**ГКДОУ «Гранитненский детский сад общеразвивающего вида «Ромашка» Тельмановского муниципального округа» ДНР**

 Утверждаю

И.о.заведующего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Черман М.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Основное меню для детей в возрасте 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий-ность |
| г | г | г | г | Ккал |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 503 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 6.61 | 7.46 | 24.43 | 190.32 |
| 043 | Какао с молоком | 150 | 3.1 | 2.6 | 13 | 89.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.38 | 46.2 |
| Пром. | Печенье | 12.5 | 0.94 | 2.13 | 8.37 | 56.25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **332.5** | **12.18** | **2.37** | **53.99** | **381.87** |
| **II Завтрак** |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II Завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** |
| 54-15з | Икра свекольная | 30 | 0.7 | 2.1 | 3.4 | 35.7 |
| 54-25с | Суп гороховый | 150 | 4.9 | 2.1 | 11.3 | 84.03 |
| 54-6г | Рис отварной | 120 | 3 | 3.8 | 29.2 | 162.8 |
| 271 | Котлета рыбная в томатном соусе | 80/37 | 12.53 | 5.87 | 8.93 | 106 |
| Пром. | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0 | 16.38 | 68.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.0 | 0.2 | 8.5 | 40.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.0 | 0.1 | 7.54 | 36.0 |
|  | **Итого за Обед** | **602** | **24.03** | **14.17** | **86.42** | **533.73** |
| **Уплотненный полдник** |
| 54-1о | Омлет натуральный | 100 | 8.5 | 12 | 2.2 | 150.3 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 120 | 3 | 3.5 | 11.7 | 90.9 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.37 | 2 | 11.96 | 83.85 |
| 02 | Булочка дорожная | 50 | 0.61 | 0.61 | 15.4 | 67.98 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.0 | 0.2 | 8.5 | 40.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **460** | **16.82** | **18.45** | **59.82** | **481.83** |
|  | **Итого за день** | **1479.5** | **53.22** | **34.99** | **209.82** | **1437.33** |
| **Вторник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-6м | Биточки из говядины | 60 | 11 | 10.5 | 9.9 | 177 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6.6 | 5.0 | 28.8 | 187 |
| Пром. | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0 | 16.38 | 68.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.0 | 0.2 | 8.5 | 40.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** | **20.84** | **15.74** | **73.64** | **521.2** |
| **II Завтрак** |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II Завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** |
| 54-6с1/2 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | 1.36.58 | 1.96.16 | 8.30.4 | 56.5783.4 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 120 | 2.2 | 5.9 | 10.9 | 106.7 |
| 54-35м | Оладьи из печени по-кунцевски | 60 | 10.5 | 6.9 | 9.5 | 140.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.0 | 0.2 | 8.5 | 40.8 |
|  | **Итого за Обед** | **520** | **23.32** | **21.2** | **62.56** | **536.87** |
| **Уплотненный полдник** |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 120 | 18.3 | 8.6 | 12.3 | 200.2 |
| Пром. | С повидлом фруктовым | 10 | 0.03 | 0 | 6.02 | 24.8 |
| Пром. | Печенье | 12.5 | 0.94 | 2.13 | 8.37 | 56.25 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.23 | 11.73 | 57.75 |
| Пром. | Ряженка/ Молоко кипяченое | 180 | 5.04 | 6.3 | 8.1 | 111.6 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **347.5** | **26.21** | **17.26** | **46.52** | **450.6** |
|  | **Итого за день** | **1297.5** | **68.36** | **54.07** | **181.39** | **1497.42** |
| **Среда, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 505 | Каша молочная пшенная | 180 | 6.24 | 5.95 | 21.61 | 163.78 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 043 | Какао с молоком | 150 | 3.1 | 2.6 | 13 | 89.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Сыр твердый в нарезке | 8 | 1.46 | 2.15 | 0.14 | 26.56 |
|  | **Итого за завтрак** | **398** | **16.94** | **14.84** | **45.11** | **384.04** |
| **II Завтрак** |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** |
| 54-15з | Икра свекольная | 30 | 0.7 | 2.1 | 3.4 | 35.7 |
| 54-4с | Рассольник «Домашний» | 150 | 3.46 | 4.35 | 8.77 | 87.92 |
| 179 | Картофель отварной | 100 | 1.9 | 4.1 | 12.7 | 95 |
| 54-5м | Котлеты из курицы | 60 | 11.5 | 2.6 | 8.1 | 101.1 |
| 439 | Компот из свежих яблок | 150 | 0.08 | 0.08 | 11.96 | 46.45 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.0 | 0.2 | 8.5 | 40.8 |
|  | **Итого за Обед** | **530** | **19.98** | **13.57** | **63.49** | **454.97** |
| **Уплотненный полдник** |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13.3 | 13.1 | 7.9 | 203.6 |
| 628 | Огурец (помидор) соленый | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.2 |
| 513 | Чай с молоком | 150 | 2.1 | 1.88 | 13.51 | 76.9 |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 3.7 | 1.7 | 38.9 | 185.4 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.0 | 0.2 | 8.5 | 40.8 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **390** | **21.6** | **17.04** | **79.21** | **526.9** |
|  | **Итого за день** | **1403** | **58.71** | **45.45** | **197.4** | **1405.81** |
| **Четверг, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 503 | Каша молочная овсянная | 180 | 6.16 | 6.37 | 19.41 | 157.0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.37 | 2 | 11.96 | 83.85 |
| Пром. | Сыр твердый в нарезке | 8 | 1.46 | 2.15 | 0.14 | 26.56 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
|  | **Итого за завтрак** | **358** | **11.33** | **10.66** | **41.57** | **315.41** |
| **II Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II завтрак** | **85** | **0.19** | **0** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** |
| 54-28с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3.56 | 3.75 | 7.33 | 83.60 |
| 54-16г | Каша пшенная рассыпчатая | 120 | 5.1 | 5.2 | 28.4 | 180.6 |
| 259 | Рыба, припущенная с овощами | 100 | 16.78 | 0.65 | 0.26 | 73.3 |
| 628 | Огурец (помидор) соленый | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.2 |
| 54-1хн506 | Кисель из смеси сухофруктов | 150 | 0.23 | 0 | 23.3 | 94.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
|  | **Итого за Обед** | **580** | **28.47** | **9.96** | **76.39** | **582.3** |
| **Уплотненный полдник** |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 120 | 3.8 | 4.9 | 21.2 | 144.6 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-15м | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 60 | 7.9 | 8.0 | 7.4 | 133.1 |
| 513 | Чай с молоком | 150 | 2.1 | 1.88 | 13.51 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.34 | 0.14 | 10.06 | 48.0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 40.8 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **410** | **21.24** | **19.12** | **59.17** | **500** |
|  | **Итого за день** | **1433** | **61.23** | **39.74** | **186.73** | **1437.61** |
| **Пятница, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 190 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4.6 | 5.8 | 30.5 | 146 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 150 | 0.2 | 0 | 4.9 | 20.1 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.34 | 0.75 | 15.21 | 78.3 |
| Пром. | Сыр твердый в нарезке | 4 | 0.73 | 1.08 | 0.07 | 13.28 |
|  | **Итого за завтрак** | **374** | **12.67** | **11.63** | **50.98** | **314.58** |
| **II Завтрак** |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко)\*\* | 85 | 0.19 | 0 | 9.59 | 39.9 |
|  | **Итого за II завтрак** | **85** | **0.36** | **0.19** | **9.59** | **39.9** |
| **Обед** |
| 628 | Огурец (помидор) соленый | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.34 | 2.2 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 150 | 3.62 | 1.6 | 11.77 | 76.40 |
| 372 | Бефстроганов из отв. говядины | 60 | 9.08 | 8.28 | 1.44 | 116 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 120 | 3.6 | 4.5 | 21.3 | 139 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 16.44 | 20.2 |
|  | **Итого за Обед** | **540** | **15.88** | **14.88** | **66.19** | **414.6** |
| **Уплотненный полдник** |
| 326 | Сырники из творога | 120 | 18.9 | 17.4 | 24.1 | 329 |
| 54-5с | Соус молочный натуральный | 20 | 12.72 | 1.48 | 1.92 | 23.84 |
| 384 | Ряженка/ Кисель молочный | 150 | 3.15 | 2.79 | 22.7 | 129 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.34 | 0.75 | 15.21 | 78.3 |
|  | **Итого за уплотненный полдник** | **320** | **37.11** | **21.64** | **63.93** | **560.14** |
|  | **Итого за день** | **1319** | **65.85** | **48.15** | **190.69** | **1329.33** |