



«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МДОУ № 19 "Солнышко"

Т.Н. Авраменко

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 19 «Солнышко»

города Алушты

Зимне-весеннее 2-х недельное меню

(до 3 лет)

День 1 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	4,48	0,44	35,39	163	--	№ 182
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№410
	Хлеб с маслом	25/3	2,20	5,35	12,36	85	-	№1
Завтрак 2	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3,0	№418
Обед	Суп картофельный с бобовыми с курой	200	5,49	5,27	16,13	134		№87
	Тефтели говяжьи с томатным соусом	50/40	5,91	6,55	7,8	114		№303
	Икра кабачковая	40	0,4	1,6	3,2	47,29	0,9	№57
	Макаронны отварные	80	3,04	0,4	16,56	82,72		№218
	Компот из с/ф							
	Хлеб пш ржаной	150 20/30	0,43 4,35	0,01 0,66	21,03 24,51	85,6 156	0,303	№354
Полдник	Творожная запеканка с повидлом	60/8	14,20	9,68	14,69	197,6	0,19	№251
	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,2	12,02	62	1,08	№414
Итого за день:			43.97	46.18	201.04	1358		

День 2 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп овсяный молочный	180	6.9	9.6	26.8	236.9	2.3	№188
	Чай с сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№412
	Хлеб пш с маслом	25	2	0.28	12.08	35.93		№1
	Сыр	3	0.024	0.18	0.04	19.8		
		8	1.93	2.36	0.02	29.04		
Завтрак 2	Фрукты	100	0.29	0.19	13.3	49.4	4.37	№386
Обед	Борщ с курой и	200	4.1	4.28	12.9	106.6	4.66	№63

	сметаной							
	Фрикадельки рыбные отварные в томатном соусе с овощами	80/20	7.58		3.53	80.03	3.46	№258
	Картофель отварной	120	1.93	2.82	10.78	96.29	14	№136
	Икра морковная	45	1.06	2.07	5.55	45.05	3.02	№55
	Компот из фруктов	150	0.33	-	18.7	78.92		
	Хлеб пш/рж	20/30	1.6/1.66	0.22/0.32	9.7/14.76	28.75/48.95		№393
Полдник	Булочка молочная	50	3.12	1.2	36.18	167.82		№442
	Какао с молоком	150	4.58	4.08	7.58	85		№420
Итого за день:			40.344	46.29	201.88	1318.88		

День 3 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Драчена	50	5,2	9,8	2,95	123,8	0,1	№245
	Горошек консерв.	30	6,4	22,36	169,82			
	Кофейный напиток с молоком	150 25	2 0,24	0,28 2,18	17,08 0,04	35,93 19,8	0,07	№416 №1
	Хлеб пшеничный с маслом	3	1,78	2,36	-	28,8		
	Итого за завтрак 1							
Завтрак 2	Фрукты	140	-	-	165	70,5		№418
Обед	Суп карт. с крупой с курицей и сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	6,4	№86
	Капуста тушеная с отварным мясом, соусом томатным и овощами	100 30/30	22,5 9,01	5,3 10,01	16,50 2,96	202 169	0,01	№49 №293 №289,367
	Компот с/ф	150	4,67	10,17	67,83	176,8	60,3	№354
	Хлеб пш/ржа	20/30	0,33	-	18,7	78,92	1,08	№385
Итого за обед								
Полдник	Сырники с киселем из повидла	60/8	13,6	11,8	13,5	213,0	0,6	№245
	Какао с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,5	№414
Итого за день:			42,31	46,62	203	1,395,18		

День 4 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	180	7.3	9.2	28.7	238.9	2.3	№182
	Чай с сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№412 №1
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2	0.28	12.08	35.93		
	Сыр	3	0.24	2.18	0.04	19.8		
		8	1.78	2.36	-	28.8	0.07	
Завтрак 2	Фрукты	95	0.29	0.19	13.3	49.4	4.37	№386
Обед	Борщ летний с курой и сметаной	200	1.8	4.24	13.8	9.2	5.4	№70
	Рыбная котлета	60	11.9	3.29	9.3	119.25	2.13	№271
	Картофельное пюре	120	2,4	3.36	22.72	136.88	-	№21
	Огурец соленый	60	1.06	2.07	5.55	45.05	3.02	№393
	Компот из фруктов	150	0.33	-	18.7	78.92	1.08	№385
	Хлеб пш/рж	20/30	1.6/1.66	0.22/0.32	9.7/14.76	28.75/48.95		
Полдник	Булочка молочная	50	4.18	0.89	23.5	118.8	0.12	№466
	Кефир	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	№419
Итого за день:			41.85	45.73	199.71	1.383.07		

День 5 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	6.76	10.42	25.86	224.94	0.9	№183
	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0.09	№227
	Чай с сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№412
	Хлеб пшен с маслом	25	2	0.28	12.08	35.93		№1
		3	0.24	2.18	0.04	19.8		
Завтрак 2	Сок	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Рассольник с курицей со сметаной	200	3.38	1.9	12.24	94.74	1.18	№79
	Рагу овощное	80	12.38	9.98	17.63	215.03	14.25	№289, 367
	Мясо отварное с соусом томатным с	30/30						

	овощами							
	Компот Хлеб пш/рж	150 20/30	0.33 1.6/1.66	- 0.22/0.32	18.17 9.7/14.76	78.92 128.75/48.95	1.08	№385
Полдник	Печенье Вафля Молоко кипяченое	10 15 150	0.87 0.80 4.65	3.48 2.5 4.8	10.06 5.6 16.77	73.05 55.03 127.37	0.81	№416
Итого за день:			42.78	47.2	198.3	1.388		

День 6 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	8.0	10.3	31.3	263.4	3	№182
	Чай с сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№№412
	Хлеб	25	2	0.28	12.08	35.93		№1
	с маслом	3	0.024	2.18	0.04	19.8		
Завтрак 2	Сок	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Борщ со сметаной с кур	200	3.66	1.74	5.42	65.78	8.0	№63
	Тефтели говяжьи в томатном соусе	50/40	12.24	5.44	4.32	117.12	-	№303
	Каша гречневая	80	4.66	2.9	2.4	140.7	-	№330
	Икра кабачковая	40	0.3	2.1	2.1	29.25		№57
	Компот из фруктов	150	0.33	-	18.17	78.92	1.08	№385
	Хлеб пш ржаной	20 30	1.6 1.66	0.22 0.32	0.7 14.76	28.75 48.95		
Полдник	Творожная запеканка с повидлом	60/8	7.68	10.32	8.4	159.68	0.88	№251
	Какао с молоком	150	3.3	3.75	16.05	109	5.52	№414
Итого за день:			41.624	46.6	200.72	1.407.22		

День 7 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			

Завтрак 1	Суп овсяный молочный	180	6.9	9.6	26.8	236.9	2.3	№182
	Чай сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№412
	Хлеб пш с маслом	25 3	2 0.024	0.28 0.18	12.08 0.04	35.93 19.8		№1
	Сыр	8	1.93	2.36	0.02	29.04		
	Итого за завтрак 1							
Завтрак 2	Фрукты	100	0.29	0.19	13.3	49.4	4.37	№386
Обед	Суп картофельный с вермишелью и сметаной	200	3.38	1.9	12.24	94.74	1.18	№88
	Биточек рыбный	70	8,2	42,5	2,7	81	2,08	№271
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	109,2	14,5	№339
	Икра свекольная	45	0,6	1,34	3,4	17,2		№55
	Компот с/ф	150	0.33	-	18.7	78.92	1.08	
	Хлеб пш/рж	20/30	1.6/1.66	0.22/0.32	9.7/14.76	28.75/48.95		
Полдник	Булочка молочная	50	3.12	1.2	36.18	167.82		№456
	Кофейный напиток с молоком	150	4.58	4.08	7.58	85		№420
Итого за день:			41.994	46.03	201.23	1.388.7		

День 8 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Драчена	50	5.2	9.8	2.95	170	0.1	№242
	Кукуруза консерв.	30	0.15	0.24	0.50	25	0.2	
	Кофейный напиток с молоком	150 25	0,22 4.65	4,06 4.8	13,3 16.77	52,58 127.37	4,06 0.81	№ 412 №1
	Хлеб пшеничный с маслом	3	2	0.28	12.08	35.93		
	Итого за завтрак 1							
Завтрак 2	Сок	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Суп картофельный с курицей и сметаной	200	2.42	1.62	13.2	92.08	6.4	№86
	Мясо отварное с соусом томатным с овощами	30/30	9,01	10,01	2,91	169	0,60	№289, 367
	Макароны отварные	80	3,04	0,4	16,56	82,72	6.00	№218
	Огурец соленый	40	0.24	0.02	0.32	1.1		№385
Итого за обед								

	Компот из фруктов Хлеб пш/ржа	150 20/30	1.6/1.66	0.22/0.32	9.7/14.76	28.75/48.95		
Полдник	Сырники с киселем из повидла	60/8	10.88	9.44	10.8	170	0.48	№245
	Какао с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.5	№414
Итого за день:			42.78	46.08	203.45	1.349.63		

День 9 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	180	5.8	8.8	29.3	229.7	2.3	№292
	Чай с сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№412
	Хлеб пшеничный с маслом	25 3	2 0.24	0.28 2.18	12.08 0.04	35.93 19.8		№1
	Сыр	8	1.78	2.36	-	28.8	0.07	
	Фрукты	100	0.29	0.19	13.3	49.4	4.37	№386
Обед	Суп картофельный с крупой, курицей и сметаной	200	3.44	0.5	9	61.2	14.34	№83
	Фрикадельки рыбные отварные в томатном соусе с овощами	80/20	7.58	3.98	3.53	80.03	3.46	№265
	Картофель отварной	120	2.96	3.36	22.72	136.88	3.02	
	Икра морковная	45	1.06	2.07	5.55	45.05	0.05	№55
	Компот из с/ф	150	0.06	-	16.69	66.7		№385
	Хлеб пш/рж	20/30	1.6/1.66	0.22/0.32	9.7/14.76	28.75/48.95		
Полдник	Булочка молочная	50	4.18	0.89	23.5	118.8	0.12	№456
	Кефир	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	№420
Итого за день:			41.8	46.28	201.7	1.374.43		

День 10 (до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С	Примечание
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная	180	6.76	10.42	25.86	224.94	0.9	№183

	молочная							
	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0.09	№227
	Чай с сахаром	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3.05	№414
	Хлеб пшен	25	2	0.28	12.08	35.93		№1
	с маслом	3	0.24	2.18	0.04	19.8		
Завтрак 2	Фрукты	100	0.29	0.19	13.3	49.4	4.37	№386
Обед	Борщ летний с курицей со сметаной	200	1.8	4.24	13.8	92	5.4	№70
	Рис отварной	80		7.9	24.08	211.58	26.08	№292
	Мясо отварное с соусом томатным с овощами	30/30	9.01	10.01	0.6 2.91	2.4 169	- 0.60	№ 289,367
	Огурец соленый	40						
	Компот из фруктов	150	0.24	0.02	0.32	1.1		№385
	Хлеб пш/рж	20/30	1.6/1.66	0.22/0.32	9.7/14.76	28.75/48.95		
Полдник	Печенье	15	0,87	3,48	10,06	73,05		
	Вафли	10	0,8	2,5	5,6	55,03		
	Молоко кипяченое	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	№416
Итого за день:		41.58	46.38	202.34	1.364.03			

Среднее значение за период до 3-х лет:

41

46.03

200.133

1.380.409

Прошито и скреплено печатью

(*время*) листов

Заведующая МДОУ детский сад № 19

Т.Н. Авраменко

