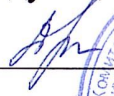
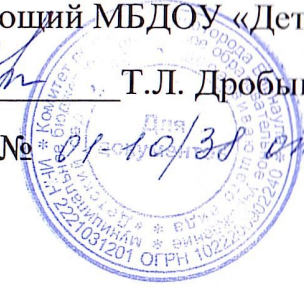


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»


Т.Л. Дробышева

приказ № *01-10/38 от 03.03.2022*



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	5	6	16	220	206
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	7,9	26	392
	Ватон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
	Яблоки	95	0,4	0,4	5,6	44	368
Итого за завтрак		435	7,46	13,12	55,62	365	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	6	8	30	114	156
	Виточки мясные	50	9,32	6,1	7,64	119	282
	Свекольный гарнир	110	2	2	14	78	134
	Компот из изюма с витамином С	150	2,2	0,1	9	98	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	43	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		490	23,32	18,7	78,44	473	
Полдник	Пряник	30	1	3	16	105	
	Сок	170	2,6	0	8	100	399
Итого за полдник		200	3,6	3	24	205	
Ужин	Пудинг манный с повидлом	190	8	7,6	25	302	195
	Чай с сахаром и молоком	180	2,4	3,7	10	68	394
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		400	12,9	13,1	45	431	
Итого за день		1525	47,28	47,92	203,06	1474	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	160	3	4	20	131	168
	Какао на молоке	150	2	2	15	100	397
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
Итого за завтрак		350	7	12,7	48	306	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	150	1,8	10	25	211	85
	Бигусе с мясом кур	150	9	7,8	18	180	230
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	2,2	0,1	9	98	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		480	16,8	20,4	69,8	563	
Полдник	Бутерброд с повидлом	40	2,49	1,93	17,56	125	2
	Йогурт	160	5	2,3	5,56	97	401
Итого за полдник		200	7,49	3,23	23,12	222	
Ужин	Сырники творожные	160	10	11	39	205	231
	Молочный соус	30	2	1,8	5	34	350
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	8,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		400	18,58	14,63	62,1	339	
Итого за день		1430	45,87	50,96	203,02	1430	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша полтавская на молоке с маслом	160	3	3	14	81	177
	Кофейный напиток на молоке	150	2	1	12	70	395
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		445	7,4	11,1	48,8	270	
Обед	Свекольник со сметаной	150	2	3	10	204	58
	Рулет с луком и яйцом	50	4	7	7,8	122	295
	Рисовый гарнир	110	4	2,5	21	101	355
	Соус сметанный с томатом	10	1	2	2,7	39	355
	Компот из кураги и изюма с витамином С	150	1	0,1	17	71	376
	Огурец свежий порционный	10	0,01	0	0,02	17	
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		510	13,81	17,1	76,32	628	
Полдник	Печенье	30	5	3	15	97	
	Снежок	170	3	4	6	90	401
Итого за полдник		200	8	7	21	187	
Ужин	Картофельное пюре	140	5	6,4	29	142	321
	Сельдь с луком и маслом	30	3,6	4,5	7,1	64	28
	Чай сладкий	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		400	11,18	12,73	57,2	316	
Итого за день		1555	40,39	47,93	203,32	1401	

