

Утверждаю:
 директор МАОУ «Рябининская СОШ»
 Полуказакова О.С.
 Приказ от 30.08.20024г. № 177 -ад



Меню приготавливаемых блюд осень -зима
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша ячневая	150	5,42	3,56	20,19	134,54	№168
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао напиток	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		340	10,42	4,22	59,33	317,02	
Второй завтрак	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Рассольник ленинигр на к/б	150	1,23	3,15	9,75	72,8	№134
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Тефтели из говядины с рисом	50	4,00	5,42	4,28	81,85	№267
	Соус томатн	30	0,18	1,37	1,75	20,02	№354
	Рис отварной	110	2,66	3,73	24,42	141,88	№ 303
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из апельсинов с ябл	150	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		572	13,65	29,39	94,19	554,38	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	Булочка «Домашняя»	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1212	31,79	35,98	186,74	1031,02	

Неделя первая							
День 2	Каша пшеничная	150	4,05	4,65	27,38	182,25	№264
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
Итого за завтрак		360	11,78	10,88	58,54	393,82	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Зеленый горошек	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	150	1,07	2,37	4,66	44,28	№128
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Биточки из курицы	50	6,35	7,46	4,5		№295
	Мак.изд отв	110	3,74	2,59	19,09	114,4	№294
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из апельсин яблоко	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№401
Итого за обед		542	16,72	27,95	84,64	365,07	
Полдник	Чай с/с	150	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	Коржик	70	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		220	3,89	2,37	42,19	196,82	
Итого за день		1222	32,39	41,2	185,37	955,71	

Неделя первая		масса	Белки	Жиры	Углеводы	к	
День 3	масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
Завтрак	Каша манная	150	4,52	2,3	23,15	161,55	№262
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		350	10,32	11,31	67,29	442,53	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Икра кабачковая	30	0,49	1,84	2,19	27,22	№327
	Суп с мак. изд на к/б	150	1,74	2,03	4,46	43,29	№70
	Пюре картофельное	110	1,50	3,67	15,38	100,56	№317
	Котлета рыбная	50	7,0	1,05	4,8	56,5	№345
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№399
Итого за обед		535	13,7	9,09	69,61	414,91	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	204,94	
Итого за день		1235	29,19	23,37	188,54	1106,38	

Неделя первая							
День 4		масса	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша геркулесовая	155	5,37	7,05	21,6	171,3	№266
	Сыр	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
Итого за завтрак		365	13,14	13,27	52,86	383,34	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	кукуруза отварная	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№148
	Суп гороховый	150	1,38	2,6	9,2	64,8	№144
	Котлета из гов.	50	9,29	4,29	10,71	131,43	№255
	Греча расс	110	1,47	5,08	28,34	164,93	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	150	0,99	0,09	27,09	113,16	№401
Итого за обед		542	15,86	12,59	98,14	581,08	
Полдник	Чай с/с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	вафли	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1207	32,86	28,23	184,22	1124,04	

Неделя первая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72	№86
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		340	9,16	2,04	53,81	270,2	
Второй завтрак	Плоды свежие (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурцы конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп щи из св капусты на к/б	150/10	1,1	3,0	4,67	49,8	№142
	Плов с птицей	180	23,96	18,28	28,11	372,6	№289
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
Итого за обед		565	27,88	21,83	67,17	576,03	
Полдник	СОК	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	204,94	
Итого за день		1195	41,81	26,44	156,82	1051,17	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 1	Каша рисовая	150	3,84	3,36	21,76	132,65	№167
Завтрак	Масло слив порц	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№381
Итого за завтрак		350	9,77	12,06	61,29	392,83	
Второй завтрак	Плоды свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Икра свекольная или морковная	30	0,54	2,27	2,1	30,99	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,84	4,98	6,68	90,3	№71
	Макар. изд отв.	110	3,74	2,59	19,09	114,4	№294
	Биточки из рыбы	50	7,0	1,05	4,8	56,5	№255
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	150	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		535	19,07	11,57	82,74	510,31	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	булочка	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250					
Итого за день		1235	34,01	26,6	195,67	1152,08	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 2	Каша дружба	150	3,68	3,51	18,50	120,3	№155
Завтрак	Сыр						
	Хлеб пшен	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		360	8,36	8,21	68,0	379,9	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Зеленый горошек	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	3,1	8,73	67,5	№154
	Рагу из птицы	150	11,23	9,93	12,88	186,02	290
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№399
Итого за обед		525	15,75	13,57	65,07	444,82	
полдник	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,82	2,38	33,12	159,15	
Итого за день		1185	28,33	24,56	175,99	1027,87	

Неделя вторая							
День 3		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша пшенная	150	5,85	7,10	26,85	212,7	№267
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
Итого за завтрак		340	8,98	7,42	58,11	353,14	
Второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп с рыбными конс.	150	5,6	4,34	9,63	99,75	№153
	Котлета курин	50	6,35	7,46	4,5		№295
	Соус томатн	30	0,18	1,37	1,75	20,02	№354
	Макар.изд. отв.	110	3,74	2,59	19,09	114,4	№294
	Хлеб ржано-пшен	50	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,16	0,14	16,9	69,53	№400
Итого за обед		570	18,8	16,44	74,78	411,12	
полдник	Чай с/с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	вафли	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1210	31,64	26,23	166,11	923,88	

Неделя вторая							
День 4		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Суп молочн с крупой	150	3,62	3,0	12,39	98,85	№164
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		360	13,26	9,56	51,53	352,93	
Второй завтрак	Флоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	кукуруза отварная	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Свекольник на к\б с яйцом	150\20	1,32	3,08	7	60,84	№65
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	50	4,91	4,15	1,57	63,12	№217
	Пюре картофель	110	1,50	3,67	15,38	100,56	№317
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№399
Итого за обед		562	13,33	26,44	70,65	431,57	
полдник	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
	Сдоба обыкновенная	60	4,35	3,0	36,78	193,52	№436
Итого полдник		210	4,4	3,01	48,26	239,73	
Итого за день		1132	30,99	39,01	170,44	1194,67	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	24	25,2	23,9	425	№313
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
Итого за завтрак		370	27,98	25,53	55,38	570,13	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп из овощей на к/б	150	1,33	3,71	6,77	65,72	№66
	Биточки из курицы с соусом	50/30	6,35	7,46	4,5		№295
	Греча расс	110	1,47	5,08	28,34	164,93	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	150	0,33	0,20	21,87	90,58	№403
Итого за обед		565	12,25	16,99	84,39	428,65	
Полдник	Чай с \с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	булочка	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1235	44,09	44,89	172,99	1158,4	