Кривонос Виталина Вячеславовна

Подписано цифровой подписью: Кривонос Виталина Вячеславовна
Дата: 2024.02.19 16:10:32 +03'00'

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС 23

_____ В. В. Кривонос

2023 - 2024 уч.год осенне - зимнее 10ти дневное меню МАДОУ ДС № 23 для детей с 1 года до 3х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная вязкая	150	4,691	6,461	16,974	145,47	
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	Итого за завтрак:	365	7,059	10,772	34,876	265,359	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Салат из квашеной капусты	40	0,706	2,437	1,176	30,592	4
	2. Борщ на мясном бульоне	180	2,418	4,98	14,051	117,639	
	3. Жаркое по- домашнему с мясом	180	11,879	26,006	15,854	345,444	67
	4. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	5. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	615	17,319	33,73	55,798	604,563	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	150	4,2	4,8	6	84	
	2. Бананы	40	0,6	0,2	8,4	38,4	368
	3. Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8	152
	Итого за полдник:	210	5,36	5,66	29,86	193,2	
Ужин	1. Икра кабачковая	15	0,451	2,114	1,829	28,263	26
	2. Макароны с сыром	180	9,095	8,397	38,106	265,32	206
	3. Чай с лимоном	180	0,139	0,005	3,944	17,316	393
	4. Хлеб пшеничный	20	1,526	0,124	10,036	47,364	1
	Итого за ужин:	395	11,21	10,64	53,915	358,263	
Итого за день:			41,449	60,903	184,549	1464,384	
День 2							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная вязкая	150	4,651	5,612	17,759	140,58	
	2. Бутерброды с сыром	35	4,046	4,91	13,193	113,65	3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,261	2,5	12,668	86,9	395
	Итого за завтрак:	365	11,957	13,022	43,619	341,13	
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397
	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,54	4,032	3,168	51,08	33/2012
	2. Суп с клецками	180	11,438	19,303	19,604	298,066	85
	3. Котлета рыбная	60	10,249	5,812	3,823	108,623	255
	4. Картофельное пюре	110	2,259	2,788	15,939	98,166	321
	5. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	605	26,803	32,243	67,251	666,822	
Полдник	1. Молоко кипяченое	150	5,8	5	9,6	108	400
	2. Булочка домашняя	50	7,748	5,155	41,029	241,377	
	Итого за полдник:	200	13,548	10,155	50,629	349,377	
Ужин	1. Капуста тушеная с курицей	150	8,439	9,139	6,656	144,041	302
	2. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	3. Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	368
	4. Хлеб пшеничный	20	1,526	0,124	10,036	47,364	1
	Итого за ужин:	390	10,179	9,423	23,42	221,647	
Итого за день:			62,631	64,905	191,925	1608,737	
День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная вязкая	150	5,363	6,729	21,127	166,802	
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Какао с молоком	180	2,937	2,453	9,847	74,048	397
	Итого за завтрак:	365	10,613	13,493	46,067	349,296	
2й Завтрак	1. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	Итого за 2й завтрак:	50	0,176	0,176	4,312	20,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец Соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	2. Суп с рыбными консервами	180	7,202	8,386	13,275	157,674	87
	3. Бефстроганов из печени куриной	60	9,891	6,661	1,257	112,616	
	4. Рис отварной	110	2,797	4,521	29,344	169,268	315
	5. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	605	22,527	19,916	69,272	555,644	
Полдник	1. кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	
	2. Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Итого за полдник:	200	7,3	6,1	43,5	262,5	
Ужин	1. Салат из зеленого горошка	50	1,814	0,117	3,803	23,4	10
	2. Омлет натуральный	120	24,244	28,59	4,363	372,019	307
	3. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	400	29,927	29,017	36,064	525,272	
Итого за день:			70,543	68,702	199,216	1713,392	
День 4							
Завтрак	1. каша пшеничная	150	4,989	6,099	18,507	149,627	168
	2. Бутерброды с сыром	35	4,046	4,91	13,193	113,65	3
	3. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	Итого за завтрак:	365	9,089	11,009	34,508	274,719	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Салат из соленых огурцов	40	0,329	2,44	0,874	27,53	19
	2. Борщ с мясом	180	7,622	7,243	13,851	152,429	62
	3. Рыба припущенная с овощами	60	7,644	3,808	3,552	78,993	
	4. Картофельное пюре	110	2,259	2,788	15,939	98,166	321
	5. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	605	20,17	16,587	58,933	468,005	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	150	4,2	4,8	6	84	
	2. Сушка	20	2,18	0,26	13,76	66,2	152
	3. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	Итого за полдник:	220	6,556	5,236	24,072	170,88	
Ужин	1. Пудинг из творога (запеченный)	120	18,602	14,209	12,1	253,898	235/2012
	2. Соус молочный (сладкий)	20	0,443	0,924	2,06	18,429	351/2012
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Какао с молоком	180	2,937	2,453	9,847	74,048	397
	Итого за ужин:	370	25,797	17,895	49,097	464,784	
Итого за день:			62,112	50,827	176,71	1421,388	
День 5							
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	150	5,563	7,014	21,926	173,962	
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Какао с молоком	180	3,215	2,695	11,919	85,687	397
	Итого за завтрак:	365	11,091	14,02	48,938	368,095	
2й Завтрак	1. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	Итого за 2й завтрак:	50	0,176	0,176	4,312	20,68	
Обед	1. Салат "Здоровье"	40	0,623	3,239	3,853	47,176	34
	2. Щи на мясном бульоне	180	6,877	9,44	9,305	150,583	61
	3. Плов из птицы	180	12,623	15,46	35,574	332,235	304/2012
	4. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	5. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	615	22,439	28,447	73,448	640,88	
Полдник	1. Молоко кипяченое	150	5,8	5	9,6	108	400
	2. Булочка сдобная	50	3,472	6,202	18,54	143,915	117
	Итого за полдник:	200	9,272	11,202	28,14	251,915	
Ужин	1. Рагу овощное	170	3,135	3,084	13,283	95,214	342
	2. Яйцо вареное	20	5,588	5,06	0,308	69,08	213/2012
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	Итого за ужин:	420	12,592	8,454	41,489	294,147	
Итого за день:			55,571	62,299	196,327	1575,717	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,575	5,563	15,803	132,192	
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	Итого за завтрак:	365	6,943	9,874	33,705	252,081	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Икра кабачковая	15	0,451	2,114	1,829	28,263	26
	2. Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	8,174	10,31	13,883	186,091	73
	3. Тефтели мясные	60	9,662	12,156	9,058	184,214	107
	4. Макароны со сливочным маслом	100	4,965	3,06	31,749	174,54	205
	5. Соус томатный	20	0,654	1,719	3,893	33,843	348
	6. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	7. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	590	26,223	29,665	85,128	717,836	
Полдник	1. Йогурт 2,5% жирности	150	4,2	3,75	6,765	84,765	
	2. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	3. Сушка	20	2,18	0,26	13,76	66,2	152
	Итого за полдник:	220	6,556	4,186	24,837	171,645	
Ужин	1. Салат из зеленого горошка	50	1,814	0,117	3,803	23,4	10
	2. Омлет натуральный	120	24,244	28,59	4,363	372,019	307
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с лимоном	180	0,139	0,005	3,944	17,316	393
	Итого за ужин:	400	30,011	29,022	37,199	531,145	
Итого за день:			70,233	72,847	190,969	1715,708	
День 7							
Завтрак	1. Каша манная молочная вязкая	150	5,363	6,729	21,127	166,802	
	2. Бутерброды с сыром	35	4,046	4,91	13,193	113,65	3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,261	2,5	12,668	86,9	395
	Итого за завтрак:	365	12,669	14,139	46,987	367,353	
2й Завтрак	1. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	Итого за 2й завтрак:	50	0,176	0,176	4,312	20,68	
Обед	1. Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,543	1,15	2,951	24,457	21
	2. Суп гороховый на мясном бульоне	150	6,609	4,704	21,363	154,728	
	3. Запеканка картофельная с мясом или печенью	130	7,256	6,777	13,35	143,52	291
	4. Соус сметанный(для 2 блюд)	20	0,408	1,518	1,29	25,105	354
	5. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	555	17,133	14,457	63,67	458,696	
Полдник	1. Молоко кипяченое	150	5,8	5	9,6	108	400
	2. Ватрушка с творогом (повидлом)	60	26,661	20,588	24,323	390,011	
	Итого за полдник:	210	32,461	25,588	33,923	498,011	
Ужин	1. Рагу овощное	170	3,135	3,084	13,283	95,214	342
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	3. Чай с лимоном	180	0,139	0,005	3,944	17,316	393
	Итого за ужин:	400	7,089	3,399	42,317	230,94	
Итого за день:			69,528	57,759	191,209	1575,68	
День 8							
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	150	5,563	7,014	21,926	173,962	
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Какао с молоком	180	3,215	2,695	11,919	85,687	397
	Итого за завтрак:	365	11,091	14,02	48,938	368,095	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Салат из капусты квашеной	40	0,635	3,232	1,628	39,161	20
	2. Суп с клецками	180	11,438	19,303	19,604	298,066	85
	3. Котлета рыбная	60	10,249	5,812	3,823	108,623	255
	4. Пюре картофельное	110	2,14	3,188	14,518	95,605	321/2012
	5. Компот из свежих яблок и сухофруктов	180	0,123	0,123	8,008	34,426	372
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	605	26,902	31,966	62,418	647,267	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	150	4,2	4,8	6	84	
	2. Бананы	60	0,9	0,3	12,6	57,6	368
	Итого за полдник:	210	5,1	5,1	18,6	141,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Вареники ленивые	150	26,672	13,332	24,078	327,856	87
	2. Соус молочный (сладкий)	20	0,443	0,924	2,06	18,429	351/2012
	3. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	400	30,984	14,565	54,037	476,138	
Итого за день:			74,577	65,752	194,093	1676,099	
День 9							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная вязкая	150	3,896	5,681	19,553	145,613	
	2. Бутерброды с сыром	35	4,046	4,91	13,193	113,65	3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,261	2,5	12,668	86,9	395
	Итого за завтрак:	365	11,203	13,091	45,413	346,163	
2й Завтрак	1. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	Итого за 2й завтрак:	50	0,176	0,176	4,312	20,68	
Обед	1. Салат из соленых огурцов	40	0,329	2,44	0,874	27,53	19
	2. Свекольник с птицей и сметаной	180	5,542	10,297	9,414	157,681	73
	3. Котлеты рубленные из курицы	60	8,464	8,179	7,964	139,294	б/н
	4. Капуста тушеная	110	2,021	5,127	6,166	80,331	334
	5. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	Итого за обед:	605	18,672	26,351	49,135	515,723	
Полдник	1. Молоко кипяченое	150	5,8	5	9,6	108	400
	2. Булочка домашняя	50	7,748	5,155	41,029	241,377	
	Итого за полдник:	200	13,548	10,155	50,629	349,377	
Ужин	1. Картофель отварной	120	2,318	4,959	18,715	129,003	б/н
	2. Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,5	
	3. Чай с лимоном	180	0,139	0,005	3,944	17,316	393
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	400	11,772	17,224	47,948	395,229	
Итого за день:			55,37	66,997	197,438	1627,172	
День 10							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,929	6,423	23,449	176,372	95
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Чай с лимоном	180	0,139	0,005	3,944	17,316	393
	Итого за завтрак:	385	8,381	10,74	42,487	302,134	
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397
	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76	
Обед	1. Салат "Зимний"	40	0,987	2,123	4,973	43,187	25
	2. Борщ на мясном бульоне	180	2,418	4,98	14,051	117,639	
	3. Гуляш из отварного мяса	120	9,795	23,104	3,987	263,577	277/2012
	4. Гречка отварная	110	5	2,957	22,628	136,928	67
	5. Компот из сухофруктов	180	0	0	9,88	39,501	376
	6. Хлеб ржаной	35	2,317	0,308	14,837	71,386	2
	7. Соус сметанный(для 2 блюд)	20	0,408	1,518	1,29	25,105	354
	Итого за обед:	685	20,924	34,989	71,645	697,322	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	150	4,2	4,8	6	84	
	2. Яблоко	50	0,176	0,176	4,312	20,68	368
	3. Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8	152
	Итого за полдник:	220	4,936	5,636	25,772	175,48	
Ужин	1. Пудинг из творога (запеченный)	120	18,602	14,209	12,1	253,898	235/2012
	2. Соус молочный (сладкий)	20	0,443	0,924	2,06	18,429	351/2012
	3. Чай с сахаром	180	0,054	0	2,808	11,443	392/2012
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	370	22,914	15,442	42,058	402,179	
Итого за день:			57,3	66,87	188,968	1606,875	
Среднее значение за период			619,313	637,86	1911,405	15985,152	