

Утверждаю:
Заведующий МДОУ

«Арборский детский сад»

_____ Михайлова Т. Р.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «АРБОРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 6	Выходной						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	143,4	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого завтрак:	360	13,78	12,76	47,99	288,45	
II завтрак	Сок персиковый	150	0,75	0	15,15	106	ТТН
		150	0,75	0	15,15	106	
Обед:	Суп «Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	94,35	66
	Картофель отварной	110	1,9	2,88	15,34	134,90	322
	Тефтели мясные	50	4,7	5,27	6,00	100,24	302
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	100,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	10,11	13,16	64,7	486,84	
Полдник	Пирожки с вареной сгущенкой	50	3,27	3,13	26,67	145,43	454
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,21	394
	Итого за полдник:	200	5,92	5,46	37,98	222,64	
	Итого за день:	1200	37,5	29,57	168,52	1103,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 7	09.01.2024г.						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	4,45	6,38	24,23	137	172
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	360	9,83	17,1	51,97	301,05	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	99	ТТН
		150	0,75	0	15,15	99	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,00	4,21	13,06	72,0	82
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	188,9	277
	Куры отварные	50	11,3	8,5	0	103,12	30
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	21,87	18,56	80,95	493,92	
Полдник	Запеканка из творога	130	8,03	8,64	13,72	167,6	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	47,7	392
	Итого за полдник:	280	8,07	8,65	20,71	215,30	
	Итого за день:	1280	40,52	44,31	168,78	1109,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 8	10.01.2024г.						
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	185
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	360	8,25	6,46	47,19	281,21	
II завтрак	Йогурт индивид упаковке	100	2,8	2,5	4,5	66,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	66,5	
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	1,65	2,48	6,2	135,09	85
	Голубцы ленивые	120	15,03	9,65	21,31	207,33	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	450	18,81	12,51	61,63	483,87	
Полдник	Ватрушка с картофелем	50	5,27	3,13	16,67	148,43	458
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	200	5,57	3,13	31,87	208,43	
	Итого за день:	1110	37,46	27,81	167,74	1040,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 9	11.01.2024г.						
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	150	2,79	2,95	19,9	104,87	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Сыр порциями	10	3,48	4,43		44	7
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	370	10,76	10,13	45,18	293,92	
II завтрак	Сок яблочный	150	0,3	0,1	3	100,5	ТТН
		150	0,3	0,1	3	100,5	
Обед:	Рассольник ленинградский	150	1,68	4,09	13,27	96,60	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,07	0,44	16,61	82,72	205
	Котлеты рубленые	50	10,88	8,08	10,99	160,12	282
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,49	97,95	374
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	17,76	13,04	79,65	494,09	
Полдник	Манные котлеты с повидлом	130	6,04	4,56	32,32	163,3	213
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	47,7	392
	Итого за полдник:	280	6,08	4,57	39,31	211,0	
	Итого за день:	1290	34,9	27,84	167,14	1099,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 10	12.01.2024г.						
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная	150	2,39	4,20	11,98	75,61	185
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Масло порциями	10	0,04	3,62	0,06	44	6
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	370	7,73	11,29	39,65	283,66	
II завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,8	2,5	4,5	66,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	66,5	
Обед	Суп - лапша домашняя	150	1,77	4,05	9,74	101,80	86
	Картофель тушеный	110	2,14	5,93	15,53	147	144
	Рыба отварная	50	12,28	0,47	0,54	112,1	242
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	18,11	10,93	53,74	490,80	
Полдник	Булочка «Школьная»	50	8,52	6,26	50,42	150	472
	Чай с лимоном	150	0,3	0,02	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	200	8,82	6,28	65,62	210	
	Итого за день:	1160	35,41	28,5	174,16	1053,46	