

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 1

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
262	Каша пшеничная вязкая	150		6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	0,13	1,04	107,70	1,79
117	Батон нарезной	25		1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,01	0,00	4,75	0,30
106	Сыр сычужный твердый порциями	4		1,02	1,04	0,00	13,72	0,00	0,01	0,03	36,00	0,04
508	Какао с молоком	180		3,24	2,97	22,50	129,60	0,04	0,14	1,17	111,60	0,72
	ИТОГО	359		12,64	13,67	63,88	429,17	0,17	0,30	2,24	260,05	2,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
149	Суп картофельный с бобовыми	150		1,38	2,55	9,08	64,80	0,12	0,04	5,21	11,40	0,56
247	Каша пшеничная рассыпчатая	120		5,30	6,49	29,30	196,80	0,14	0,02	0,00	13,20	1,25
386	Биточек из говядины	60		10,68	10,50	8,58	171,60	0,05	0,10	0,00	23,40	1,68
457	Соус белый основной	10		0,12	0,04	0,59	6,48	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01
176	Гренки из пшеничного хлеба	20		2,25	0,23	13,95	66,84	0,03	0,01	0,00	6,04	0,33
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
5	Салат витаминный	30		0,33	3,03	3,18	41,40	0,01	0,01	4,62	9,00	0,27
528	Компот из яблок с лимоном	180		0,27	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,97	9,90	1,08
	ИТОГО	610		22,97	23,50	100,64	710,22	0,44	0,23	12,87	87,49	6,74
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
440	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	150		3,10	5,70	31,80	131,00	0,08	0,10	15,30	61,00	2,20
609	Печенье	12		0,90	1,18	8,93	50,04	0,01	0,01	0,00	3,48	0,25
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	357		6,37	7,12	68,99	305,54	0,12	0,12	15,30	74,98	3,14
	ВСЕГО	1426		42,48	44,38	243,61	1490,93	0,74	0,66	32,41	429,52	14,13

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 2

№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	150		4,65	5,60	27,75	180,00	0,06	0,13	0,98	95,55	0,90
99	Бутерброд с маслом	30		1,20	12,53	7,50	147,75	0,02	0,02	0,00	4,50	0,23
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	360		5,94	18,12	48,75	381,75	0,08	0,15	0,98	104,55	1,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Плоды свежие (груша)	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
	ИТОГО	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
ОБЕД												
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150		1,32	1,77	8,82	56,55	0,07	0,04	6,65	9,75	0,66
175	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	20		4,02	2,88	0,17	42,68	0,01	0,02	0,10	2,74	0,53
248	Каша перловая рассыпчатая	120		3,67	5,39	25,18	167,40	0,03	0,02	0,00	15,60	0,72
377	Голубцы ленивые	60		5,10	4,98	2,40	75,00	0,02	0,04	7,44	20,40	0,90
462	Соус томатный	10		0,11	0,37	0,69	6,56	0,00	0,00	0,16	0,45	0,04
19	Салат из моркови	30		0,33	3,03	2,73	39,60	0,01	0,02	0,96	7,20	0,18
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
517	Кисель из повидла	180		0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
	ИТОГО	630		18,80	19,06	97,66	642,99	0,24	0,18	15,39	81,34	5,26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
170	Суп молочный с крупой	150		3,62	3,87	12,39	98,85	0,05	0,15	0,96	116,70	0,20
572	Шанежка с картофелем	60		6,30	6,20	33,20	214,00	0,10	0,10	4,00	45,00	0,90
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	405		12,29	10,31	73,85	437,35	0,18	0,26	4,96	172,20	1,79
	ВСЕГО	1495		37,43	47,79	230,56	1509,09	0,51	0,62	26,33	377,09	10,83

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
 _____ Е.В. Семичаевская
 Приказ № _____ от _____ 2022 г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
 на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 3

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
259	Каша рисовая вязкая	150		4,71	8,87	27,75	209,55	0,05	0,12	1,07	98,25	0,42
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50		1,42	3,58	27,17	146,67	0,02	0,02	0,17	8,30	0,58
504	Чай с лимоном	180		0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	0,00	2,50	12,78	0,36
	ИТОГО	380		6,22	12,45	68,60	411,12	0,07	0,14	3,74	119,33	1,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
536	Йогурт	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
	ИТОГО	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
ОБЕД												
159	Суп с рыбными консервами	150		5,54	4,34	9,63	99,75	0,06	0,08	4,74	38,25	0,75
374	Жаркое по-домашнему	120		13,00	11,60	8,30	189,50	0,08	0,12	3,80	17,50	1,70
54	Салат из свёклы с зеленым горошком	30		0,51	1,89	2,19	27,90	0,01	0,01	1,71	8,40	0,36
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
527	Компот из смеси сухофруктов	180		0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,01	0,45	25,20	1,35
	ИТОГО	540		23,66	18,47	67,62	532,75	0,26	0,25	10,70	107,35	5,94
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
320	Запеканка морковная с творогом	130		11,79	14,04	24,57	261,00	0,10	0,23	2,16	131,40	1,26
490	Молоко сгущенное	20		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	ИТОГО	345		15,60	15,98	63,93	451,10	0,14	0,32	2,36	203,30	1,99
	ВСЕГО	1365		50,48	50,09	208,65	1481,97	0,49	0,86	17,40	548,98	9,39

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
 _____ Е.В. Семичаевская

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 4

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
261	Каша ячневая вязкая	150		4,88	8,55	26,82	203,40	0,09	0,09	1,07	125,25	0,69
99	Бутерброд с маслом	30		1,20	12,53	7,50	147,75	0,02	0,02	0,00	4,50	0,23
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180		2,60	1,80	18,80	101,80	0,04	0,07	0,36	116,20	0,70
	ИТОГО	360		8,68	22,88	53,12	452,95	0,14	0,18	1,43	245,95	1,62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок абрикосовый	100		0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
	ИТОГО	100		0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
ОБЕД												
162	Суп-лапша домашняя	150		1,53	3,35	8,34	66,60	0,02	0,02	0,23	5,40	0,24
428	Капуста тушеная	120		4,44	4,32	4,68	75,60	0,05	0,04	20,40	73,20	1,20
409	Птица отварная	50		11,55	7,98	0,28	119,00	0,03	0,06	2,31	17,50	0,77
62	Салат картофельный	30		0,57	1,62	4,02	33,00	0,03	0,01	3,66	4,20	0,24
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
528	Компот из яблок с лимоном	180		0,27	0,18	22,59	92,70	0,01	0,01	2,97	9,90	1,08
	ИТОГО	590		22,52	18,09	63,11	503,50	0,23	0,18	29,57	128,20	5,31
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150		9,09	7,60	25,60	206,70	0,06	0,08	0,08	155,60	0,83
607	Вафли	20		0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,01	0,00	3,20	0,30
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
607	Вафля	20		0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,01	0,00	3,20	0,30
	ИТОГО	385		12,58	9,16	84,78	471,20	0,11	0,11	0,08	172,50	2,12
	ВСЕГО	1435		44,28	50,12	213,71	1482,65	0,50	0,51	35,08	566,65	9,25

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022 г..

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 5

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
256	Каша манная вязкая	150		5,81	8,86	26,66	209,55	0,06	0,11	1,07	105,45	0,42
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50		1,42	3,58	27,17	146,67	0,02	0,02	0,17	8,30	0,58
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	380		7,32	12,44	67,33	410,22	0,08	0,13	1,24	118,25	1,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
534	Молоко кипяченое	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
	ИТОГО	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
ОБЕД												
134	Борщ с фасолью и картофелем	150		2,22	3,06	8,30	69,60	0,05	0,03	4,05	25,50	1,02
243	Каша гречневая рассыпчатая	120		6,84	6,28	29,67	202,44	0,17	0,09	0,00	11,40	3,64
386	Котлета	60		10,68	10,50	8,58	171,60	0,05	0,10	0,00	23,40	1,68
457	Соус белый основной	10		0,12	0,04	0,59	6,48	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01
36	Салат из свежих огурцов	40		0,28	4,04	0,80	40,80	0,01	0,01	2,00	7,20	0,20
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
538	Напиток шиповника	180		0,63	0,27	20,52	87,30	0,00	0,05	63,00	10,80	1,35
	ИТОГО	620		24,93	24,83	91,66	694,82	0,38	0,32	69,12	96,85	9,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
170	Суп молочный с крупой	150		3,62	3,87	12,39	98,85	0,05	0,15	0,96	116,70	0,20
584	Булочка дорожная	60		4,20	8,30	33,50	226,00	0,06	0,02	0,00	8,00	0,50
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	405		10,19	12,41	74,15	449,35	0,14	0,18	0,96	135,20	1,39
	ВСЕГО	1505		45,34	52,18	237,94	1607,39	0,63	0,78	72,62	470,30	12,53

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022 г.

ДЕНЬ 6

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Ca	Fe
				Б	Ж	У		К	В1	В2		
ЗАВТРАК												
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150		6,42	10,59	23,64	215,55	0,14	0,13	1,07	115,95	1,28
117	Батон нарезной	25		1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,01	0,00	4,75	0,30
106	Сыр сычужный твердый порциями	4		1,02	1,04	0,00	13,72	0,00	0,01	0,03	36,00	0,04
506	Чай с молоком	180		1,35	1,17	14,31	72,90	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО	359		10,67	13,53	50,80	367,67	0,20	0,30	2,26	271,00	1,97
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ИТОГО	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
ОБЕД												
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150		1,05	2,99	4,67	49,80	0,03	0,03	11,09	20,40	0,48
411	Плов из отварной птицы	120		9,60	9,54	22,74	215,40	0,02	0,00	0,78	19,80	0,78
82	Винегрет овощной	30		0,39	3,24	2,04	39,00	0,01	0,01	2,52	6,90	0,24
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
526	Компот из свежих плодов или ягод	180		0,45	0,18	20,79	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	0,99
	ИТОГО	540		15,65	16,59	73,44	507,20	0,18	0,10	18,26	84,90	4,27
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
308	Омлет с зеленым горошком	130		8,50	10,03	4,59	142,80	0,07	0,31	1,53	95,20	1,53
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
559	Ватрушка с повидлом	60		3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,03	0,10	11,00	0,70
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	385		14,57	11,97	73,75	461,30	0,14	0,35	1,63	116,70	2,92
	ВСЕГО	1384		41,29	42,48	207,79	1383,17	0,54	0,76	32,15	488,60	11,36

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022 г.

Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 7

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	150		4,65	5,60	27,75	180,00	0,06	0,13	0,98	95,55	0,90
117	Батон нарезной	25		1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,01	0,00	4,75	0,30
504	Чай с лимоном	180		0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	0,00	2,50	12,78	0,36
	ИТОГО	355		6,62	6,32	54,28	300,40	0,09	0,14	3,48	113,08	1,56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
536	Йогурт	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
	ИТОГО	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
ОБЕД												
139	Рассольник ленинградский	150		1,23	3,15	9,75	72,80	0,05	0,03	4,61	9,30	0,56
423	Пюре из гороха с маслом	120		11,70	3,60	23,28	172,20	0,25	0,07	0,00	67,20	3,96
394	Тефтели из говядины паровые	60		8,28	7,62	5,22	122,40	0,04	0,07	1,50	11,30	1,32
19	Салат из моркови	40		0,44	4,04	3,64	52,80	0,02	0,02	1,28	9,60	0,24
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
521	Кисель из кураги	180		0,72	0,10	29,50	120,60	0,02	0,04	0,40	28,80	0,60
	ИТОГО	610		26,53	19,15	94,59	657,40	0,47	0,27	7,79	144,20	8,46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150		4,28	3,95	14,24	109,50	0,06	0,15	0,69	123,30	0,27
583	Булочка домашняя	60		4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,03	0,00	9,00	0,50
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	405		11,15	11,99	78,70	467,00	0,15	0,19	0,69	142,80	1,46
	ВСЕГО	1470		49,29	40,66	236,07	1511,80	0,74	0,74	12,55	519,08	11,57

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022 г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

ДЕНЬ 8

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
254	Каша гречневая вязкая	150		6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	0,17	1,02	101,85	2,58
99	Бутерброд с маслом	30		1,20	12,53	7,50	147,75	0,02	0,02	0,00	4,50	0,23
504	Чай с лимоном	180		0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	0,00	2,52	12,78	0,36
	ИТОГО	360		8,16	22,19	45,63	414,90	0,16	0,19	3,54	119,13	3,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
151	Суп картофельный с клецками	150		0,72	1,56	5,27	37,95	0,04	0,02	3,45	6,45	0,36
178	Клецки мучные	15		0,88	0,83	3,59	25,32	0,01	0,02	0,05	10,32	0,10
419	Рис отварной	120		2,95	4,86	27,05	163,68	0,02	0,02	0,00	4,08	0,42
403	Печень говяжья по-строгановски	60		9,00	6,90	2,15	106,50	0,15	1,03	4,25	11,50	3,35
30	Салат из свежих помидоров	30		0,30	3,06	1,05	33,00	0,01	0,01	4,95	3,90	0,24
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
528	Компот из яблок с лимоном	180		0,27	0,18	22,59	92,70	0,01	0,01	2,97	9,90	1,08
	ИТОГО	615		18,28	18,03	84,89	575,75	0,33	1,15	15,67	64,15	7,33
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
290	Пудинг манннй	150		6,90	6,08	40,65	244,50	0,06	0,11	0,23	63,00	0,90
490	Молоко сгущенное	20		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	365		10,71	8,02	80,01	434,60	0,10	0,20	0,43	134,90	1,63
	ВСЕГО	1440		37,65	48,33	220,63	1471,25	0,60	1,54	21,64	325,18	13,52

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"

Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022 г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 9

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
-------------------------------	--------------------	----------	-----------	----------------------	-------------------------------------	--------------	-----------------------------

карты			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
266	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	169,65	0,06	0,10	0,99	94,95	0,42	
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,42	3,58	27,17	146,67	0,02	0,02	0,17	8,30	0,58	
502	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36	
	ИТОГО	380	5,46	12,33	59,47	370,32	0,08	0,12	1,16	107,75	1,36	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
118	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30	
	ИТОГО	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30	
	ОБЕД											
160	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,50	0,03	0,02	5,97	15,75	0,44	
434	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84	
351	Котлеты или биточки рыбные	60	8,34	1,26	5,76	67,80	0,04	0,07	0,24	21,00	0,36	
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,01	0,02	2,10	12,30	0,21	
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22	
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,01	0,45	25,20	1,35	
	ИТОГО	600	17,32	12,91	77,38	497,00	0,29	0,24	12,84	123,45	4,98	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
331	Вареники ленивые	150	20,79	15,82	20,09	305,90	0,06	0,29	0,28	130,90	0,70	
114	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	
608	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	2,20	0,16	
502	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36	
	ИТОГО	365	24,34	17,00	63,35	503,60	0,11	0,31	0,28	143,60	1,55	
	ВСЕГО	1445	47,51	42,54	210,50	1417,92	0,50	0,70	19,28	393,80	10,19	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022 г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 1 до 3 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 10

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
	ЗАВТРАК											
256	Каша манная вязкая	150		5,81	8,86	26,66	209,55	0,06	0,11	1,07	105,45	0,42
117	Батон нарезной	25		1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,01	0,00	4,75	0,30

512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180		2,60	1,80	18,80	101,80	0,04	0,07	0,36	116,20	0,70
	ИТОГО	355		10,29	11,39	58,31	376,85	0,12	0,19	1,43	226,40	1,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
534	Молоко кипяченое	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
	ИТОГО	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
ОБЕД												
136	Свекольник	150		1,31	2,67	7,22	58,20	0,04	0,04	5,51	22,65	0,92
297	Макаронные изделия отварные	120		4,52	0,54	23,23	115,92	0,05	0,01	0,01	4,56	0,62
386	Биточки	60		10,68	10,50	8,58	171,60	0,05	0,10	0,00	23,40	1,68
457	Соус белый основной	10		0,12	0,40	0,59	6,48	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	30		0,27	1,53	1,08	19,20	0,01	0,01	4,23	5,10	0,21
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
517	Кисель из повидла	180		0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
	ИТОГО	610		21,15	16,28	98,37	626,60	0,25	0,19	9,91	81,46	5,67
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
285	Запеканка рисовая	150		3,38	1,35	33,08	162,75	0,03	0,03	0,00	9,00	0,60
449	Соус молочный сладкий	15		0,39	0,95	2,36	19,58	0,01	0,02	0,11	13,52	0,02
609	Коржик молочный	60		4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,04	0,00	15,00	0,50
114	Хлеб пшеничный	15		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	180		0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО	420		10,24	9,84	102,99	545,83	0,12	0,10	0,11	48,02	1,81
	ВСЕГО	1485		44,57	40,01	264,47	1602,28	0,52	0,63	12,75	475,88	9,01

