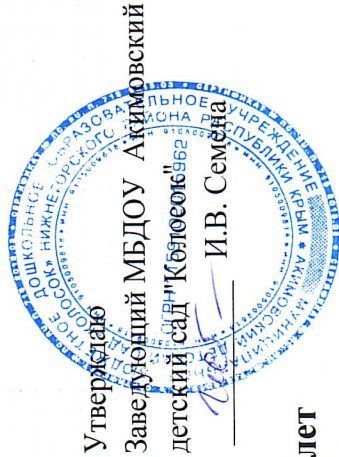




Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок"
И.В. Семенова

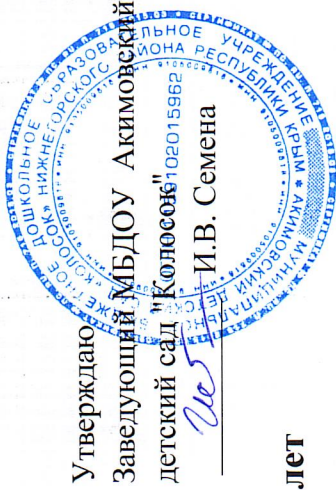
Меню для детей дошкольного возраста 1-3лет

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.		Энергет. цен.ккал.		Витамины, мг.			Минеральные в №		
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	B2	C		Ca	Fe	рецепт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Суп молочный манный	150	3,9	3,81	12,32	99,15	0,05	0,147	0,68	120,11	0,19	94/4
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392
Печенье	18	1,36	1,76	13,39	75,06	0,014	0,01	0	5,22	0,38	14
Итого:		5,3	5,58	32,7	201,02	0,064	0,157	0,7	133,33	0,76	
Второй завтрак											
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029	0,02	9,8	18,62	2,16	368
Обед											
Огурцы консервированные	40	0,3	0	0,75	5,04	0	0	0	9,2	0,24	10
Суп картофельный с макаронами	180	1,94	2,04	12,34	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71	0,78	82
Котлеты рыбные запеченные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	255
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	9,79	0	0	0,006	4,1	0,03	354\1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Каша гречневая вязкая Чай с сахаром Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	120	3,66	4	16,42	115,76	0,044	0,02	0	3,89	0,88	314/2	
	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
Итого		17,72	9,86	64,81	418,19	0,283	0,15	6,146	77,08	4,52		
Полдник												
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	213	
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	0,024	2,8	11	0,16	8	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	88	0,1	7	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06	396	
Итого:		11,89	12,77	28,52	291,17	0,102	0,306	3,15	221,1	1,72		
Всего за 6 день:		35,3	28,6	135,63	953,5	0,478	0,633	19,796	450,13	9,16		

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок" 102015962
И.В. Семена

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 7 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные в			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Завтрак													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,084		0,165		0,68	120,66	0,845	94/3
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0		0		0,02	8	0,19	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032		0,012		0	4,6	0,4	13
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001		0,006		0	1,2	0,01	6
Итого:		7,26	7,95	29,53	213,34	0,117		0,183		0,7	134,46	1,445	
Второй завтрак													
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029		0,02		9,8	18,62	2,16	368
Обед													
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,56	0,007		0,001		3,8	14,06	0,53	33
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02	0,16		0,052		4,19	27,44	1,46	81
Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	120	7,3	8,23	12,28	152,1	0,11		0,65		5,51	28	2,44	284

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,4	126,04	0,11	0,07	14,7	11,2	0,91	318	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	13,44	55,22	0	0	0,3	23,65	0,91	376	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
Итого:		18,4	18,525	81,3	579,31	0,495	0,818	28,5	123,23	8,21		

Полдник

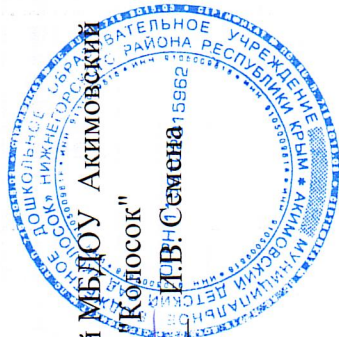
Сырники из творога с повидлом	70	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37	231\2	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	121,96	92,98	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	397	
Итого:		12,45	9,05	127,34	208,98	0,07	0,28	1,33	192,5	0,78		
Всего за 7 день:		38,5	35,915	247,77	1044,75	0,711	1,301	40,33	468,81	12,595		

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок"

И.В. Семена 15862



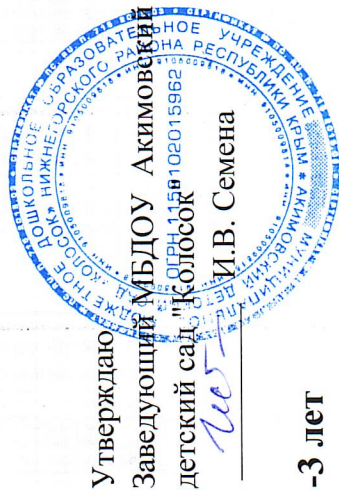
Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные веи			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,045	0,15	0,68	112,37	0,19	94/1	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13	
Итого:		5,23	4,02	29,27	173,44	0,077	0,162	0,7	124,97	0,78		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	399	
Обед												
Салат из огурцов консервированных с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	0,01	0,008	2,22	9,31	0,24	19	
Борщ с картофелем	180	1,48	4,2	10,3	85,5	0,055	0,044	6,34	29,89	0,97	58	
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	113,51	0,02	0,06	0,3	14,6	0,58	277	
Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	0,06	0,03	0	12,52	1,36	314\1	

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.			№
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	цен.ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	рецепт.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		150	0,066	0	16,7	67,05	0,002	0,003	0,056	7,88	0,22	383	
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
		25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
			16,756	16,45	71,76	523,2	0,255	0,19	8,916	93,08	5,33		
Полдник													
		120	7,43	8	18,17	174,4	0,04	0,056	0,11	83,68	0,91	206	
		157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
			7,47	8,01	25,16	201,21	0,04	0,056	0,13	91,68	1,1		
			30,206	28,48	141,34	961,85	0,392	0,428	12,746	320,23	9,31		

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок"
И.В. Семенова

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.				Минеральные вещ			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводн		B1	B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	
Завтрак													
Суп молочный пшениный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,084	0,147	0,683	121,44	0,404	94/2		
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392		
Печенье	18	1,36	1,76	13,39	75,06	0,014	0,01	0	5,22	0,38	14		
Итого:		5,75	5,88	34,31	211,97	0,098	0,157	0,703	134,66	0,974			
Второй завтрак													
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029	0,02	9,8	18,62	2,16	368		
Обед													
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,56	0,007	0,001	3,8	14,06	0,53	33		
Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,06	2,21	12,12	76,68	0,081	0,052	5,94	19,24	0,79	82/1		
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	0,11	0,09	7,34	33,6	1,4	302		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	0,01	0,05	75	16	0,47	398		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	1212		
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	1312		
Итого:		16,47	7,74	54,97	422,53	0,316	0,238	92,08	101,78	5,15			

Полдник

Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	133,13	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	215		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13		
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6		
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06	396		
Итого:		10,62	16,33	26,33	310,7	0,093	0,318	0,38	147,7	1,65			
Всего за 9 день:		33,23	30,34	125,21	988,32	0,536	0,733	102,963	402,76	9,934			

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,065	0,152	0,68	121,22	0,38	93	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13	
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
Итого:		7,09	7,75	30,85	216,04	0,098	0,17	0,7	135,02	0,98		
Второй завтрак												
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	0,03	0,195	0,45	186	0,15	401\2	
Обед												
Огурцы консервированные	40	0,3	0	0,75	5,04	0	0	0	9,2	0,24	10	
Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,57	2,05	10,29	65,88	0,079	0,041	5,94	17,28	0,7	80\2	
Котлеты рубленные	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89	282\2	
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	91,43	0,03	0,04	20,59	66,54	0,9	336	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Кисель из яблок	150	0,5	0,11	14,24	59,32	0,012	0,006	1,33	5,35	0,11	383/2	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
Итого		17,74	13,39	67,66	465,04	0,279	0,212	27,86	127,85	4,8		

Полдник

Блинчики со стуженным молоком	60	3,26	1,85	20,23	127,36	0,06	0,05	0,05	41,7	0,55	447
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	399
Итого:		4,01	1,85	35,38	191,36	0,08	0,07	3,05	52,2	2,65	
Всего за 10 день:		33,19	26,74	140,19	972,94	0,487	0,647	32,06	501,07	8,58	
В среднем за 10 дней:		34,90	29,69	159,56	986,32	0,52	0,76	44,61	418,90	9,92	
Процент выполнения		73,95	66,27	92,77	79,03	80,58	105,88	123,93	65,45	124,01	
Итого в среднем процент											78,00

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова