

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №63»

Н.А. Табаникова

« 12 » 02 20 26 г. № 44/4-02

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №63»
(МБДОУ «Детский сад №63»)

Детский сад работает на йодированном молоке, йодированной поваренной соли, используется витамин С для витаминизации третьего блюда.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н. А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Макароны, запеченные с сыром	150/7	6,67	6,93	38,62	175,28	0,03	221
	Бутерброды с маслом	30/5	2,81	5,3	13,87	112,07	0	1
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,29	25,39	0,02	411
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	30	0,3	0,03	1,61	9,46	0,71	427
	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной, с мясом говядины	150	1,06	3,07	6,12	58,08	5,02	64
	Котлета из мяса говядины	50	8,24	7,28	4,7	115,4	0	299
	Соус томатный	10	0,11	0,33	0,66	6,16	0,44	366
	Гарнир гречневый со сливочным маслом	110	6,48	3,32	29,33	172,29	0	330
	Сок	200	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Ужин								
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	60	8,24	0,97	3,28	55,15	0,16	340
	Гарнир пюре картофельное	120/3	2,5	3,75	11,47	99,41	4,15	339
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	11,53	80,91	1,3	414
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
Итого за 1 день		1675	56,15	45,98	202,97	1400,00	26,28	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Запеканка из творога	100	14,97	13,85	8,23	208,84	0,32	319
	Соус молочный сладкий	45	0,87	1,24	3,87	30,23	0,29	369
	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	1,74	1,5	8,94	56,6	0,78	414
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла) порционно	30	0,45	0,03	2,64	12,6	3	427
	Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом птицы	150	2,53	2,89	11,91	77,11	5,08	86
	Бигус с мясом птицы	160	15,76	12	14,12	215,21	3,78	336
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Полдник								
	Булочка дорожная	40	2,76	1,82	20,37	110,68	0	584
	Снежок	130	4,16	3,25	15,34	109,2	0	420
	Яблоко свежее	95	0,28	0,28	6,86	44,65	7	386
Ужин								
	Запеканка из печени	60	7,46	2,46	3,28	65,55	13,93	294
	Гарнир пшеничный с маслом	130/3	3,72	3,31	21	127,69	0	264
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6	24,28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 2 день		1558	62,76	47,25	183,77	1400,00	34,2	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н. А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша овсянная «Геркулес»молочная с маслом, с сахаром	150/4	3,45	4,95	21,65	140,25	1,14	272
	Сыр (порциями)	7	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	1,45	1,25	7,45	47,17	0,65	414
Завтрак 2								
Обед								
	Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	19
	Свекольник с мясом говядины, со сметаной	150	1,32	2,85	6,19	54,98	5,51	136
	Оладьи из печени	50	6,46	1,64	7,38	70,46	9,97	1
	Соус томатный	10	0,11	0,33	0,66	6,16	0,44	366
	Гарнир макароны отварные с маслом	110/3	4,06	3,21	25,06	134,97	0	335
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный с капустой	50	3,85	6,05	10,83	92,28	11,25	
	Сок	200	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	44,65		
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	70	8,84	2,1	5,85	76,08	0,21	271
	Овощи тушеные	130	8,94	4,52	32,69	202,04	192,4	64
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за 3 день		1679	53,64	38,48	218,29	1400,00	227,57	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Каша молочная кукурузная с маслом, с сахаром	150/4	4,65	5,6	27,83	117,74	0,98	271
	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Какао с молоком с сахаром	180	4,35	3,54	13,31	103,93	1,56	508
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	30	0,3	0,03	1,61	9,46	0,71	427
	Суп из овощей с мясом говядины, со сметаной	150	2,01	3,68	6,96	69,3	12,78	5
	Тефтели (2-й вариант) из мяса говядины	50	5,92	6,21	6,1	113,18	0,52	304
	Соус томатный	10	0,11	0,33	0,66	6,16	0,44	366
	Гарнир пюре картофельное	110	2,29	3,44	10,51	97,17	3,8	339
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	115
Полдник								
	Булочка ванильная	40	3,18	2,62	22,37	125,85	0	450
	Сок	200	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Яблоко свежее	95	0,36	0,36	8,82	42,3	9	386
Ужин								
	Запеканка капустная с маслом	197/3	7,12	11,5	24,82	224,04	32,78	165
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,99	36,16	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за 4 день		1699	44,45	46,67	209,5	1400,00	65,59	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом, с сахаром	150/2	4,14	5,16	17,25	142,94	1,09	273
	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Сыр (порционно)	7	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	30	0,34	0,03	2,06	11,34	1,41	427
	Суп картофельный с клецками с мясом говядины	150	1,58	2,14	14,9	84,18	3,45	151
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	4,46	3,93	0	58,73	0	293
	Гарнир перловый со сливочным маслом	120	3,57	3,39	25,49	146,17	0	330
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Пирожок с печенью	40	4,64	2,99	17,36	115,17	3,43	454
	Сок	200	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	44,69	9,5	386
Ужин								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Запеканка овощная с маслом	195/5	6,81	6,69	30,99	207,81	43,09	155
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,99	36,16	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за 5 день		1709	44,45	38,04	219,85	1400,00	66,19	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом, с сахаром	150/4	4,22	4,3	15,98	138,57	0,68	100
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Сыр (порциями)	7	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком, с сахаром	180	3,27	2,66	15,37	99,5	1,17	508
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	30	0,34	0,03	2,06	11,34	1,41	427
	Рассольник ленинградский (перловка) с мясом говядины	150	1,92	3,39	9,55	76,87	4,62	139
	Рулет мясной из мяса говядины с яйцом	50	11,46	13,47	3,47	185,82	0,5	458
	Гарнир ячневый с маслом	110	2,37	2,88	15,35	96,45	0	182
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Пирожок с картофелем	40	2,92	2,44	18,78	108,89	2,77	454
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
	Яблоко свежее	95	0,36	0,36	8,82	42,3	9	386
Ужин								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Пудинг из моркови	180	3,84	7,74	24,99	130,49	2,58	172
	Пудинг из моркови	20	0,08	0	13	20	0,1	
	Молоко сгущенное	180	0,04	0,01	8,99	36,16	0,02	411
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб пшеничный	1621	49,11	52,92	195,1	1400,00	23,37	
Итого за 7 день								

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом, с сахаром	150	3,06	2,89	10,31	89,67	0,48	268
	Бутерброды с маслом	30/5	2,18	5,3	13,87	112,07	0	1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	1,74	1,5	8,94	56,6	0,78	414
Завтрак 2								
Обед								
	Закуска из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины	150	4,22	4,12	13,1	101,19	3,55	87
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	11,47	9,59	0	197,34	0	292
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Яблоко свежее	95	0,36	8,82	42,3	9		386
Ужин								
	Тефтели рыбные (минтай)	70	8,31	0,75	6,32	65,92	0,41	276
	Гарнир макароны отварные (с маслом)	120/3	4,41	1,8	27,31	139,77	0	335
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,99	36,16	0,02	411
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	114
Итого за 8 день		1639	54,96	49,07	277,94	1400,00	10,04	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н. А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Каша овсяная «Геркулес» с маслом, с сахаром	150/4	3,45	4,95	21,65	77,45	1,14	272
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	2,61	2,25	10,38	72,8	1,17	414
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	30	0,34	0,03	2,06	11,34	1,41	427
	Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	150	0,99	3,18	3,81	48,61	11,03	145
	Плов из мяса птицы	160	12,18	10,41	27,45	242,05	1,22	321
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,62	0	15,89	64,56	0	59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	45	3,38	5,85	27,15	169,18	0	583
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Ужин								
	Картофель запеченный в сметанном соусе, с сыром	225/5	5,49	7,25	24,05	206,03	6,47	163
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	10,79	43,35	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 9 день		1709	46,91	48,37	207,74	1400,00	33,91	

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (одунанадцять) листів

Знаєуююшій МПДОН «Докмін для №63»
Морунентов
Політтех Н.А. Давидлишкова

