

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория от 1 года до 3 лет



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 43»
Заволжского района г. Саратова
О.А.Лобова

День 1

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша гречневая	1/180	6,28	9,38	22,5	200,14
	молочная жидкая	1/25	1,42	2,9	9,8	84,3
	Бутерброд с маслом	1/160	3,84	4,35	16,29	127,9
	Какао с молоком		11,54	16,63	48,59	412,34
2 завтрак	Пряник	1/30	1,44	0,84	43,8	187,8
	Сок фруктовый	1/180	-\-	-\-	20,7	82,8
			1,44	0,84	64,5	270,6
Обед	Суп картофельный с клецками	1/200	3,38	4,48	22,48	138,15
	Голубцы ленивые	1/200	16,08	16,1	20,54	293,06
	Компот из сухофруктов	1/150	0,2	-\-	22,17	97,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			23,66	21,08	90,19	688,66
Уплотненный полдник	Сырники творожные запеченные	100/15	16,21	12,71	12,33	206,02
	Кисель	1/150	-\-	-\-	24,9	80,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			17,61	12,91	47,03	336,62
	ИТОГО:		54,25	51,46	250,31	1708,22

День 2

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшенная жидкая	1/150	5,7	7,52	20,82	182,3
	Бутерброд с сыром	1/33	3,62	5,34	11,06	110,18
	Кофейный напиток с молоком	1/150	3,84	4,35	16,29	127,9
			13,16	17,21	48,17	420,38
2завт рак	Йогурт	1/150	7,5	2,25	12,75	105
	Печенье	1/25	0,22	2,5	1,7	102,75
			7,72	4,75	14,45	207,75
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	1/200	1,68	1,97	18,74	101,55
	Котлета куриная	1/50	12,55	2,96	10,7	119,51
	Макаронные изделия отварные с маслом	1/100	3,78	2,9	18,16	114
	Свекла ломтиком	1/25	0,57	1,82	2,5	28,17
	Компот из замороженных ягод	1/200	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			22,88	10,15	99,25	624,68
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная с овощами	1/80	11,5	4,15	1,59	93,6
	Пюре картофельное	1/140	2,61	4,02	23,58	144,5
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			15,55	8,37	42,19	318,12
	ИТОГО:		59,31	40,48	204,06	1570,93

День 3

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	1/150	4,3	5,98	18,85	150,42
	Бутерброд с сыром	1/33	3,62	5,34	11,06	110,18
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			12,36	16,35	50,16	414,3
2 завтрак	Яблоко	1/150	0,48	-\-	13,44	30
			0,48	-\-	13,44	30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,79	4,96	11,74	104,23
	Жаркое по- домашнему	1/170	14,25	12,66	22,96	243,76
	Салат из репчатого лука	1/20	0,65	1,4	1,82	22,56
	Напиток лимонный	1/150	0,05	-\-	6,42	26,25
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			20,74	19,52	67,94	556,85
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	90/15	14,78	19,43	20,03	331,5
	Кисель	1/150	-\-	-\-	24,9	80,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			16,18	19,63	54,73	462,1
	ИТОГО:		49,76	55,5	186,27	1463,25

День 4

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша манная жидкая	1/150	5,7	7,6	22,8	189,05
	Бутерброд с сыром	1/33	3,62	5,34	11,06	110,18
	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			13,76	17,97	54,11	452,93
2завт рак	Йогурт	1/150	7,5	2,25	12,75	105
	Вафля	1/25	5,25	5,75	7,25	107
			12,75	8	20	212
Обед	Борщ со сметаной	1/200	2,03	4,96	14,71	113,13
	Плов из мяса говядины	1/180	11,18	8,14	30,83	247,28
	Салат из кукурузы консервированной	1/22	0,4	0,12	0,16	1,24
	Компот из сухофруктов	1/180	0,2	-\-	22,17	97,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			17,81	13,72	92,87	619,1
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	1/110	15,89	6,39	2,63	133,64
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			17,33	6,59	19,65	213,66
	ИТОГО:		61,65	46,28	186,63	1497,69

День 5

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша овсяная жидкая	1/150	5,68	8,04	21,18	184,28
	Бутерброд с маслом	1/25	1,42	2,9	9,8	84,3
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			11,54	15,97	51,23	422,28
2завтрак	Груша	1/180	-/-	-/-	19,8	90
			-/-	-/-	19,8	90
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	1,92	1,98	18,42	101,99
	Тефтели из мяса говядины	50/20	10,8	13,22	15,98	185,04
	Капуста тушеная	1/120	2,34	3,42	7,91	70,56
	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	-/-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			19,36	19,12	91,46	619,04
Уплотненный полдник	Манный пудинг со сгущенным молоком	120/15	6,3	7,54	40,72	256
	Чай с лимоном	1/180	0,4	-/-	7,22	30,02
			6,7	7,54	47,94	286,02
	ИТОГО:		37,63	42,63	210,43	1417,34

День 6

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшенная жидкая	1/150	5,7	7,52	20,82	182,3
	Бутерброд с маслом	1/25	1,42	2,9	9,8	84,3
	Какао с молоком	1/160	3,84	4,35	16,29	127,9
			10,96	14,77	46,91	394,5
Завтрак	Пряник	1/30	1,44	0,84	43,8	187,8
	Сок фруктовый	1/180	-\-	-\-	20,7	82,8
			1,44	0,84	64,5	270,6
Обед	Суп картофельный с горохом	1/200	1,19	3,8	13,85	96,7
	Гуляш из отварного мяса	1/60	13,15	11,92	5,28	159,08
	Каша рассыпчатая гречневая	1/110	3,61	3,25	20,43	121,14
	Компот из сухофруктов	1/150	0,2	-\-	22,17	97,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			22,15	19,47	86,73	634,37
Уплотненный полдник	Пудинг из творога запеченный	100/15	13,87	21,6	27,97	320,23
	Кисель	1/150	-\-	-\-	24,9	80,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			15,27	21,8	62,67	450,83
	ИТОГО:		49,82	56,88	260,81	1750,3

День 7

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша рисовая жидкая	1/150	5,2	7,94	23,68	195,7
	Бутерброд с маслом	1/25	1,42	2,9	9,8	84,3
	Кофейный напиток с молоком	1/150	3,84	4,35	16,29	127,9
			10,46	15,19	49,77	407,9
2завт рак	Печенье	1/25	2,2	2,5	1,7	102,75
	Снежок	1/150	5,4	2,75	12,75	105
			7,6	5,25	14,45	207,75
Обед	Свекольник со сметаной	1/200	1,2	4,96	6,25	75
	Суфле из отварного мяса кур	1/60	11,18	11,2	3,52	162,85
	запеченное					
	Макаронные изделия отварные с маслом	1/100	3,78	2,9	18,16	114
	Компот из замороженных ягод	1/200	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			20,46	19,56	77,08	613,3
Уплотненный полдник	Рыба по-Польски	1/100	6,5	2,54	4,57	68,72
	Капуста тушеная	1/120	2,34	3,42	7,91	70,56
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
			10,28	6,16	29,5	219,3
	ИТОГО:		48,8	46,16	170,8	1448,25

День 8

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша манная жидкая	1/150	5,7	7,6	22,8	189,05
	Бутерброд с сыром	1/33	3,62	5,34	11,06	110,18
	Какао с молоком	1/150	3,84	4,35	16,29	127,9
			13,16	17,29	50,15	427,13
2 завтрак	Яблоко	1/150	0,48	-\-	13,44	75
			0,48	-\-	13,44	75
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	1/200	1,68	1,97	18,74	101,55
	Куры тушеные с овощами	1/160	13,78	12,03	24,46	243,18
	Салат из репчатого лука	1/20	0,65	1,4	1,82	22,56
	Напиток лимонный	1/150	0,05	-\-	6,42	26,25
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			20,16	15,9	76,44	553,59
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	120/15	16,33	12,8	17,55	251
	Кисель	1/150	-\-	-\-	24,9	80,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			17,73	13	52,25	381,6
	ИТОГО:		51,53	46,19	192,28	1437,32

День 9

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	1/150	4,3	5,98	18,85	150,42
	Бутерброд с сыром	1/33	3,62	5,34	11,06	110,18
	Кофейный напиток с молоком	1/150	3,84	4,35	16,29	127,9
			11,76	15,67	46,2	388,5
2завт рак	Снежок	1/150	7,5	2,25	12,75	105
	Вафля	1/25	5,25	5,75	7,25	107
			12,75	8	20	212
Обед	Рассольник со сметаной	1/200	1,75	2,81	15,65	96,13
	Макаронник с мясом	1/150	16,03	14,69	25,2	282,45
	Икра кабачковая	1/45	0,54	2,12	3,47	35,1
	Компот из сухофруктов	1/150	0,2	-\-	22,17	97,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			22,52	20,12	91,49	671,13
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	1/70	15,64	2,17	4,17	95,64
	Рагу из овощей	1/140	1,96	7,1	16,03	137,76
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			19,04	9,47	37,22	313,42
	ИТОГО:		66,07	53,26	194,91	1585,05

День 10

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша овсяная жидкая	1/150	5,68	8,04	21,18	184,28
	Бутерброд с маслом	1/25	1,42	2,9	9,8	84,3
	Какао с молоком	1/150	3,84	4,35	16,29	127,9
			10,94	15,29	47,27	396,48
2завтрак	Бананы	1/150	1,08	-\-	16,08	69,64
			1,08	-\-	16,08	69,64
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	1,68	1,97	18,74	101,55
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	1/160	14,85	14,61	12,74	265,89
	Свекла ломтиком	1/25	0,57	1,82	2,5	28,17
	Компот из сухофруктов	1/150	0,2	-\-	22,17	97,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/35	4,0	0,5	25	160,05
			21,3	18,9	81,15	653,06
Уплотненный полдник	Булочка молочная	1/80	7,42	1,94	41,77	211,2
	Сок фруктовый	1/180	-\-	-\-	20,7	82,8
			7,42	1,94	62,47	294
	ИТОГО:		40,74	36,13	206,97	1413,18

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

11 листов

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 43»  Лобова О.А.

