

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
 Н.Н. Дрогозова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Макаронные отварные	100	3,7	3,5	23,6	140,7	134 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89	176 Коровка Л.С.
Итого за завтрак:	375	13,6	16,9	55,7	430,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Кондитерские изделия ¹	40					
Итого за второй завтрак:	190	0	0	25,8	67,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	150	1,4	2,3	8,2	59,2	24 Коровка Л.С.
Плов из мяса	150	18,3	13,7	25,5	313,8	115 Коровка Л.С.
Поджаренная из овощей ²	50					
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	10,2	54,3	
Итого за обед:	530	22	16,3	64,8	512,6	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлеты или биточки рыбные	70	10,4	1,9	6,8	85,9	93 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	100	2,1	4	15,5	107	142 Коровка Л.С.
Поджаренная из овощей ²	50					
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Фрукты ³	100					
Итого за уплотнённый полдник:	500	14,8	6,2	46,2	302,5	
Итого за день:	1595	50,4	39,4	192,5	1313,2	

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
 Н.Н. Дроговозова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ



Неделя первая

День: 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Каша молочная манная	150	4,6	6	23,3	166,5	60 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89	176 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	12,6	14,5	53	387,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Кондитерские изделия ¹	40					
Итого за второй завтрак:	140	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Свекольник	150	1,1	3,8	6,4	62,5	22 Коровка Л.С
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Шницель мясной	60	10,8	10,7	5,3	161,4	113 Коровка Л.С
Капуста тушеная	120	3,1	3,8	16,1	104,1	138 Коровка Л.С
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	10,2	54,3	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	48,8	
Итого за обед:	534	39,3	47,7	73,9	879	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Запеканка морковная с творогом	120	12,8	8,6	27,6	319,3	81 Коровка Л.С.
соус сладкий	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Какао с молоком	150	2,8	2,9	19,5	115,4	172 Коровка Л.С
Фрукты ³	100					
Итого за уплотнённый полдник:	420	16,8	14,1	55,2	496,4	
Итого за день:	1435	71,5	79,5	186,2	1819,4	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
Н.Н. Дроговозова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	172 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	13,2	14,4	53,4	390,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	150	1,3	3,8	6,4	64,7	36 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Жаркое по-домашнему	180	20,1	32,4	22,7	465,6	106 Коровка Л.С
Подгарнировка из овощей ²	50					
Компот из свежих яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10,3	54,3	
Итого за обед:	574	23,7	37,4	60,4	678,1	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлета рыбная любительская	70	9,3	2,8	4,8	81	94 Коровка Л.С.
Каша ячневая (пшеничная)	120	2,8	3,8	19,1	117,5	131 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей ²	50					
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Сок	120	0	0	20,6	228	
Итого за уплотнённый полдник:	390	14,4	6,9	59,4	499,7	
Итого за день:	1405	54,1	61,9	177,3	1624,5	

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
 Н.Н. Дрогозова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

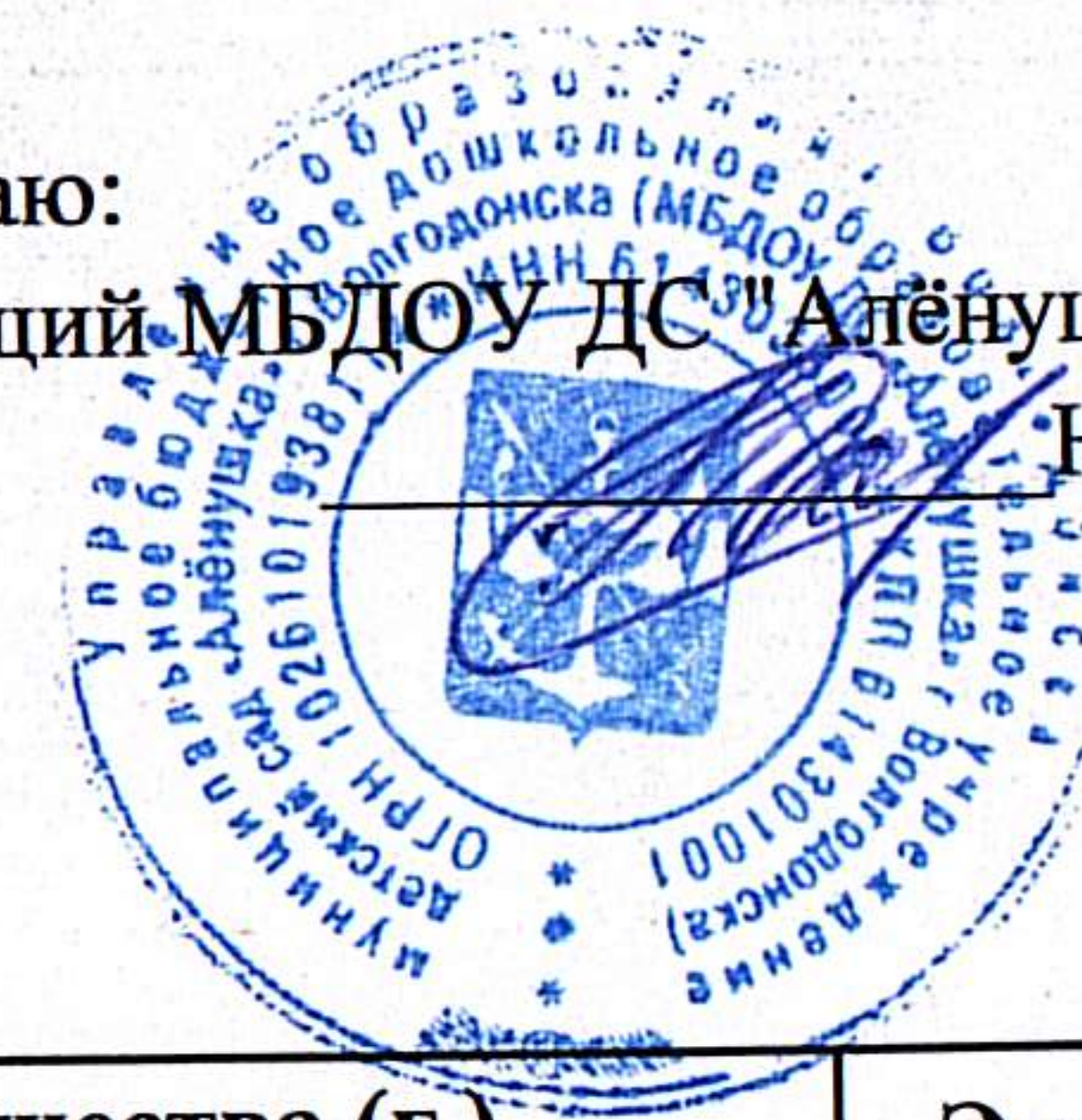
Неделя первая

День: 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша "Дружба"	150/5	4,9	6,2/4,1	26,3	218,2	56 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89	176 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	185	11,6	6,8	56	417,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13	74,5	25 Коровка Л.С
Картофельная запеканка с мясом	160	21,8	21,2	15,7	342,5	110 Коровка Л.С
Поджаренная из овощей ²	50					
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10,3	54,3	
Итого за обед:	550	25,9	23,3	59,9	556,6	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С
Поджаренная из овощей ²	50					
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	48,8	
Выпечка ⁴	60					
Итого за уплотнённый полдник:	380	10,8	14,6	21,3	262,2	
Итого за день:	1215	51,1	47,9	141,3	1292,9	

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
 Н.Н. Дрогוזова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Каша гречневая	100	3,2	3,2	15,5	105,8	1 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,9	97,6	
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	173 Коровка Л.С.
Итого за завтрак:	375	15,5	18	62,3	477,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Итого за второй завтрак:	150	0	0	25,8	67,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	150	1,3	4,6	9,2	84,4	28 Коровка Л.С.
Тефтели с рисом (ёжики)	70	9,2	13,5	9,4	196,1	118 Коровка Л.С.
Макароны отварные	120	4,4	4,2	28,3	168,8	134 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей ²	50					
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10,3	54,3	
Итого за обед:	430	16	18,1	68,9	504,5	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Рыба тушеная с овощами	120	12,4	6,9	6,4	137,2	98 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	100	2,1	4	15,5	107	142 Коровка Л.С.
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,9	97,6	
Фрукты ³	100					
Итого за уплотнённый полдник:	500	17,7	11,3	50,8	378,2	
Итого за день:	1455	49,2	47,4	207,8	1428,1	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
Н.Н. Дрогозова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С.
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89	176 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	9,4	13,1	43,7	332,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,3	3,8	6,4	64,7	36 Коровка Л.С.
Котлеты мясо-картофельные	70	12	14,1	6	198,7	417 Марчук Ф.Л.
Рагу из овощей	120	2,2	9	13,6	143,4	54 Коровка Л.С.
Компот из яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	564	21,4	28,6	79	664,5	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг творожный с соусом сладким	120	19,4	6,6	31,8	264,6	87 Коровка Л.С.
Какао с молоком	30	0,7	1,6	4,9	37	
Фрукты ³	150	3,6	3,7	24,5	146,8	172 Коровка Л.С.
Итого за уплотнённый полдник:	280	4,3	5,3	29,4	183,8	
Итого за день:	1285	37,9	50,2	156,2	1237,2	

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЛС "Алёнушка" г.Волгодонска
 Н.Н. Дроговозова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Каша молочная манная	150	4,6	6	23,3	166,5	60 Коровка Л.С
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7	88	178 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	14,7	16,9	45,2	386,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	4	6,4	66,7	17 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Гуляш мясной	100	18,6	20,7	5,8	283,8	105 Коровка Л.С
Пюре картофельное	120	2,5	4,8	18,6	128,4	142 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей ²	50					
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	644	27,9	31,2	88,7	718,8	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	130	25,3	10,5	25,2	296,7	80 Коровка Л.С.
с соусом сладким	40	1	2,1	6,5	49,4	
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С
Кондитерские изделия ¹	40					
Итого за уплотнённый полдник:	360	26,3	12,6	40,7	382,5	
Итого за день:	1445	71,7	63,9	178,7	1544,3	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска

Н.Н. ДрогОВОЗОВА

ОСНОВНОЕ МЕНЮ



Неделя вторая

День: 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С.
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	172 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	13,2	14,4	53,4	390,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Кондитерские изделия ¹	40					
Итого за второй завтрак:	140	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,1	5,7	48	115 Перевалов
Кнели из кур с рисом	70	12,8	14,5	5,9	205,3	121 Коровка Л.С.
Макаронны отварные	120	4,4	4,2	28,3	168,8	134 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей ²	50					
Компот из яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	590	22,3	21,4	77,9	598,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	80	10,2	6,3	10,5	138,4	99 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	100	2,1	4	15,5	107	142
Сок из фруктов	120	0	0	20,6	228	
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,9	97,6	
Фрукты ³	100					
Итого за уплотнённый полдник:	430	15,5	10,7	66,5	571	
Итого за день:	1501	53,8	49,7	201,9	1616,1	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска
Н.Н. Дроговозова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша молочная "Геркулес"	150	4,7	6,7	19,1	155,6	62 Коровка Л.С.
Чай с молоком	150	2,1	3,8	10	65,4	183 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	335	11,4	14,9	44	331,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Рассольник Ленинградский	150	3	6,7	19,4	89,8	21 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Рагу из птицы	190	31,3	34,3	22,9	525,7	443 Марчук Ф.Л.
Подгарнировка из овощей ²	50					
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	584	38,1	42,4	80,4	800	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей ²	50					
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Выпечка ⁴	60					
Итого за уплотнённый полдник:	390	11,6	14,8	43,1	317,7	
Итого за день:	1409	63,9	75,3	171,6	1505,6	
Итого за 10 дней		572,3	554,8	1778,3	14634	
В среднем за день		57,2	55,5	177,8	1463,4	