

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Октябрьский детский сад "Светлячок"

Кургина И.В.

01.11.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	160	5.71	5.06	31.81	195.5	88
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (цельное)	150	3.51	3.88	8.05	80.69	252
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		329	10.44	11.99	47.15	337.88	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат витаминный	30	0.34	3.04	3.19	41.57	2
	Суп картофельный с рыбной консервой	150	7.02	5.13	10.93	118.26	41
	Макаронные изделия отварные	110	4.05	3.88	25.90	154.8	194
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Бефстроганов из отварной говядины	50	9.44	9.08	1.17	124.32	148
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	23.06	21.46	62.23	533.74	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4.53	1.22	32.88	162.53	269
	Молоко кипяченое	150	4.20	4.79	7.04	87.99	255
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8.73	6.01	39.92	250.52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1124	49.73	40.21	171.05	1245.89	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11.71	15.48	3.04	198.64	110
	Какао с молоком (2 вариант)	150	3.66	3.95	17.70	119.64	249
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	17.75	23.96	28.03	397.97	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	30	0.44	0.94	4.07	25.97	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	9.33	8.30	5.64	135.02	56
	Плов из отварной говядины	150	14.15	11.05	41.03	320.22	163
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.00	0.00	3.00	11.37	233
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	26.10	20.62	65.99	553.93	
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с повидлом)	50	8.40	4.64	7.98	106.81	129
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	12.90	4.72	13.98	166.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1089	64.25	50.05	129.75	1242.46	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.08	4.47	12.72	107.96	44
	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.6	7
	Чай с молоком (2 вариант)	150	1.80	1.92	11.82	70.68	262
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		321	8.46	8.31	31.78	235.49	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	8.31	5.09	9.18	116.46	37
	Биточки (с маслом)	50	7.82	6.58	8.12	120.35	161
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Напиток из шиповника	150	0.12	0.06	9.17	36.6	256
	Овощи тушеные	110	1.56	4.47	8.13	79.53	406
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из моркови с кукурузой консервированной	30	0.52	3.07	2.71	40.86	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20.51	19.60	49.56	455.15
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченный	50	7.71	2.49	4.51	70.72	269
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Компот из яблок с лимоном	150	0.18	0.15	17.27	70.06	242
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	9.08	2.79	29.02	176.03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1131	45.55	31.45	132.11	990.42	
День 4							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	160	23.58	16.94	27.63	356.9	116
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1.29	1.41	12.47	66.01	254
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		329	26.09	21.40	47.39	484.6	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Свекольник	150	9.66	7.18	10.35	144.75	34
	Гуляш из говядины	50	4.93	4.18	2.44	67.32	152
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Пюре из гороха с маслом	110	10.98	2.42	26.47	171.56	108
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.49	3.02	3.19	40.48	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	28.27	17.13	63.49	518.9	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из сдобного теста	50	3.34	3.62	19.92	127.18	294
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Чай с лимоном	150	0.12	0.00	10.64	42.05	260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	4.65	3.77	37.80	204.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1139	66.51	43.05	170.43	1331.73	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	4.48	5.42	20.58	149.2	84
	Какао с молоком (2 вариант)	150	3.66	3.95	17.70	119.64	249
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	10.52	13.90	45.57	348.53	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	8.95	8.02	9.23	145.2	33
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	5.72	1.82	2.82	50.83	144
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.00	0.00	3.00	11.37	233
	Картофельное пюре	110	3.17	3.90	21.29	133.39	206
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из редьки с яблоками	30	0.28	3.08	3.35	42.26	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20.30	17.15	51.94	444.4	
ПОЛДНИК	Морковная запеканка (с соусом)	50	2.11	1.67	9.60	62.19	69
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6.61	1.75	15.60	122.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1129	44.93	33.55	134.86	1038.87	
День 6							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1.29	1.41	12.47	66.01	254
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	160	5.94	6.75	23.31	177.71	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		329	8.45	11.21	43.07	305.41	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0.27	3.05	2.47	38.44	10
	Котлеты (с маслом)	50	7.82	6.58	8.12	120.35	161
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Напиток из шиповника	150	0.12	0.06	9.17	36.6	256
	Капуста тушеная	110	2.73	5.08	11.41	103.39	200
	Суп картофельный с рыбной консервой	150	7.02	5.13	10.93	118.26	41
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20.14	20.23	54.35	478.39	
ПОЛДНИК	Картофель отварной в молоке	50	2.62	2.54	15.36	95.34	205
	Чай с лимоном	150	0.12	0.00	10.64	42.05	260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2.74	2.54	26.00	137.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1124	38.83	34.73	145.17	1044.94	
День 7							
ЗАВТРАК	Какао со сгущенным молоком	150	4.63	4.99	8.77	98.37	250
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.6	7
	Омлет натуральный	130	11.71	15.48	3.04	198.64	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		301	18.92	22.39	19.05	353.86	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Суп из овощей	150	6.42	5.21	9.12	108.96	35
	Биточки (с маслом)	50	7.82	6.58	8.12	120.35	161
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.34	3.00	28.49	166.74	186
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из свеклы с чесноком	30	0.42	3.02	2.77	39.98	22
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	23.21	18.14	69.54	530.82	
ПОЛДНИК	Зразы творожные с изюмом	50	8.56	4.86	13.84	132.45	121
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	13.06	4.94	19.84	192.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1096	62.69	46.22	130.18	1200.88	
День 8							
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2 вариант)	150	1.80	1.92	11.82	70.68	262
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.43	5.32	25.09	166.21	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		324	8.61	11.77	44.20	316.58	

10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0.32	3.06	1.90	36.42	6
	Суп картофельный с бобовыми	150	7.32	3.52	12.04	109.53	36
	Котлеты рыбные (с соусом)	50	6.70	2.15	3.94	61.01	134
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.00	0.00	3.00	11.37	233
	Картофельное пюре	110	3.17	3.90	21.29	133.39	206
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Гренки из пшеничного хлеба	3	0.22	0.24	1.06	7.4	58
ИТОГО ЗА ОБЕД		523	19.91	13.20	55.48	420.47	
ПОЛДНИК	Макаронник (макаронная запеканка) (со сгущенкой)	50	2.67	2.05	12.35	78.21	103
	Компот из яблок с лимоном	150	0.18	0.15	17.27	70.06	242
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2.85	2.20	29.62	148.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1122	38.87	27.92	151.05	1009.07	
День 9							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1.29	1.41	12.47	66.01	254
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	160	11.34	7.15	8.90	209.09	125
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		329	13.85	11.61	28.66	336.79	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0.42	3.05	2.31	38.68	1
	Борщ с капустой и картофелем	150	5.35	3.76	5.71	78.5	27
	Гуляш из говядины	50	4.93	4.18	2.44	67.32	152
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Напиток из шиповника	150	0.12	0.06	9.17	36.6	256
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	3.49	1.65	19.26	100.94	188
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	16.49	13.03	51.14	383.39	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	50	3.63	3.98	24.42	148.98	286
	Чай с сахаром	150	0.08	0.00	7.50	29.15	263
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3.71	3.98	31.92	178.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1124	41.55	29.37	133.47	1022.06	
День 10							
ЗАВТРАК	Какао с молоком (2 вариант)	150	3.66	3.95	17.70	119.64	249
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Каша рисовая молочная жидкая	160	3.58	5.23	19.71	140.14	98
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	9.62	13.71	44.70	339.47	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	7.36	4.20	11.57	114.84	47
	Жаркое по-домашнему	150	9.96	8.94	16.08	184.85	153
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0.34	3.03	1.08	33.04	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19.87	16.50	49.77	427.52	
ПОЛДНИК	Биточки рыбные (с соусом)	50	7.36	1.56	4.60	60.84	134
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	12.85	1.82	15.61	146.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1134	49.84	32.78	131.83	1037.68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11212	502.75	369.33	1429.90	11164	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1121.2	50.28	36.93	142.99	1116.4	