

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли (1,5-3 лет)



Утверждено  
МБДОУ Коринский детский сад «Ромашка»  
Кучумова А.М.  
2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>1-й день (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Чай	150	0	0	0	0	8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,18</b>	<b>5,76</b>	<b>28,66</b>	<b>191</b>	<b>114</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	Суп борщ на м/к бульоне	180	2,82	4,97	7,83	93,69	27
	Рис отварной из говядины с овощами	130	2,57	4,67	17	141,33	191
	Кисель С-витаминизированный	150	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>6,91</b>	<b>9,8</b>	<b>52,67</b>	<b>342,02</b>	
Полдник	Каша ячневая на молоке	150	4,98	5,69	21,10	153	99
	Чай сладкий	150	0	0	5	0	263
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>6,5</b>	<b>5,85</b>	<b>35,94</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>24,09</b>	<b>36,41</b>	<b>177,27</b>	<b>2383,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>2-й день (Вторник)</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	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 рассольник на м/к бульоне	180	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Крупа гречневая отварная	140	4,07	3,02	18,33	116,87	37
	Гуляш из говядины с подливом	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75,00	15
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>14,37</b>	<b>14,76</b>	<b>57,61</b>	<b>478,58</b>	
Подник	Ватрушка с повидлом	76	6,16	4,11	59,91	297	190301
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	12,25	46,67	261
	Плоды свежие	130	2,25	0,75	31,51	144,23	118
<b>Итого за подник</b>		<b>356</b>	<b>9,08</b>	<b>5,69</b>	<b>103,67</b>	<b>487,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1406</b>	<b>34,36</b>	<b>40,97</b>	<b>245,11</b>	<b>2799,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>3-й день (Среда)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	68
	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>7,96</b>	<b>7,69</b>	<b>35,22</b>	<b>239</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>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой(пшеном) на м/к бульоне	180	1,6	1,5	11,6	68	138
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	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	241
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>11,61</b>	<b>12</b>	<b>65,68</b>	<b>45,93</b>	
<b>Полдник</b>	Каша рисовая молочная	150	1,84	0,27	23,3	103,2	120203
	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>3,36</b>	<b>0,43</b>	<b>33,14</b>	<b>150,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>27,43</b>	<b>36,12</b>	<b>199,04</b>	<b>2205,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>4-й день (Чемберз)</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	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>6,5</b>	<b>5,85</b>	<b>30,94</b>	<b>200</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 вермишелевый на м/к бульоне	180	2,3	2,2	14,3	88	140
	Пюре картофельное	75	4,53	2,62	9,03	71	91
	Котлеты рыбные (филе минтая)	80	12,16	1,99	13,23	158,06	120401
	Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75	15
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>21,51</b>	<b>8,05</b>	<b>57,23</b>	<b>439,06</b>	
Подник	Оладьи со ступненным молоком	60	5,29	4,77	39,85	243,87	120702
	Сок натуральный	150	0	0	0	0	
<b>Итого за подник</b>		<b>210</b>	<b>5,29</b>	<b>4,77</b>	<b>43,45</b>	<b>243,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>38,3</b>	<b>34,67</b>	<b>237,11</b>	<b>2552,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>5-й день (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	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</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 щи со свежей капустой на м/к бульоне	180	2,4	2,3	6,57	94,49	138
	Бууззы	70	2,0	1,1	5,5	468	11
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	53
	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>505</b>	<b>7,44</b>	<b>7,81</b>	<b>36,23</b>	<b>704,16</b>	
Полдник	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай сладкий	180	0	0	5	0	8
	Дйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	209
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,71</b>	<b>10</b>	<b>15,05</b>	<b>169</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>27,33</b>	<b>39,57</b>	<b>138,94</b>	<b>2734,16</b>	

Прием 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	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</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 вермишелевый м/к бульоне	180	2,3	2,2	14,3	88	56
	Крупа перловая отварная	140	3,8	4,73	26,89	166,66	248
	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	241
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>12,55</b>	<b>12,79</b>	<b>74,3</b>	<b>506,26</b>	
Полдник	Каша из хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай сладкий	180	0	0	5	0	263
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,0	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>6,28</b>	<b>6,54</b>	<b>26,24</b>	<b>187,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>30,01</b>	<b>41,09</b>	<b>188,20</b>	<b>2554,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>7-й день ( Вторник)</b>							
Завтрак	Каша пшенная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	43
	Чай сладкий	150	0	0	5	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>6,78</b>	<b>6,23</b>	<b>31,13</b>	<b>206,75</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	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	180	3,12	1,15	14,28	80,21	33
	Жаркое по домашнему	120	5,63	3,98	11	110,63	151/228
	Кофейный напиток «Ликорий»	150	1,08	0	1,67	76,67	200/264
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>11,35</b>	<b>5,29</b>	<b>36,79</b>	<b>314,51</b>	
Полдник	Сдоба «Домашняя»	60	4,10	7,5	4	238,00	279
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	12,25	46,67	263
	Фрукты свежие	120	1,5	0,5	21,00	96,00	352
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>6,27</b>	<b>8,83</b>	<b>37,25</b>	<b>380,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>28,9</b>	<b>35,35</b>	<b>165,17</b>	<b>2551,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>8-й день (Среда)</b>							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями на молоке	150	4,39	4,36	14,99	116,25	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>5,91</b>	<b>4,52</b>	<b>24,83</b>	<b>163,25</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 щи со свежей капустой	200	2,95	4,8	6,87	94,49	41
	Рис отварной	100	2,57	4,67	17	141,33	191
	Биточки из говядины	70	6,83	3,81	2,4	99,75	6
	Кисель	180	0	0	18,00	60,00	233
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>13,87</b>	<b>13,44</b>	<b>54,11</b>	<b>442,57</b>	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	150	3	4,27	14,6	175,33	65
	Чай сладкий	150	0	0	5	0	8
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>4,52</b>	<b>4,43</b>	<b>29,44</b>	<b>222,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>29,3</b>	<b>38,39</b>	<b>167,38</b>	<b>2498,15</b>	



Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
<b>9-й день (Четверг)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	68
	Чай сладкий	150	0	0	5	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>36,13</b>	<b>206,75</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 рыбный уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	27
	Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75	15
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>9,17</b>	<b>10,96</b>	<b>49,02</b>	<b>322,40</b>
Полдник	Блинны со сметанным молоком	100	6,87	8,10	35,43	241,99	120701
	Сок натуральный	180	0	0	7,99	0	160117
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,87</b>	<b>8,10</b>	<b>43,2</b>	<b>241,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>27,82</b>	<b>41,29</b>	<b>187,57</b>	<b>2441,14</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	Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	144	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</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	200	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	0,8	1	13,5	56,0	261
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	47,00	114
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>13,5</b>	<b>12,38</b>	<b>65</b>	<b>367,44</b>	
Полдник	Бутерброд с рыбными консервами	60	1,54	0,16	13,16	61	2
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Йогурт натуральный	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</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>31,32</b>	<b>38,9</b>	<b>166,12</b>	<b>2352,44</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>13361</b>	<b>298,86</b>	<b>382,26</b>	<b>1871,91</b>	<b>25063,89</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>133,70</b>	<b>29,90</b>	<b>38,26</b>	<b>19,72</b>	<b>251,64</b>	