41	14,794	

ДЕНЬ 4 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,69	7,2	32,9	217,44	0,49	186
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Пряник/печенье	40	1,92	1,12	31,08	134,32	-	
ИТОГО		400	12,39	11,58	79,53	458,55	1,93	
Завтрак 2	Сок фруктовый	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из свеклы	30	0,09	0,03	0,33	2,16	2,25	-
	Щи из свежей капусты	180	1,26	3,51	6,1	61,2	13,3	67
	Птица тушеная в соусе	70	8,24	7,55	2,05	109,08	0	301
	Макароны отварные	120	4,39	3,37	21,1	132,38		205
	Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120	133
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		580	23,82	22,33	60,26	521,5	31,93	
Полдник	Ленивые вареники	120	13,56	14,34	13,98	238,2	0,036	156
	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		305	20,54	19,11	37,97	404,9	1,086	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	57,16	53,1	190,86	1439,95	34,946	

ДЕНЬ 5 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	4,5	7,38	27,27	193,5	0,2	131
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с сыром	47	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		407	13,61	14,45	62,53	432,77	6,85	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Суп с клецками	180	1,48	2,23	9,1	62,3	4,14	85
	Каша гречневая	120	5,7	4,82	27,45	180,34		67
	Соус томат.-сметанный	30	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Котлеты, рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Салат из кв. капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,28	4
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		560	17,17	15,77	52,9	426,44	38,34	
Полдник	Салат «Степной»	130	3,63	6,37	22,81	163,1	22,8	338
	Кисель из сока	150	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Яйцо вареное	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		315	12,52	20,18	40,72	398,71	4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1377	43,71	50,48	169,25	1312,92	49,19	

ДЕНЬ 6 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,25	261,59	0,16	206
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		395	24,57	15,78	56,94	397,64	5,56	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Капуста тушеная	60	1,04	1,62	4,71	37,06	8,55	336
	Рассольник «Ленинградский»	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,44	76
	Котлета «Дружба»	70	11,38	12,82	5,99	171,4	0,26	143
	Картофельное пюре	60	1,22	1,92	8,18	54,9	7,27	321
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		580	22,79	19,98	63,72	535,83	33,55	
Полдник	Суп молочный пшениный	120	2,89	3,05	10,1	79,44	0,55	94
	Чай с лимоном	150	0,08	0	10,35	40,5	0,8	196
	Булочка домашняя	80	5,82	1,02	43,14	286,4	-	469
ИТОГО		350	8,79	4,07	63,59	406,34	1,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1425	56,56	39,91	197,35	1394,81	40,46	

ДЕНЬ 7 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,22	130
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон	35	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		407	15,11	12,63	64,58	436,29	1,92	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
	Суп картофельный с макаронами	180	3,13	0,49	13,07	77,08	2,4	36
	Голубцы ленивые	160	11,7	11,7	14,94	213,14	37,02	94
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0	13,1	52,08	30	127
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		550	16,08	14,02	61,81	440,51	43,94	
	Запеканка из творога	120	16,39	10,85	11,9	217,6	0,3	81
	Соус из сока	40	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	382
	Кефир	150	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		285	4,32	6,21	36,74	223,71	11,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1337	35,92	32,94	176,23	1155,51	57,66	

ДЕНЬ 8 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	70
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с сыром	47	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		399	12,6	20,91	58,36	467,51	6,84	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,44	3,73	10,67	81,59	5,0	55
	Огурец соленый порцион.	30	0,24		0,51	3,9	1,5	
	Жаркое по-домашнему	180	13,65	10,69	28,91	255,38	4,28	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		550	16,42	14,95	59,68	439,31	22,65	
Полдник	Блины заварные с маслом	120	5,6	3,01	43,02	222,54	0	447
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08		10,35	40,5	0,8	196
ИТОГО		345	25,33	14,15	64,86	492,78	2,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1394	55,32	50,09	196	1454,6	31,91	

ДЕНЬ 9 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	6,34	6,84	33,12	221,04	0,45	176
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон с маслом	45	2,63	7,55	14,62	136	-	1
ИТОГО		395	12,49	13,66	56,81	400,94	2,25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Суп с мяс.фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,2	8,06	83
	Салат из кв. капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,28	4
	Рис отварной с маслом	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315
	Соус томатно-сметан.	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Котлета печеночная	70	17,03	11,55	1,98	180,25	7,64	284
	Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120	133
	Хлеб	40	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		560	26,71	19,41	59,62	527,74	136,75	
Полдник	Винегрет овощной	120	1,61	5,19	8,4	91,51	11	2
	Чай с сахаром	180	10,8	-	10,35	40,5	0,8	136
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	-
ИТОГО		300	5,68	3,01	53,37	263,04	0,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1325	45,2	36,16	182,9	1246,72	139,8	

ДЕНЬ 10 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	5,4	7,38	26,37	193,5	0,198	132
	Кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон	47	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		407	14,51	14,45	61,63	432,77	6,848	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,29	94,89	5,31	43
	Картофельное пюре	60	1,3	1,9	8,2	54,9	7,3	321
	Рулет мясной с рисом и яйцом	70	15,38	29,45	23,6	420,98	0,11	295
	Свекла тушеная в смет.	60	0,97	0,77	6,24	35,82	0,68	340
	Кисель из натур. сока	150	0,42	0	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		580	17,49	20,77	70,54	553,49	20,64	
Полдник	Яйцо	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Капуста тушеная	120	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	336
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,31	76,99	1,18	394
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		325	9,96	8,99	40,73	275,19	18,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1407	42,37	44,29	186	1316,45	45,828	