

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым**

Основное (организованное) МЕНЮ

**Для детей от 1 до 3 лет с 10,5 часовым
пребыванием в детском саду**

Сезон: зима-весна

Утверждаю:  Директор **И.Е.Супрун**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,23	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Печенье	15	1,11	1,77	11,22	62,55	-	-
Итого завтрак			8,08	7,14	43,68	271	0,93	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
Итого II завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	72,2	6,6	86
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	339
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед			13,78	11,84	68,01	434,46	23,93	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	437
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			7,49	7,2	36,55	240,8	2,07	
Итого за первый день			30,1	26,18	167,29	1025,26	32,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2 Вторник									
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
Итого завтрак			9,66	7,15	42,29	273,1	1,85		
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386	
Итого II завтрак			0,38	0,38	9,3	41,8	9,5		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82	
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46	
	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	-	299	
	Каша вязкая ячневая	100,0	2,12	2,62	13,7	87	-	182	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-		
	Итого обед			16,55	16,55	74,48	514,17	11,42	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	95	13,41	9,82	13,85	197,23	0,17	244	
	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	400	
Итого полдник			13,84	9,86	36,5	289,93	0,99		
Итого за второй день			40,43	33,94	162,57	1119	23,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(рис)	155,0	4,59	5,89	40,07	232	0,65	199
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411

Итого завтрак			9,36	12,78	61,62	399	0,74	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
Итого II завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	87
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	319
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
Итого обед			15,78	11,27	65,4	427,97	13,34	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого полдник			6,73	4,77	40,51	232	1,17	
Итого за третий день			32,72	28,82	186,58	1137,97	21,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150,0	5,53	5,89	39,05	231	0,65	101
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			7,97	6,2	60,64	330,5	2,07	
II Завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	386
Итого II завтрак			1,2	0,4	16,8	76	8,0	
Обед	Щи из свежей капусты с	150	1,04	2,93	5,08	50,85	2,95	73

	картофелем							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Тефтели из печени и рисом	60	6,46	5,24	8,76	107,6	5,49	301
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	14,0	136
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Итого обед			13,25	14,1	67,69	451,56	27,53	
Полдник								
	Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Итого полдник			9,57	11,49	16,92	209	1,41	
Итого за четвертый день			31,99	32,19	162,05	1067,06	39,01	
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	150	4,47	4,10	12,81	106,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
Итого завтрак			9,69	6,81	41,66	267,7	2,08	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
Итого II завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Суп картофельный	150,0	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,33	13,68	97	-	330
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого обед			15,57	9,61	72,89	441,91	20,67	
	Пудинг из творога с рисом	80	11,79	7,55	15,93	179,2	0,16	250
Полдник	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411

Итого полдник			12,12	8,23	24,9	222,42	0,22	
Итого за пятый день			38,13	24,65	158,5	1011,03	28,97	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			10,48	7,93	43,75	289,1	2,11	
II Завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	386
Итого II завтрак			1,2	0,4	16,8	76	8,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Запеканка из печени с рисом	150	22,47 0,04	9,14 3,62	24,73 0,06	271 33	10,45	311
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого обед			28,57	17,06	79,17	585,76	28,68	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	437
	Чай с лимоном	150/7/ 3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
Итого полдник			2,98	3,13	36,07	184,8	1,44	
Итого за шестой день			43,23	28,52	175,79	1135,66	40,23	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			

Итого II завтрак			0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
Итого обед			21,19	19,34	80,9	583,62	11,16	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,69	67,05	0,06	401
Итого полдник			3,94	2,36	42,84	208,05	0,06	
Итого за восьмой день			35,12	30,51	178,67	1128,47	13,07	
День 9 Четверг								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			14,31	12,64	48,51	365,5	1,33	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
Итого II завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Суп картофельный	150,0	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Каша вязкая ячневая	100,0	2,12	2,62	13,7	87	-	182
	Котлета рыбная любительская	60	8,090,04	2,543,62	6,410,06	8133	2,08-	272
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-

Итого обед			15,49	13,13	68,92	457,36	23,55	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	95	13,41	9,82	13,85	197,23	0,17	244
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого полдник			16,26	12,23	28,21	288,23	1,34	
Итого за девятый день			46,81	38	164,69	1190,09	32,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	150	4,47	4,10	12,81	106,2	0,91	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			6,88	4,41	34,29	204,7	0,93	
II Завтрак	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
Итого II завтрак			0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	14,0	136
	Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103	-	322
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед			18,86	12,27	79,36	504,26	24,13	
Полдник	Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			11	12,85	11,54	205	2,26	
Итого за десятый день			37,12	29,91	134,49	955,76	36,82	

