

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ детский сад № 50
А.В. Жилина _____
(подпись) М.П.

**Основное (организованное)
МЕНЮ
для детей от 1 до 3 лет**

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №50»
города Воткинска Удмуртской Республики

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта					
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	2.7	4.5	18.8	119	2	dou_ekb.mdb					
	Какао с молоком	170	3.4	2.3	15.5	100	1.3	сб№ 266					
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.6	47.8	0	потр.упак.					
	Повидло	20	0	0	20.16	48.6	0	потр.упак.					
	Масло порциями	7	0.05	5	0.09	46.2	0	сб.5					
	итого:	367	7.73	12	64.15	361.6	3.3	26%					
2 завтрак	Кефир	110	3.9	4.3	5.2	65	1.1	потр.упак.					
	итого:	110	3.9	4.3	5.2	65	1.1	5%					
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	5.1	2.6	8.1	74.17	7.72	Сб № 63, Сб № 49					
	Свекла, тушенная в сметане	120	2.48	7.6	11.3	124	1.59	Сб № 86					
	Тефтели мясные	50	4.85	8.27	9.75	142.5	0.54	Сб № 187					
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0	16.38	64.8	11.48	ekat.mdb					
	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.3	8.35	44.25	0	потр.упак.					
	Хлеб дарницкий	36	1.6	0.27	10.25	51.5	0	потр.упак.					
	итого:	556	16.04	19.04	64.13	501.22	21.33	36%					
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	9.8	7	32.8	234	0.04	Стандарт					
	Молоко кипяченое	150	4.5	4.9	9	84.2	0	Уфа 5 №262					
	Салат космос	40	2.9	7.31	2.88	72	23.01	Сб 44					
	Фрукты свежие(яблоки)	95	0.38	0.38	9.3	41.8	9.5	сб 248					
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.6	47.8	0	потр.упак.					
	итого:	405	19.08	19.69	63.58	479.8	32.55	34%					
итого за день:		46.75	55.03	197.06	1407.62	58.28							

День восьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3.6	3.8	12.63	99.3	0.69	доу_екб.мдб			
	Кофе с молоком	180	3.4	2.3	15.5	100	1.3	Сб № 266			
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.6	47.8	0	потр.упак.			
	Масло порциями	8	0.06	4.83	0.1	52.8	0	сб.5			
	итого:	358	8.56	11.03	37.93	352.7	1.99	25%			
2 завтрак	Кефир	110	3.9	4.3	5.2	65	1.1	потр.упак.			
	итого:	110	3.9	4.3	5.2	65	1.1	5%			
Обед	Суп Пуштыешид (удм.блюдо)на курином бульоне	150	5.1	2.6	9.08	74.17	3.5	Сб №63, Сб №49			
	Бобовые отварные	120	5.5	1.1	27.9	164.8	0	СБ № 118			
	Шницель мясной	60	6	6.8	6.1	120	0.7	Сб № 181			
	Компот из сухофруктов	150	0.3	0	20.82	54	11.48	ekat.mdb			
	Хлеб пшеничный	14	1.1	0.07	6.7	33.5	0	потр.упак.			
	Хлеб дарницкий	30	2	0.36	10	54	0	потр.упак.			
	итого:	524	20	10.93	80.6	500.47	15.68	36%			
Уплотненный полдник	Сочни с творогом	120	7.7	7.3	34.7	233	0.3	сб № 151			
	Повидло	30	0	0	18.3	73.2	0	потр.упак			
	Молоко кипяченое	180	1.2	2.7	13.15	84.2	1	Уфа 5 №262			
	Салат картофельный	40	0.6	2.04	5.5	41.8	9.5	Сб №39			
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.6	47.8	0	потр.упак.			
	итого:	400	11	12.14	81.25	480	10.8	34%			
	итого за день:	43.46	38.4	204.98	1398.17	28.47					

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		53.43	52.24	216.2	1420.5	39.97
2	итого за день:		45.8	48.6	192.66	1394.38	25.78
3	итого за день:		46.75	55.03	197.06	1412.6	58.28
4	итого за день:		41.65	51.25	175.07	1374.44	36.43
5	итого за день:		45.04	38.12	167.07	1398.4	48.46
6	итого за день:		42	52.42	204.07	1367.01	53.15
7	итого за день:		46.57	51.57	190.53	1401.8	51.15
8	итого за день:		43.46	38.4	204.3	1398.7	28.47
9	итого за день:		36.87	48.78	183.23	1408.21	28.47
10	итого за день:		38.23	48.32	204.23	1382.72	74.02
		ср. за 10 дней	43.98	48.47	193.44	1395.88	44.42
		%	105	103	95	100	99
		норма по сан пину	42	47	203	1400	45