
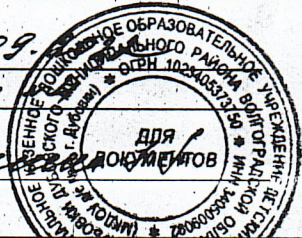


*Зиннел*

<p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b> Директор ООО «ДЗО» «Ручеек»</p> <p><i>И.И. Четвертинов</i></p> <p>01.09.2022</p> 	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b></p> <p><i>01.09.</i></p> <p><i>Зав. кафе</i></p> <p><i>Зиннел</i></p> 
--	--

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения питанием  
детей дошкольного возраста  
МОУ Дубовского муниципального района  
Волгоградской области**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

Четвертнов А. И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. меню №4

Васильев

Семин А. А.

**Зимнее менюготавливаемых блюд**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	<b>Понедельник</b>							
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	120	150	21,04 26,31	14,46 18,09	20,58 25,74	296,0 372,0	223
	Соус сметанный сладкий	25	30	2,18	8,12	15,15	101,7	369
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
<b>Итого за завтрак</b>		295	360	26,82 33,29	26,98 32,11	47,53 56,69	504,2 615,7	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
<b>Обед</b>	Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	1,5 2,0	4,35 6,35	13,58 18,1	68,5 91,3	147
	Овощная нарезка(свекла)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	4
	Плов с курицей	150	170	7,74 13,3	10,38 13,3	19,66 29,46	239,2 342,0	601
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,00	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
<b>Итого за обед</b>		540	700	15,28 25,55	19,24 24,16	99,50 113,92	685,4 811,0	
<b>Уплотненный полдник</b>	Жаркое по-домашнему	150	180	9,7 11,43	11,2 14,4	17,79 23,66	202,44 269,92	45
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Булочка ванильная	60	70	2,9 4,2	4,01 4,61	16,2 31,2	150,8 200,8	441
	Чай с сахаром	150	180	0,13	0,01	1,81	60,15	410
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		380	450	14,25 42,83	15,38 19,18	45,84 66,51	460,39 577,87	
<b>Итого за день:</b>		1315	1610	56,51 101,83	61,6 75,45	196,59 241,04	1668,79 2023,37	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОВ «РУЧЕЁК»

/ Четвертнов А. И.

М.П. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Зав. меню ДЗОВ

Сметов

Сметова А.И.

## Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества,			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				гр.				
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2	Вторник							
Завтрак	Каша молочная манная	150	200	5,69 7,3	6,9 8,3	28,96 35,7	171,5 228,0	311
	Батон	20	30	1,6	1,2	9,8	56,8	
	Повидло	15	20	2,94	4,64	16,38	184,0	
	Какао с молоком	150	180	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
Итого за завтрак		335	430	13,3 15,94	15,94 18,44	69,84 81,58	523,3 616,8	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
Обед	Борщ на м/к бульоне	150	200	1,93 2,54	4,36 5,2	13,12 17,5	75,9 114,1	110
	Овощ. нарезка (огурец соленый)	30	40	0,8	0,1	2,8	15,0	
	Суфле мясное	80	100	15,48 20,7	8,58 14,3	3,66 6,1	155,04 258,4	287
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		470	630	23,71 29,36	14,99 21,51	74,98 87,45	477,94 720,6	
Уплотненный полдник	Макаронны отварные с маслом	100	120	7,74 17,51	10,38 13,3	19,66 29,46	239,2 342,0	218
	Котлета мясная	60	80	9,32 12,52	7,07 9,30	9,64 12,70	139,0 183,0	299
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Круассан с начинкой	20	40	2,9	3,33	24,5	154,65	
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,13	0,02	15,2	60,15	393
	Соус томатный	20	20	0,23	2,51	1,41	17,29	366
Итого за уплотненный полдник		370	460	13,37 15,01	18,86 17,23	56,35 72,38	433,15 546,89	
Итого за день:		1275	1620	50,78 60,71	47,19 57,58	210,97 251,21	1481,39 1931,29	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

*[Подпись]*  
/ Четвертнов А. И.  
М.П. (ФИО)

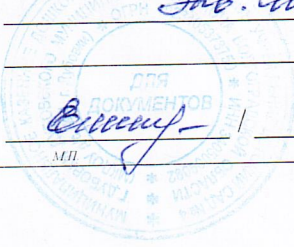


СОГЛАСОВАНО:

*[Подпись]*

*[Подпись]*  
МП

*[Подпись]*  
ФИО



**Зимнее меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Среда							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	177
	Багон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Яйцо куриное	20	20	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		328	430	14,86 20,67	20,33 27,04	66,67 93,01	511,7 697,4	
Второй завтрак	Снежок	150	150	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп крестьянский	150	200	3,67 4,25	3,68 3,84	13,89 15,31	102,45 111,66	86
	Овощная нарезка (морковь)	30	40	0,9	0,14	4,28	19,0	58
	Картофельное пюре	100	150	3,44 4,30	3,10 4,04	20,0 30,03	130,0 198,7	339
	Котлета рубленая из птицы	60	80	7,78 12,44	7,85 12,56	5,78 9,24	114,38 183,00	294
	Соус томатный	30	30	0,35	3,77	2,12	35,97	366
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		580	790	21,28 27,38	20,49 26,30	105,3 114,8	728,0 874,53	
Уплотненный полдник	Рис отварной	100	120	2,7 3,2	4,4 5,3	24,8 29,3	150,0 177,3	511
	Рыба тушеная в томатном соусе	100	130	5,3 10,6	7,22 9,4	5,7 10,6	67,7 139,0	374
	пряник	20	40	2,9	4,01	16,2	150,8	
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Чай с сахаром	150	180	0,13	0,02	15,2	60,15	393
Итого за уплотненный полдник		390	480	14,33 20,13	16,27 19,35	93,2 102,6	433,7 465,8	
Итого за день:		1428	1830	50,63 68,34	40,82 72,69	269,09 314,33	1692,2 2056,53	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

/ Четвертнов А. И.  
М.П. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. кафе*

*М.П.*

*М.П.*

**Зимнее меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4	Четверг							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	21,04	14,46	20,58	296,0	172
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Чай каркаде	150	180	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за завтрак		335	450	31,39	31,68	56,9	588,7	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	6,88	6,70	11,47	133,8	95
	Овощная нарезка (капуста свежая)	30	40	0,6	0,2	4,2	20,0	
	Отварные макароны с маслом	100	150	7,74	10,38	19,66	239,2	218
	Бефстроганов	85	110	15,51	12,43	3,29	187,0	278
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,00	20,9	80,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
	Итого за обед		585	800	39,44	34,68	91,60	924,05
Уплотненный полдник	Овощное рагу с курицей	150	180	1,2	1,54	4,07	84,84	331
	Ватрушка с творогом	50	70	7,9	4,69	25,0	173,0	436
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Какао с молоком	150	180	3,07	3,2	14,7	111,0	416
Итого за уплотненный полдник		370	450	13,67	13,26	65,4	429,84	
Итого за день		1390	1800	78,15	65,97	198,42	1883,37	
				98,88	93,24	237,36	2250,85	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

Четвертнов А. И.  
(ФИО)

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. магазином*

*Смирнов*

*Смирнова И.И.*

Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	Пятница							
Завтрак	Каша молочная сборная (пшено, рис)	150	200	7,51	8,34	30,44	227,0	175
				10,06	11,34	41,26	307,0	
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85	6,89	11,58	112,7	6
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за завтрак		328	440	11,39	15,95	70,07	467,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Свекольник на м/к бульоне	150	200	2,04	5,0	14,1	109,75	58
	Овощная нарезка (горошек зелёный)	30	40	1,05	5,0	4,55	33,2	4
	Картофельное пюре	100	150	3,44	3,10	20,0	130,0	339
				4,30	4,04	30,03	198,7	
	Котлета рыбная	60	80	9,72	2,33	5,87	83,99	273
				13,61	3,41	7,14	113,74	
	Соус томатный	30	30	0,35	2,12	3,77	35,97	366
				0,35	2,95	3,77	43,45	
Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76	
Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0		
Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0		
Итого за обед		580	790	21,74	19,5	107,55	719,11	
				26,49	22,35	119,12	825,04	
Уплотненный полдник	Отварная гречка с маслом	100	130	3,03	4,48	21,10	258,1	330
				3,48	5,61	23,60		
	Шницель куриный	50	70	7,5	5,4	4,6	94,3	20
				10,5	7,5	6,5	132,0	
	Соус томатный	20	20	0,23	2,51	1,41	17,29	366
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
Вафли	20	35	2,9	3,33	77,5	354,17		
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,00	20,9	80,7	349	
Итого за уплотненный полдник		360	455	17,36	17,02	148,512	916,56	
				20,95	20,25	3,4	932,55	
Итого за день		1368	1785	52,65	39,79	360,85	1929,43	
				46,44	45,85	236,76	2085,56	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

/ Четвертнов А. И.

М.П. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. кафе* *г/с №4*

*Васильев*

*Евдокимова*

Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный	120	150	6,94 9,70	9,90 12,91	4,31 5,37	135,3 178,4	229
	Хлеб пшеничный	20	30	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Конфета	20	40	6,4	34,6	55,0	543,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
итого за завтрак		310	400	20,24 24,20	50,20 54,71	94,11 99,17	897,3 975,9	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,3	9,8	47,0	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	200	2,0	6,35	18,1	91,3	139
	Овощная нарезка (капуста квашеная)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	58
	Отварная гречка с маслом	100	130	3,03 3,48	4,48 5,61	21,10 23,60	258,1	330
	Котлета мясная	60	80	9,32 12,52	7,07 9,30	9,64 12,70	139,0 183,0	299
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	366
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		580	770	21,11 24,89	22,11 25,06	112,29 123,62	856,07 934,55	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	100	120	3,44 4,12	3,10 3,72	20,0 24,0	130,0 156,0	339
	Печень, тушенная в сметане	60	80	8,34 10,4	24,6 32,8	31,2 41,6	68,4 91,43	59
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Рулетик с повидлом	40	50	3,82	2,55	37,8	190,0	
	Чай с сахаром	150	180	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за уплотненный полдник		370	450	19,38 21,77	31,56 40,38	1128,2 128,21	560,55 609,58	
Итого за день		1230	1610	61,13 67,44	104,17 120,45	255,81 272,2	2050,52 2207,6	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

Четвертнов А. И.  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. складом ДЗС №4*

*Евсеев*  
М.П.

*Евсеева А.А.*  
(ФИО)

Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2	Вторник							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,1 6,8	7,5 10,0	18,9 25,2	163,0 217,33	177
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Какао с молоком	150	180	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
Итого за завтрак		335	430	15,17 17,9	17,3 20,9	52,92 64,22	419,5 510,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	200	1,23 1,78	5,2 6,24	6,61 11,6	101,2 105,9	124
	Овощная нарезка(свекла)	30	40	0,8	0,1	2,8	15,0	
	Макаронник с мясом	150	170	13,65	8,74	25,04	234,0	292
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		540	700	20,92 21,47	18,45 19,49	97,91 102,9	712,9 717,6	
Уплотненный полдник	Рис отварной	100	110	2,2 2,42	3,65 4,01	23,1 25,41	137 150,7	511
	Котлета куриная	60	80	7,78 12,44	7,85 12,56	5,78 9,24	114,38 183,00	294
	Соус томатный	20	20	0,23	2,51	1,41	17,29	366
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Печенье	20	40	1,18 2,36	2,84 5,68	11,78 23,56	86,52	
	Чай каркаде	150	180	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за уплотненный полдник		360	450	14,82 20,75	18,16 26,07	66,88 71,62	527,34	
Итого за день		1335	1680	51,07 60,28	59,78 65,02	196,15 227,44	1564,0 1610,0	



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

/ Четвертнов А. И.

М.П. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. производств. цехом*

*Евсеев*

*Евсеева Н.Н.*

Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Среда							
	Каша молочная пшеничная	150	200	7,51	8,34	30,44	227,0	177
				10,06	11,34	41,26	307,0	
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
Масло сливочное	8	10	1,85	6,89	11,58	112,7	6	
			3,37	9,10	23,10	182,9		
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за завтрак		328	440	14,56	20,83	63,62	503,0	
				19,83	27,54	89,86	688,7	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
Обед	Суп рассольник на м/к бульоне	150	200	1,05	3,0	9,0	73,05	76
				1,4	4,0	12,0	97,4	
	Овощная нарезка (морковь)	30	40	0,6	0,2	4,2	20,0	
				0,8	0,1	3,4		
	Гороховое пюре	100	130	2,25	0,21	14,49	76,50	330
				2,69	0,28	17,39	91,80	
	Гуляш	60	80	15,42	12,41	3,96	189,0	293
				18,05	14,26	4,58	218,0	
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,00	20,9	80,7	349	
			0,54		27,85	107,7		
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		550	740	25,70	18,22	97,59	731,63	
				29,31	23,65	105,33	805,40	
Уплотненный полдник	Картофельное рагу с курицей	150	200	13,7	15,6	15,6	221,1	708
				17,64	23,8	18,37	298,7	
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Вафли	20	35	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6	4,4	11,8	106,5	414
4,8				5,9	15,8	142,0		
Итого за уплотненный полдник		345	445	23,6	24,63	73,4	557,6	
				27,44	34,33	80,17	670,7	
Итого за день		1323	1725	64,26	63,88	239,61	1815,23	
				76,78	85,72	280,36	218,78	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

/ Четвертнов А. И.

М.П. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. меню грс 14*

*Евменко А.И.* / *Евменко А.И.*

Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4	Четверг							
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	7,51	8,34	30,44	227,0	177
				10,06	11,34	41,26	307,0	
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Какао с молоком	150	180	3,07	3,2	14,7	111,0	416
				4,1	4,3	19,7	148,0	
Итого за завтрак		335	420	17,86	25,56	66,76	519,7	
				21,44	29,66	82,58	636,7	
Второй завтрак	Снежок	150	200	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	3,93	4,90	16,84	120,88	101
				4,97	6,19	21,3	152,84	
	Овощная нарезка (огурец соленый)	30	40	0,6	0,2	4,18	46,95	
	Капуста тушеная	120	150	3,50	22,43	11,56	142,32	143
				4,25	14,15	190,21		
	Курица отварная	60	80	19,7	10,38	4,50	195,15	494
				26,26	17,44	5,81	256,20	
Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76	
Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0		
Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0		
Итого за обед		570	760	32,98	42,70	96,34	831,5	
				41,33	51,05	104,70	972,4	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	130	150	18,65	8,99	12,75	160,3	125
				20,2	10,8	13,68	202,0	
	Соус молочный (сладкий)	20	30	2,18	8,12	15,15	101,7	369
	Плюшка с сахаром	60	70	2,11	2,4	16,6	97,0	474
Чай с сахаром каркаде	150	200	0,16	0,00	3,92	18,8	410	
Итого за уплотненный полдник		360	450	20,99	14,19	30,25	264,3	
				22,36	16,0	31,18	258,0	
Итого за день		1365	1730	72,99	78,98	218,92	1831,68	
				68,77	91,47	239,8	2039,26	

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ДЗОБ «РУЧЕЁК»

/ Четвертнов А. И.

М.П. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

*Зав. м.в.о.ч. д/с №4*

*Смирнов*

*Смирнова И.И.*

Зимнее меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	N рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	200	7,2 7,25	6,81 8,91	21,19 21,36	174,2 182,6	100
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		328	420	14,83 17,60	26,22 30,03	59,72 75,41	495,1 609,2	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368
Обед	Борщ на м/к бульоне с фасолью	150	200	2,83 3,54	4,08 5,10	11,62 14,53	94,60 118,25	143
	Овощная нарезка (кукуруза консервированная)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	50
	Картофельное рагу с мясом(курицей)	150	200	13,70 17,64	15,60 23,0	15,60 18,37	221,1 298,7	708
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
	Итого за обед		540	730	22,57 27,22	24,19 33,41	93,48 99,16	693,40 794,65
Уплотненный полдник	Ленивые голубцы	120	150	7,92 9,9	9,48 11,85	11,88 14,85	165,02 205,5	486
	Яйцо	40	40	4,20	4,61	31,20	200,8	213
	Икра кабачковая	40	60	0,48 0,72	1,89 2,82	3,08 4,62	31,0 47,0	57
	Хлеб пшеничный	20	20	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за уплотненный полдник		370	450	12,1 14,32	15,7 18,27	44,96 50,47	370,02 445,5	
Итого за день		1338	1700	51,0 66,35	66,61 72,68	218,29 256,20	1637,4 1918,8	