

Возрастная категория: Ясли

Меню приготавливаемых блюд

*Солнцева И. И.*  
*Нач. Т.О. Нормировки В.Б.Б.*



Утверждаю  
 МБДОУ Хоринский детский сад «Ромашка»  
*Кучумова А.М.*  
 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	144,00	88
	Чай	150	0	0	0	0	8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>60</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>114</b>
<b>Второй завтрак</b>	Вафли мягкие, пряник	100	4,5	15,0	60,0	191,00	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>4,5</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1650,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	180	1,6	1,5	11,6	68,00	138
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>7,11</b>	<b>6,3</b>	<b>63,83</b>	<b>331,33</b>	
<b>Полдник</b>	Каша пшеничная на молоке	180	5,26	6,07	21,29	159,75	68
	Чай сладкий	180	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>6,78</b>	<b>6,23</b>	<b>31,13</b>	<b>206,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>24,57</b>	<b>33,29</b>	<b>183,62</b>	<b>2379,08</b>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>2-й день (Вторник)</b>							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	99
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,5</b>	<b>5,85</b>	<b>30,94</b>	<b>200</b>	
Второй завтрак	Рулет, зефир	100	5	16	59	1670	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	150	3,12	1,15	14,28	80,21	35
	Крупа гречневая отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	37
	Гуляш из говядины с подливом	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	15
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>13,14</b>	<b>12,36</b>	<b>51,4</b>	<b>501,14</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	12,25	46,67	261
	Фрукты свежие	130	2,25	0,75	31,51	144,23	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,53</b>	<b>8,46</b>	<b>66,7</b>	<b>320,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>31,17</b>	<b>42,67</b>	<b>208,04</b>	<b>2691,62</b>	

Приним пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>3-й день (Среда)</b>							
Завтрак	Суп молочный	150	4,39	4,36	14,99	116	43
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>5,91</b>	<b>4,52</b>	<b>24,83</b>	<b>163</b>	
Второй завтрак	Бисквит, вафли	100	4,5	16	65,0	1770	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>4,5</b>	<b>16</b>	<b>65,0</b>	<b>1770</b>	
Обед	Суп борщ на м/к бульоне	180	2,82	4,97	7,83	93,69	27
	Рис отварной с овощами	130	2,57	4,67	17,00	141,33	191
	Кисель	150	0	0	18,00	60	233
		60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>6,91</b>	<b>9,62</b>	<b>52,67</b>	<b>312,02</b>	
Полдник	Каша пшеничная молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>6,78</b>	<b>6,23</b>	<b>31,13</b>	<b>206,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>24,6</b>	<b>36,37</b>	<b>167,63</b>	<b>2351,77</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>4-й день (Чемверг)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	31,29	159,75	91
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,78</b>	<b>6,23</b>	<b>31,13</b>	<b>163,00</b>	
Второй завтрак	Круассан, печенье	100	5	16	59	1670	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой на м/к бульоне	180	2,3	2,2	14,3	88,00	140
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,0	170,45	153
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	1,67	76,67	253
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>10,53</b>	<b>5,22</b>	<b>36,81</b>	<b>382,12</b>	
Полдник	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>6,18</b>	<b>5,95</b>	<b>30,62</b>	<b>197,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>28,49</b>	<b>33,4</b>	<b>157,56</b>	<b>2412,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>5-й день (Пяница)</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144,00	88
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,18</b>	<b>5,76</b>	<b>28,66</b>	<b>191,00</b>	
Второй завтрак	Пирожное, плоды свежие	100	5	16	59	1670	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеном) на м/к бульоне	180	1,6	1,5	11,6	68,00	138
	Крупа перловая отварная	140	3,80	4,73	26,89	166,66	248
	Гуляш из говядины с подливом	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>12,09</b>	<b>12,92</b>	<b>61,43</b>	<b>451,93</b>	
Полдник	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,38</b>	<b>12,31</b>	<b>35,49</b>	<b>239,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>32,65</b>	<b>46,99</b>	<b>184,58</b>	<b>2552,18</b>	



Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>6-й день (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	144,00	88
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>6,18</b>	<b>5,76</b>	<b>28,66</b>	<b>191,00</b>	
Второй завтрак	Бисквит, печенье	100	5	16	59	1670	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Суп щи на м/к бульоне	180	2,95	4,8	6,57	94,49	56
	Макаронные изделия	80	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Гуляш из говядины с подливом	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>12,96</b>	<b>15,3</b>	<b>60,65</b>	<b>481,42</b>	
Полдник	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	68
	Чай сладкий	150	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,0	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>6,78</b>	<b>6,23</b>	<b>31,13</b>	<b>239,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>30,92</b>	<b>43,29</b>	<b>179,44</b>	<b>2581,42</b>	

Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>7-й день ( Вторник)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,97	13,71	117,00	43
	Чай сладкий	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>5,84</b>	<b>5,13</b>	<b>23,55</b>	<b>164,00</b>	
Второй завтрак	Вафли мягкие, пряник	100	4,5	15,0	60,0	1650,00	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>4,5</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1650</b>	
Обед	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	180	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Ленивые голубцы с красным соусом	85	4,59	4,55	5,15	78,58	151/228
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35,00	200/264
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>475</b>	<b>9,43</b>	<b>9,51</b>	<b>40,85</b>	<b>276,69</b>	
Полдник	Корж молочный	60	4,1057	7,5086	40,757	246,86	279
	Чай с молоком	150	0	0	0	0	263
	Плоды свежие	130	1,5	0,5	21,00	96,00	352
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>5,6057</b>	<b>8,0086</b>	<b>61,757</b>	<b>342,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>25,3757</b>	<b>37,6486</b>	<b>186,157</b>	<b>2433,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Олюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>8-й день (Среда)</b>							
Завтрак	Каша из хлопьев «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	вязкая на молоке						
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,28</b>	<b>6,54</b>	<b>26,24</b>	<b>187,25</b>	
Второй завтрак	Пирожное, зефир	100	5	16	59	1670	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками на м/к бульоне	180	5,2	4,24	1,62	133,8	39
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>9,13</b>	<b>8,92</b>	<b>33,07</b>	<b>314,90</b>	
Полдник	Каша рисовая на молоке	180	1,84	0,27	23,3	103,2	1
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>3,36</b>	<b>0,430</b>	<b>33,14</b>	<b>150,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>23,77</b>	<b>31,89</b>	<b>151,45</b>	<b>2322,35</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>9-й день (Четверг)</b>							
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	144,00	88
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,18</b>	<b>5,76</b>	<b>28,66</b>	<b>191,00</b>	
Второй завтрак	Пирожное, вафли	100	5	16	59	1670	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Суп уха	180	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Крупа гречневая отварная	140	4,07	3,02	18,33	116,67	37
	Гуляш их говядины с подливом	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Какао	150	1	1,08	10,83	75,00	15
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>15,33</b>	<b>15,16</b>	<b>61,09</b>	<b>475,07</b>	
Подливки	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за подливки</b>		<b>360</b>	<b>6,78</b>	<b>6,23</b>	<b>31,13</b>	<b>206,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>33,29</b>	<b>43,15</b>	<b>179,88</b>	<b>2542,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>10-й день (Пятница)</b>							
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	150	5,25	5,89	23,92	172,67	204
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,77</b>	<b>6,05</b>	<b>33,76</b>	<b>219,67</b>	
Второй завтрак	Пирожное, плоды свежие	100	5	16	59	1670	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>1670</b>	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	180	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	206
	Мясные котлеты с соусом	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>13,37</b>	<b>12,21</b>	<b>62,75</b>	<b>358,11</b>	
Полдник	Бутерброд с яблочным повидлом	60	1,54	0,16	13,16	61,00	2
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	209
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,64</b>	<b>4,76</b>	<b>13,46</b>	<b>124,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>31,78</b>	<b>39,02</b>	<b>168,97</b>	<b>2371,78</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>13670</b>	<b>286,6157</b>	<b>231,74</b>	<b>1767,327</b>	<b>24639,44</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1367</b>	<b>28,67</b>	<b>23,18</b>	<b>176,80</b>	<b>2463,00</b>	