

Утверждаю
заведующий
МБДОУ детским садом №5
_____Л.Г. Чебкасова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5»
города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню для детей 1-3 лет

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6.75	5.7	24.15	175.5	0.45	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	360	8.87	10.34	44.885	301.2	0.45	22%
2 завтрак	Кефир	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Салат картофельный	40	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Суп картофельный с яйцом	150	1.2	3.9	5.85	63	2.36	Станд.
	Голубцы ленивые	160	17.6	19.8	6.4	276.8	11.5	Уфа 4№81
	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1.2	1.7	19	0.2	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	576	24.08	28.19	48.86	564.16	19.25	40%
Уплотненный полдник	Плюшка "Новомосковская"	80	6.24	4.72	40.88	233.6	0	Уфа 5
	Морковь в молочном соусе	110	1.76	0.77	7.04	40.7	1.9	Станд.
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.63	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	385	12.11	8.22	67.72	394	2.53	28%
	итого за день:	48.25	49.5	165.865	1314.91	23		

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	4.55	5.98	17.16	140.4	0.9	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	70	6.51	9.94	1.61	121.1	0.23	Есб.№268
	Чай с сахаром	150	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	итого:	380	13.15	20.24	38.115	381.5	1.13	27%
2 завтрак	Снежок	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1.2	3.9	6.3	66	4.35	Екатер.
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	30	0.42	1.83	2.28	27.3	2.3	Есб.№26
	Макаронные изделия отварные	110	3.85	4.07	23.76	148.5	0	Стандарт.
	Тефтели из мяса говядины	60	7.28	4.88	3.45	87	0	Екатер.
	Соус томатный с овощами	30	0.36	2.2	1.4	27	0.51	Есб.№420
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	584	17.14	18.85	71.96	530.96	7.32	38%
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	70	9.8	4.2	2.1	78.4	0.35	Екатер.
	Картофельное пюре с морковью	110	2.31	4.4	8.03	81.4	2.6	ДООУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.34	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	375	15.77	11.06	29.75	274.1	3.58	20%
	итого за день:	49.25	52.9	144.225	1242.11	12.8		

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	6.75	7.65	28.8	205.5	0.02	Уфа 5 №311
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	360	8.87	12.29	49.535	331.2	0.02	24%
2 завтрак	Кефир	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	150	1.65	2.1	5.85	49.5	3.3	Есб.№114
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Пюре из свёклы	130	1.43	9.49	5.98	115.7	2.86	Есб.№383
	Биточки из говядины	60	10.56	7.38	9	145.8	0	Уфа 1
	Салат картофельный	40	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Кисель из повидла с витамином "С"	150	0.15	0	20.7	82.5	0.03	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	584	18.66	23.31	61.55	548.46	11.24	39%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	180	24.5	21.2	22.9	383.4	2.2	Станд.
	Повидло (порциями)	30	0.12	0	19.5	78.6	0.15	Есб.№86
	Молоко кипяченое	150	4.35	4.05	6.9	81	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	375	30.11	25.37	56.68	578.1	3.4	41%
	итого за день:	60.83	63.72	172.165	1513.31	15.43		

<u>День четвёртый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	180	4.32	4.5	14.76	117	0.8	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с повидлом	150	0.3	0.75	11.18	46.5	0	Есб.№458
	итого:	360	6.56	9.07	38.305	255	0.8	18%
2 завтрак	Снежок	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Икра морковная	30	0.42	1.1	2	19.8	1.05	Есб.№54
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0.9	2.7	2.25	37.5	5.1	Есб.№104
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Плов из отварной птицы	160	9.92	6.56	19.84	179.2	0	Есб.№375
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	544	15.27	12.33	58.86	411.66	6.31	29%
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	11.8	2.96	3.04	86.4	0.4	Есб.№300
	Картофель отварной с маслом	110	3.19	5.94	11.88	113.3	15.4	Есб.№152
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	385	18.65	11.27	34.54	314	16.43	22%
итого за день:			43.67	35.42	136.105	1036.21	24.31	

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная жидкая	150	6	6.75	20.85	168	0.9	Уфа 4№257
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	360	8.12	11.39	41.585	293.7	0.9	21%
2 завтрак	Кефир	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0.6	2.4	3.36	37.6	6.8	Есб.№1
	Свекольник	150	1.4	2.85	6.2	55.5	4.74	Есб.№98
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Жаркое по домашнему	160	23	11.52	20.64	246.4	12	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	554	29.03	18.74	64.97	514.66	23.7	37%
Уплотненный полдник	Булочка с повидлом	80	4.64	1.84	46.4	221.6	0	ЛЮЛ
	Салат из моркови	80	0.96	7.92	8.8	108.8	2.4	Есб.№21
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	Молоко кипяченое	150	4.35	4.05	6.9	81	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	365	16.19	18.53	69.78	509.5	3.45	36%
	итого за день:	56.53	51.41	180.735	1373.41	28.82		

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	6.63	6	26.9	183	0.35	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	360	8.75	10.64	47.635	308.7	0.35	22%
2 завтрак	Кефир	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Салат картофельный	40	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Суп "Новинка"	150	1.65	2.55	9.3	67.5	3.3	Лет.оз.лаг.
	Капуста тушеная	110	2.2	3.74	8.36	75.9	12.87	Есб.№380
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	60	8.52	10.08	2.76	135.6	0	Доу.Екат.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	556	17.25	19.66	55.33	484.36	21.36	35%
Уплотненный полдник	Шанешка с картофелем	80	4.72	4.88	23.2	156.8	0.46	Лет.оз.лаг.
	Морковь тушеная	110	1.54	4.4	9.46	82.5	2.54	Екатер.
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.63	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	385	10.37	12.01	52.46	359	3.63	26%
	итого за день:	39.56	45.06	159.825	1207.61	26.11		

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	4.55	5.98	17.16	140.4	0.9	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	70	6.03	9.15	1.5	112	0.21	Есб.№268
	Чай с сахаром	150	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	итого:	380	12.67	19.45	38.005	372.4	1.11	27%
2 завтрак	Снежок	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1.72	1.87	10.65	67.5	3.52	Уфа 4 №37
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	30	0.42	1.83	2.28	27.3	2.3	Есб.№26
	Котлеты из говядины	60	10.56	7.38	9	145.8	0	Уфа 1
	Картофельное пюре	110	2.97	4.4	6.38	77	2.6	Стандарт.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	554	19.7	17.45	63.08	492.76	8.58	35%
Уплотненный полдник	Рыба припущенная	70	12.1	0.49	0.77	56	2.5	Есб.№296
	Капуста тушеная	110	2.2	3.74	8.36	75.9	12.87	Есб.№380
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	375	17.96	6.6	28.75	246.2	16	18%
	итого за день:		53.52	46.25	134.235	1166.91	26.46	

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.66	5.94	32.58	210.6	1.5	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	150	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	итого:	360	8.75	10.26	51.925	330.6	1.5	24%
2 завтрак	Кефир	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3.15	3	11.85	88.5	0.3	Екатер.
	Салат картофельный	40	1.04	2.52	0.4	42.8	5.04	Есб.№38
	Пюре из свёклы	130	1.43	9.49	5.98	115.7	2.86	Есб.№383
	Суфле из птицы	70	9.03	8.96	3.08	128.8	0.35	Есб.№368
	Кисель из повидла с витамином "С"	150	0.15	0	20.7	82.5	0.03	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	586	18.44	24.59	61.37	557.86	8.58	40%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	180	53.28	14.04	57.42	568.8	0.54	Екатер.
	Повидло (порциями)	30	0.12	0	19.5	78.6	0.15	Есб.№86
	Молоко кипяченое	150	4.35	4.05	6.9	81	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	375	58.89	18.21	91.2	763.5	1.74	55%
	итого за день:	89.27	55.81	208.895	1707.51	12.59		

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	5.4	5.94	33.5	208.8	0	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	150	0.15	0.5	6.98	28.5	0	Есб.№457
	итого:	360	7.49	10.26	52.845	328.8	0	23%
2 завтрак	Снежок	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0.6	2.4	3.36	37.6	6.8	Есб.№1
	Борщ с картофелем	150	1.35	2.7	5.7	54	5	Есб.№94
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Макаронные изделия отварные	110	3.85	4.07	23.76	148.5	0	Стандарт.
	Гуляш из отварной говядины	40/40	16	15.6	2.64	206.4	0	Уфа 4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	504	25.83	26.74	70.23	621.66	11.96	44%
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	70	9.03	0.77	2.03	51.8	0.21	Есб.№302
	Картофельное пюре с морковью	110	2.09	2.97	12.5	86.9	6.01	ДООУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	375	14.78	6.11	34.15	253	6.85	18%
	итого за день:	51.29	45.86	161.625	1259.01	19.58		

<u>День десятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.35	4.8	14.85	120	0.67	Есб.№139
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	360	2.12	4.64	20.735	125.7	0	9%
2 завтрак	Кефир	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	Есб.№470
	итого:	110	3.19	2.75	4.4	55.55	0.77	4%
Обед	Икра морковная	30	0.42	1.1	2	19.8	1.05	Есб.№54
	Суп крестьянский с крупой	150	1.65	2.1	5.85	49.5	3.3	Уфа 4
	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.01	Есб.№433
	Рагу овощное с мясом	180	25.9	12.9	23.2	277.2	13.5	Уфа 4№155/45
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.2	0.15	15.15	63	0.15	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	36	2.88	0.54	14.44	76.16	0	Есб.№574
	итого:	564	32	18.07	65.82	521.66	18.01	37%
Уплотненный полдник	Шанежка наливная	80	5.7	5.7	32.2	206	0.46	Уфа 4
	Салат из моркови	80	0.96	7.92	8.8	108.8	2.4	Есб.№21
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	Молоко кипяченое	150	4.35	4.05	6.9	81	1.05	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	итого:	365	17.25	22.39	55.58	493.9	3.91	35%
	итого за день:	54.56	47.85	146.535	1196.81	22.69		