

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

МБДОУ д/с «Колосок» с. Влофед
Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.



Категория питания: Дети до 3 лет с/м

Сезон

Весна-лето

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП26054	Каша "Дружба" молочная	165	5/6/29/188	КП26078	Каша рисовая молочная	160	4/8/26/180
КП26066	Какао с молоком	150	0/2/8/52	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	8/16/51/366	Завтрак ИТОГО		350	10/12/49/322
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП26049	Рассольник овощной	150	1/3/10/95	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1/3/9/124
КП26091	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	КП26042	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
ДГ26003	Котлеты мясные	60	8/7/8/130	КП26076	Компот яблочный	150	0/0/13/50
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46				
Обед ИТОГО		575	16/18/63/536	Обед ИТОГО		510	16/15/86/595
Полдник				Полдник			
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	ДГ26022	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Полдник ИТОГО		290	7/12/39/366	Полдник ИТОГО		230	6/6/40/289
Понедельник ИТОГО			31/46/163/1314	Понедельник ИТОГО			32/33/185/1252
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209	КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	2/2/8/52
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		350	12/12/51/351	Завтрак ИТОГО		350	12/18/51/394
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
ДГ26037	Свекла тертая	40	1/2/3/14	КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	40	1/4/5/59
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	6/4/11/150	КП26047	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	130	6/7/16/187	КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	130	6/7/16/187
КП26074	Напиток яблочный	150	0/0/8/32	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82

ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		515	17/16/55/488	Обед ИТОГО		515	18/18/70/588
Полдник				Полдник			
КП26090	Картофельное пюре	100	3/5/13/132	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		270	5/5/26/199	Полдник ИТОГО		270	7/5/27/213
Вторник ИТОГО			34/33/141/1120	Вторник ИТОГО			37/41/157/1277
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	165	7/8/19/206	КП26054	Каша "Дружба" молочная	160	5/6/28/182
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	10/16/38/352	Завтрак ИТОГО		350	11/10/51/324
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП26059	Суп картофельный с вермишелью	150	1/3/10/113	КП26061	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	130	4/4/18/179	КП26087	Каша перловая рассыпчатая	130	4/3/27/146
ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104	ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26076	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		575	18/15/53/521	Обед ИТОГО		575	21/16/72/574
Полдник				Полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
Полдник ИТОГО		230	5/6/24/182	Полдник ИТОГО		230	5/6/24/182
Среда ИТОГО			33/37/125/1101	Среда ИТОГО			37/32/157/1126
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП26069	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156	КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		350	9/8/38/298	Завтрак ИТОГО		350	6/12/34/307
Завтрак второй				Завтрак второй			
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55	Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55
Обед				Обед			
КП26045	Борщ с капустой и картофелем	150	1/2/7/128	КП26059	Суп картофельный с вермишелью	150	1/3/10/113
ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	155	7/10/24/267	КП26083	Пюре гороховое	130	3/2/25/123
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	ДГ26053	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	60	1/5/4/115
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
				ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		500	12/15/50/557	Обед ИТОГО		575	10/13/77/538

Полдник				Полдник			
ДГ26013	Рагу из овощей	100	2/7/11/124	ПОК0276	Йогурт Фруттис Кидс 110гр. в ассортименте	110	3/3/16/99
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47				
Полдник ИТОГО		270	4/7/24/191	Полдник ИТОГО		140	5/10/39/262
Четверг ИТОГО			25/30/126/1101	Четверг ИТОГО			21/35/164/1162
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП26070	Суп молочный с вермишелью	165	4/3/13/98	КП26071	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	7/11/32/244	Завтрак ИТОГО		350	12/11/51/341
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	13/16/38/193	КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76
КП26090	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1/3/16/139
ДГ26053	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	60	1/5/4/115	КП26088	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	КП26074	Напиток яблочный	150	0/0/8/32
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59	ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2/0/10/59
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46	ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		575	22/30/97/667	Обед ИТОГО		515	14/16/73/505
Полдник				Полдник			
ДГ26044	Плюшка новомосковская	80	6/5/41/236	КП26090	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
				ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		230	6/5/46/256	Полдник ИТОГО		270	5/5/26/199
Пятница ИТОГО			35/46/185/1213	Пятница ИТОГО			31/32/160/1091