

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

заведующий

А.Н. Коновалова

22.03.2024

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	130,7	93
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с лимоном	180/7/3	0,11	0,02	9,32	37,46	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,86	8,00	30,31	216,16	
10:00	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	39,56	33
	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	198,98	109
	Жаркое по-домашнему	120	15,01	2,44	11,98	244,54	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	121,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	24,07	12,29	63,57	673,28	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	185	485
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,96	1,75	37,73	207,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	38,27	22,42	140,92	1159,43	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп овощной	180	1,19	4,03	6,59	100,32	78
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	5,25	10,22	28,26	259,33	
10:00	Сок яблочный	95	0,48	0,00	6,94	29,55	399,2
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,48	0,00	6,94	29,55	
ОБЕД	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,87	4,40	1,13	48	19/1
	Рассольник домашний	180	0,83	2,03	5,90	98,31	75
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	197,76	315
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,55	3,05	1,65	60	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	11,71	13,78	58,46	558,45	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	14,12	10,34	14,58	207,62	230
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22,02	367
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	14,45	12,35	23,52	302,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	31,89	36,35	117,18	1149,47	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	6,39	5,85	24,93	197,48	55
	Батон с маслом	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	9,63	10,44	42,83	312,65	
10:00	Йогурт питьевой	150	4,50	1,50	6,00	55,83	401,1
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,50	1,50	6,00	55,83	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,10	3,91	47,68	25
	Суп "Геркулесовый"	180	1,42	1,94	8,71	161,74	101
	Пельмени мясные отварные	120	12,35	7,28	21,11	199,61	440
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,20	120,06	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,99	11,48	62,93	599,09	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,68	3,91	29,03	166,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	35,80	27,33	140,79	1134,86	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	4,54	5,72	28,26	204,63	416
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	8,48	13,39	45,59	326,13	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	70	0,63	0,07	6,30	28,7	368в

ИТОГО ЗА 10:00		70	0,63	0,07	6,30	28,7	
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,30	0,10	1,10	7,2	Б/н
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	150,42	87
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,78	15,19	294,26	298
	Кисель	180	0,13	0,04	24,73	99,72	378.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	19,57	13,27	65,82	622,1	
ПОЛДНИК	Олады	65	4,71	5,92	25,53	174,2	449
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	4,80	5,92	33,72	196,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	33,48	32,65	151,43	1179,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая	180	3,08	3,94	16,34	113,17	235
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	4,39	7,72	31,84	203,67	
10:00	Сок фруктовый	95	0,29	0,10	14,44	59,64	399.3
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,29	0,10	14,44	59,64	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,38	2,46	1,23	28,56	15
	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75	56
	Каша гречневая	120	8,30	5,45	20,15	162,73	414
	Соус белый основной	15	0,06	0,52	0,51	6,96	363
	Котлеты мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	22,26	19,54	74,97	564,88	
ПОЛДНИК	Батон в яйце	50	4,61	4,32	41,73	220	371
	Конфеты	35	0,49	2,87	24,29	125,65	504
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	5,19	7,19	74,21	368,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	32,13	34,55	195,46	1196,34	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	3,64	3,24	17,69	114,44	232
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	4,95	7,02	33,19	204,94	
10:00	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		95	1,42	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Салат из брокколи	40	0,99	3,18	2,76	43,07	2-с

	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02	127
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Плов из птицы	120	12,26	11,26	20,40	232	304
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	23,56	17,54	82,13	680,43	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,00	2,76	25,76	129,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	32,93	27,80	161,03	1106,21	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	7,56	5,78	30,64	204,59	416
	Батон с маслом	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,80	10,37	48,54	319,76	
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	53
	Свекольник	150	1,35	3,07	8,92	71,25	67
	Вареники с картофелем	120	4,97	7,81	28,69	204,74	1119
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	9,59	13,06	74,90	458,21	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	155	13,36	7,86	33,09	256,52	194
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	13,45	7,86	41,28	279,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	38,19	35,04	170,72	1131,99	
День 8							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,26	14,68	46,97	372,99	
10:00	Сок фруктовый	95	0,29	0,10	14,44	59,64	399.3
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,29	0,10	14,44	59,64	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	1,28	1,89	31,64	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	108,2	83
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,58	2,81	24,71	140,48	176

	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Кисель	180	0,13	0,04	24,73	99,72	378.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25,70	13,94	80,49	561,05	
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	223	491
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,00	10,69	37,09	245,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	42,25	39,41	178,99	1249,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	4,63	4,32	15,34	118,55	413
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	8,26	11,05	30,84	245,05	
10:00	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Огурец свежий	35	0,30	0,00	0,90	4,9	Б/н
	Суп "Крестьянский"	150	0,93	2,07	5,07	44,67	64
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,70	2,26	17,71	105,85	205
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	347
	Птица тушеная	60	7,06	6,47	1,76	93,37	301
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	14,99	11,63	60,91	410,48	
ПОЛДНИК	Суп с гречневой крупой	180	1,80	2,02	12,24	74,34	80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	6,22	4,63	89,03	412,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	29,85	27,69	190,09	1112,52	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,64	3,64	17,42	116,87	235
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	4,95	7,42	32,92	207,37	
10:00	Напиток лимонный	95	0,10	0,00	12,21	49,88	436
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,10	0,00	12,21	49,88	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,44	10

	Суп с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	85
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	137,8	321
	Сельдь соленая (порциями)	25	6,08	2,40	0,00	46	8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	165
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	14,11	10,85	62,83	405,9	
ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,60	10,61	58,08	366,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	28,76	28,88	166,04	1230,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13290	343,55	312,12	1612,65	1249,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1329	34,36	31,21	161,27	1249,88	