

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

1-ый день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90
	Бутерброд с сыром	45	5,60	7,30	16,20	153,30
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	345	9,95	11,22	37,32	290,20
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	95,00
Обед	Салат из овощей по-сезону (огурцы кв.)	20	0,16	0,02	0,34	2,0
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Каша вязкая гречневая	110	3,36	3,67	15,05	106,7
	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8,10	7,30	10,30	139,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,20
	Итого за обед:	540	15,79	14,27	70,84	495,20
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,19	1,20	25,30	125,00
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,65	91,70
	Итого за полдник:	200	3,62	1,25	47,95	216,70
	Итого за весь день:	1235	30,11	26,74	175,16	1097,10

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

2-ой день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	150	5,36	8,37	26,46	203,57
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за завтрак:	335	10,15	17,92	51,71	409,57
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Салат из овощей по — сезону (из кв. капусты)	20	0,33	1,85	1,04	22,11
	Суп - лапша	150	1,33	3,04	7,15	61,4
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65
	Рыба, тушенная с овощами	60	7,93	4,55	2,20	81,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Итого за обед:	530	15,06	13,20	62,84	449,86
Полдник	Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за полдник	265	7,92	13,92	26,39	256,20
	Итого за весь день	1230	33,54	45,44	150,74	1159,63

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

3-ий день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,82	9,74	26,39	221,25
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	335	9,31	17,30	48,00	385,25
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	79,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	79,00
Обед	Суп с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	80,90
	Рагу из овощей	110	2,16	4,73	10,61	116,82
	Котлеты рубленые из птицы	60	10,83	6,97	9,96	146,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,20
	Итого за обед:	510	19,37	15,23	67,87	528,92
Полдник	Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00
	Итого за полдник:	200	8,10	6,70	21,07	177,00
	Итого за весь день:	1195	37,53	39,23	155,99	1186,17

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

4-ый день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	5,96	10,46	31,60	245,02
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	335	8,45	18,02	53,21	409,02
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	95,00
Обед	Суп из овощей	180	0,95	2,99	4,59	57,15
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78
	Рыба, запеченная с морковью	60	6,83	3,18	3,18	66,90
	Салат из овощей по — сезону (из кв. капусты)	30	0,37	1,81	0,90	21,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Итого за обед:	540	13,91	12,25	73,07	484,36
Полдник	Выпечка собственного производства	50	9,02	5,48	29,18	202,00
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,00
	Итого за полдник:	200	14,50	10,36	38,25	304,00
	Итого за весь день:	1225	37,61	40,63	183,58	1292,38

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

5-ый день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	7,31	10,98	39,20	286,00
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	335	9,80	18,54	60,81	450,00
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	95,00
Обед	Салат из овощей по — сезону (св. капуста)	20	0,42	1,52	2,71	26,22
	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,68	10,20	61,95
	Птица тушеная	70	7,89	6,68	2,79	102,81
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,20
	Итого за обед:	540	16,94	13,51	72,59	499,71
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	3,75	4,90	37,20	183,50
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за полдник:	220	3,79	4,91	44,19	211,50
	Итого за весь день:	1245	31,28	36,96	196,64	1256,21

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

6-ой день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	4,47	7,85	23,70	183,77
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	355	7,02	11,79	59,57	372,77
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	1,58	1,67	10,50	70,92
	Голубцы ленивые	150	11,15	7,14	15,99	172,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,11	20,87	85,20
	Итого за обед:	520	15,81	9,13	64,00	429,01
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за полдник:	240	7,27	7,48	25,57	192,20
	Итого за весь день:	1265	31,00	28,40	171,28	1088,98

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

7-ой день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	335	6,80	11,47	35,74	272,90
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Борщ с картофелем	150	1,23	3,00	8,47	65,85
	Салат из овощей по — сезону (кв. огурцы)	20	0,15	1,22	0,48	13,46
	Каша вязкая гречневая	110	3,97	4,34	17,79	126,10
	Тефтели I вариант	100	8,87	9,83	11,71	171,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Итого за обед:	580	17,45	18,63	75,89	561,16
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	28,90	223,00
	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого за полдник:	200	8,13	15,19	36,46	315,00
	Итого за весь день:	1265	33,28	45,29	170,23	1244,06

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

8-ой день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,83	8,04	25,07	188,25
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	335	6,32	15,60	46,68	352,25
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,30	3,10	10,00	72,50
	Салат из овощей по — сезону (свекла с зеленым горошком)	20	0,33	0,87	1,67	15,42
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65
	Шницель рыбный с соусом томатным	70	9,69	4,05	8,34	108,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Итого за обед:	550	16,87	11,78	76,62	498,40
Полдник	Пицца	50	6,69	5,58	11,64	123,33
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,00
	Итого за полдник:	200	6,81	5,60	21,84	164,33
	Итого за весь день:	1235	30,90	32,698	167,28	1109,98

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

9-ый день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,36	8,37	26,46	203,57
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за завтрак:	335	10,15	17,38	51,71	409,57
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00
	Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	80,90
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Котлеты мясные	60	10,66	7,92	10,77	156,86
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Итого за обед:	540	19,53	14,92	72,56	522,07
Полдник	Выпечка собственного производства	50	6,44	3,91	20,84	144,29
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за полдник:	200	6,48	3,92	27,83	172,29
	Итого за весь день:	1225	37,06	36,22	174,24	1198,93

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик»

г.Бахчисарай

Алиева С.М.

Меню

10-ый день

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Омлет натуральный маслом сливочным	100	5,73	11,04	1,10	127,00
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за завтрак:	335	10,37	21,47	41,01	392,20
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Обед	Суп - лапша	150	1,33	3,04	7,15	61,40
	Салат из овощей по-сезону (св. капуста)	20	0,16	0,02	0,34	2,0
	Плов из птицы	150	18,55	18,25	29,74	357,50
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Итого за обед:	540	23,34	21,55	78,85	622,6
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,28	0,86	18,07	89,29
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого за полдник:	200	2,32	0,87	25,06	117,29
	Итого за весь день:	1175	37,53	44,39	165,92	1227,09

Ответственный по питанию:

Медицинский работник: