

Согласовано:
 Начальник ТО
 «Хандагайский
 Управление Роспотребнадзора
 По РБ в Хоринском районе
 Б.Б. Жамбалов

Утверждаю:
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ёлочка»
 О.М.Новикова

Меню приготавливаемых блюд

**МБДОУ «Хандагайский детский сад «Ёлочка» с режимом работы с
 08:00 до 17:00 часов**

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты/рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная	140	3,7	6,55	15,58	139,3	1/1
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	7,59	46,5	51
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	12,3	58,75	
Итого за завтрак		350	6,67	10,64	45,57	296,17	
Обед	Салат из свеклы	30	0,4	1,74	2,4	27,36	13/33
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	2,57	1,99	12,54	78,44	22
	Рагу овощное с мясом	110	1,04	3,28	8,67	68,44	33/331
	Кисель из концентрата	150	0,31	0,02	18,93	77,04	55/376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		460	5,82	7,61	52,64	302,9	
Полдник	Булочка сдобная	40	6,68	4,7	22,83	150,81	69/446
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,11	50/397
Итого за полдник		200	9,94	7,53	36,89	245,92	
Итого за день		1010	22,43	25,78	135,1	844,99	
День 2							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	8,12	7,9	24,87	126,68	6/1
	Чай	180	0,32	0	0,06	45,36	49/391
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14	61/3
Итого за завтрак		355	10,08	11,01	35,37	249,18	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,87	25,08	11/10
	Свекольник с мясом	150	2,54	3,9	8,25	87	19/34

	Плов из мяса говядины	110	6,77	8,97	19,07	184,1	34
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	70,5	57
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		460	12,45	15,15	54,44	418,3	
Полдник	Вафли	40	1,12	1,22	30,12	140,27	65
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	7,59	46,5	51
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	58
Итого за полдник		285	2,55	2,65	47,02	231,42	
Итого за день		1100	25,08	28,81	136,83	898,9	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,76	5,15	21,75	156,41	8
	Чай с сахаром	180	0,32	0	0,06	45,36	49/391
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14	61/3
Итого за завтрак		355	7,72	8,26	32,25	278,91	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	5,08	1,4	14,09	89,3	21
	Ленивые голубцы с мясом	120	8,2	7,95	3,4	136,97	38
	Компот из сухофруктов	160	0,4	0	16,92	69,28	54
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		450	15,18	9,93	44,51	347,17	
Полдник	Блины со сгущенкой	40	6,68	6,97	23,67	199,48	1042
	Чай с молоком	160	1,05	1,05	7,59	46,5	51
Итого за полдник		200	7,73	8,02	31,26	245,98	
Итого за день		1005	30,63	26,21	108,02	872,06	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	140	4,7	5,35	19,71	144,7	7/1
	Чай	150	0	0	6,69	25,5	52/10
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
	Конфета шоколадная	40	0,42	2,46	12,3	58,75	
Итого за завтрак		350	6,62	8,39	48,8	280,57	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,01	5,05	8,6	103,4	25/87
	Макаронные изделия отварные	110	3,82	7,08	24,04	173,63	37/204
	Тефтели из говядины	50	13,81	5,84	4,3	125,07	43/286
	Чай с лимоном	150	0,15	0	9,75	37,8	48
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		480	22,79	18,55	56,79	491,52	
Полдник	Печенье	40	3,1	3,9	29,73	166,58	67
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	7,59	46,5	51
	Бананы	95	1,43	0,5	18,05	89,8	58
Итого за полдник		285	5,58	5,45	55,37	302,88	
Итого за день		1115	34,99	32,39	160,96	1074,97	
День 5							
Завтрак	Каша манная	150	4,7	5,06	18,82	144	4/88
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	52,7	51

	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	1,84	4,2	8,77	87	62/3
Итого за завтрак		350	7,73	10,45	37,11	283,7	
Обед	Пельмени	150	14,88	23,57	27,8	353,3	27
	Рис отварной	110	2,62	6,94	27,09	181,31	31/168
	Рыба отварная	50	8,45	0,4	0	37,5	40
	Чай с лимоном	150	0,15	0	9,75	37,8	48
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		480	27,6	31,49	74,74	661,53	
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	66
	Чай с молоком	160	1,12	1,12	8,96	49,6	51
Итого за полдник		200	3,48	3,00	38,96	196	
Итого за день		1030	38,81	44,94	150,81	1141,23	
День 6							
Завтрак	Каша пшенная	150	5,09	5,07	19,5	143,94	2
	Напиток кофейный с молоком	150	2,14	1,81	10,77	68,25	53/253
	Гренки	25	3,17	3,2	11,98	89,48	63/117
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	20,82	107,70	
Итого за завтрак		365	8,68	12,54	63,07	409,37	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30	0,87	1,86	2,41	29,79	12/12
	Щи из свежей капусты на м/б	150	5,0	11,9	42,61	297,6	24/61
	Пюре картофельное	110	2,49	39,12	15,05	111,83	36/321
	Котлета рыбная	50	7,56	4,62	2,98	83,57	41/248
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
	Кисель из концентрата	150	0,3	0,02	18,93	77,04	55/376
Итого за обед		510	17,72	58,1	92,08	651,45	
Полдник	Сухари	40	1,84	2,93	6,48	59,54	
	Молоко кипяченое	150	4,56	3,95	7,83	84,95	47/400
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	58
Итого за полдник		285	6,78	7,26	23,62	189,14	
Итого за день		1160	33,18	77,9	178,77	1249,96	
День 7							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,66	5,8	20,78	150,75	5/84
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	7,59	46,5	51
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	20,82	107,70	
Итого за завтрак		360	7,63	9,89	59,29	356,57	
Обед	Сала из моркови	30	0,30	1,93	2,43	26,48	18/17
	Борщ с мясом	150/10	4,22	3,13	12,88	98,23	26/56(20/289)
	Жаркое подомашнему	110	12,83	12,11	12,39	158,62	32/276
	Компот из сухофруктов	150	7,88	0	15,86	64,95	54
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59

Итого за обед		470	26,73	17,75	53,66	399,9	
Полдник	Яйцо вареное	1/2шт(25гр)	1,5	1,35	0,1	18,53	64/213
	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108,0	61
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,05	37,8	49/391
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,61	44,65	58
Итого за полдник		295	4,45	6,09	24,28	214,73	
Итого за день		1125	38,81	33,73	137,23	971,2	
День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,4	4,88	17,66	136,5	3/93
	Напиток кофейный с молоком	180	2,57	2,17	12,92	68,25	53/253
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за завтрак		350	9,47	7,63	48,31	256,37	
Обед	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	37,53	16/67
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,13	1,52	9,29	55,97	23/73
	Макаронные изделия	110	3,82	7,08	24,04	173,63	37/204
	Котлета мясная	50	7,5	11,0	14,36	156,36	44/268
	Кисель из концентрата	150	0,3	0,02	18,93	77,04	55/376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		510	14,67	23,21	78,91	552,15	
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,0	146,4	66
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	7,59	46,5	51
	Бананы	95	1,43	0,48	18,05	114,27	58
Итого за полдник		285	4,84	3,41	55,64	307,17	
Итого за день		1145	28,98	34,25	182,86	1115,69	
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,26	7,68	29,58	217,4	2/1
	Чай	150	0	0	0,05	37,8	49/391
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	20,82	107,70	
Итого за завтрак		360	9,18	10,72	60,55	414,52	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	5,89	3,32	33,66	188,06	30
	Капуста тушеная	110	2,53	2,09	13,05	68,2	35
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	45/275
	Напиток из шиповника	150	0,3	0,15	24,45	88,5	56
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		480	15,72	17,94	81,46	526,38	
Полдник	Булочка с повидлом	40	4,09	7,58	24,71	182,86	71/741
	Чай с молоком	160	1,12	1,12	8,96	49,6	51
Итого за полдник		200	5,21	8,7	33,67	232,46	
Итого за день		1040	30,11	37,36	175,68	1173,36	
День 10							

Завтрак	Омлет	150	17,51	29,8	2,33	259,35	10/216
	Чай с сахаром	180	0,32	0	0,06	45,36	49/391
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14	61/3
Итого за завтрак		355	19,47	32,91	12,83	381,85	
Обед	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	0,03	2,56	10,62	14
	Суп овощной с мясными фрикадельками	150/20	7,26	12,19	12,07	182,21	28 (29)
	Гречневая каша	110	5,01	6,33	24,99	176,98	39/168
	Гуляш из говядины	50	6,71	4,78	3,81	85,21	42/591
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	70,5	57
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		530	21,62	45,68	68,68	577,14	
Полдник	Печенье	40	3,1	3,9	29,73	166,8	67
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	13,18	89,17	50/397
	Груши	95	0,38	0,29	9,31	43,23	58
Итого за полдник		285	6,23	6,58	52,22	299,2	
Итого за день		1170	47,32	85,17	133,73	1258,19	
Итого за 10 дней		10900	330,28	426,54	1499,99	10600,55	