

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МДОУ «Детский сад №64»

Н.Н. Шустерова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 64» Заводского района г.Саратова

Возрастная категория: до 3-х лет.

[illegible]

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет.

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная манная	150	5,9	7,4	31,19	214,32	№ 45
	Батон с повидлом	25/10	1,62	2,69	12,02	113,26	№ 140
	Кофейный напиток на молоке	165	4,9	3,75	16,95	121,5	№ 126
Итого завтрак						449,08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Йогурт (Ряженка)	150	0,68	-	11,0	44,0	№4
Итого второй завтрак						44,0	
ОБЕД							
	Борщ на к/б со сметаной	180/6	1,71	3,9	11,13	86,0	№ 28
	Плов куриный	180	13,7	12,2	10,21	178,5	№ 69
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						557,48	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Котлета рыбная запеченная	60	19,04	13,09	34,23	331,0	№ 86
	Картофель тушеный	120	1,22	1,84	2,64	44,54	№ 40
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	15,98	36,96	№ 132
	Батон	25	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
Итого уплотнённый полдник						486,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1518,22	

Возрастная категория: до 3-х лет

[illegible]

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,66	3,05	6,69	194,79	№ 71
	Батон с сыром	25/10	1,62	2,69	12,02	113,26	№ 131
	Кофейный напиток на молоке	160	2,38	3,78	16,12	109,0	№ 126
Итого завтрак						417,05	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Ряженка(Йогурт)	150	0,68	-	11,0	44,0	№4
Итого второй завтрак						44,0	
ОБЕД	Щи на м/б со сметаной	180/6	3,04	1,71	11,02	185,27	№ 31
	Подлива из печени	60	13,16	13,1	16,81	239,77	№6
	Каша гречневая рассыпчатая	120	0,78	-	20,22	80,58	№ 65
	Кисель ягодный	150	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 118
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 25
	Хлеб ржаной	40					№ 23
Итого обед						639,84	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба тушеная в томате с овощами	140	9,43	9,81	29,8	158,57	№ 88
	Яйцо отварное	40	0,05	0,01	15,98	49,28	№15
	Батон	25	10,08	8,53	48,56	165,21	№ 130
	Чай с сахаром	150	2,16	0,58	15,99	86,89	№ 132
Итого уплотнённый полдник						535,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1592,18	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	6,04	9,96	31,32	239,34	№ 50
	Батон с маслом	25/5	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	165	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
Итого завтрак						535,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	200	5,89	4,5	20,34	145,08	№ 5
Итого второй завтрак						145,08	
ОБЕД	Рассольник на м/б со сметаной	180/6	7,15	0,6	20,15	127,35	№ 32
	Суфле с отварным мясом	135	13,21	14,19	2,45	256,25	№ 77
	Зелёный горошек консервированный отварной	45	0,78	-	20,22	80,58	№ 38
	Компот из сухофруктов	150	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 25
	Хлеб ржаной	40					№ 23
Итого обед						688,58	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Овощное рагу	120	3,47	8,48	18,16	187,4	№ 57
	Батон	25	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
	Конфета	30					№7
Итого уплотнённый полдник						451,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1820,05	

День: первый

Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	7,02	7,66	33,37	230,0	№ 71
	Батон с маслом	25/5	2,49	0,58	27,56	156,0	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	165	4,58	5,04	21,5	145,08	№ 126
Итого завтрак						517,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150			11,0	44,0	№8
Итого второй завтрак							
ОБЕД	Суп вермишелевый на к/б	180	3,85	2,18	6,78	181,23	№ 34
	Капуста тушенная с курицей	180	21,93	19,8	44,58	250,0	№ 48
	Компот из сухофруктов	150	1,04	-	26,96	80,58	№ 13
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						636,21	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	180	6,2	6,4	22,36	169,82	№11
	Какао с молоком	150	2,59	3,5	26,67	142,1	№ 117
	Батон	25	6,6	9,0	20,64	187,04	№ 130
	Вафли	30	2,16	3,58	15,99	86,89	№10
Итого уплотнённый полдник						631,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1839,7	

Возрастная категория: до 3-х лет

[illegible]

Возрастная категория: до 3-х лет

[illegible]

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: холодный период

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	0,59	3,05	20,64	194,79	№ 67
	Булка с повидлом	25/10	2,49	0,58	27,56	156,0	№ 130
	Кофейный напиток на молоке	160	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
Итого завтрак						540,68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Ряженка (Йогурт)	150	0,68	-	11,0	44,0	№4
Итого второй завтрак						44,0	
ОБЕД	Суп крестьянский на м/б	180	7,15	0,6	20,15	227,35	№ 34
	Голубцы ленивые мясные	180	26,18	25,1	19,01	183,5	№ 92
	Сок фруктовый	150	1,04	-	26,96	80,58	№8
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						615,64	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	6,83	12,67	50,79	343,0	№ 137
	Чай с сахаром	150	8,6	8,41	14,33	167,0	№ 132
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 9
	Батон	25	0,05	0,01	15,98	49,28	№130
Итого уплотнённый полдник						646,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1846,49	

Возрастная категория: до 3-х лет

[illegible]

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ «Детский сад №64»

_____ Н.Н. Шустерова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 64» Заводского района г.Саратова