

УТВЕРЖДАЮ
М.А.Р.С.Т. Д.м.с.с.с. Журавлев
 (должность)
Журавлев Н.З. (ФИО)
 13.01.2025 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
 я ясли
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,17	5,32	18,51	139,27	68
	Кофейный напиток на молоке	150	3,60	3,96	15,45	112,81	126
	Зефир	35	0,28	0,04	27,93	114,1	702
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	8,05	9,32	61,89	366,18	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие бананы	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой к/б со сметаной	150	2,82	4,04	14,90	106,41	16/2
	Рагу из мяса кур	110	12,73	17,62	12,78	260,83	3/9
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	455	19,49	22,26	68,67	552,22	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,4	536
	Булочка Веснушка	70	6,48	4,28	44,62	244,8	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,48	10,04	50,92	367,2	
УЖИН	Запеканка из творога	100	12,90	9,33	25,69	235,75	237
	Соус молочный (для подачи к блюду)	105	2,24	5,31	7,53	87,37	350
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
ИТОГО ЗА УЖИН		355	15,23	14,67	42,97	362,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	59,15	56,49	232,55	1691,26	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,13	9,10	3,28	127,88	77
	Бутерброд с сыром	60	7,46	9,50	19,24	192,29	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,23	0,05	13,72	57,42	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	15,82	18,65	36,24	377,59	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	4,14	1,42	8,91	65,86	44
	Плов из отварной говядины	110	8,76	10,39	21,47	214,46	116
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	455	16,84	12,41	71,37	465,3	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,72	9,07	102,06	400
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,74	8,26	31,54	227,19	
УЖИН	Макаронник	155	8,49	9,42	47,94	311,01	209
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА УЖИН		335	10,95	9,75	72,18	421,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,09	49,21	234,91	1590,13	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,58	3,65	26,93	162	15/4

	Какао-напиток на молоке	150	2,86	3,06	12,72	90,71	117/1
	Бутерброд с маслом	50	2,97	8,77	19,49	169	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,41	15,48	59,14	421,71	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	2,50	1,15	15,73	83,9	37
	Пюре из гороха с маслом	110	11,08	2,73	26,72	175,75	389
	Котлета из говядины с маслом	50	8,75	10,51	4,61	147,93	24
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	25,78	14,90	76,31	543,72	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	180	0,23	0,11	10,40	44,42	129
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	2,15	1,23	41,48	178,74	
УЖИН	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	5,71	4,30	27,78	171,94	52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Кисель	180	0,00	0,00	3,51	14,31	118
	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	19
ИТОГО ЗА УЖИН		380	8,64	4,60	46,04	259,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	49,88	36,41	231,07	1447,14	

День 4

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	150	5,01	5,43	18,90	145,25	33
	Кофейный напиток на молоке	150	3,60	3,96	15,45	112,81	126
	Бутерброды с повидлом 1	55	2,13	3,87	14,22	100,35	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,74	13,26	48,57	358,41	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Щи со сметаной	150	1,23	1,32	5,35	38,83	30
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,95	2,89	25,63	153,59	175
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	11,67	12,58	2,96	171,98	91
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	21,79	17,39	74,93	549,38	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	180	0,23	0,11	10,40	44,42	129
	Вафли	35	1,12	0,98	28,38	119,74	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	1,35	1,09	38,78	164,16	
УЖИН	Пюре картофельное	130	3,00	3,55	17,34	113,82	56
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Суфле рыбное	50	9,67	4,95	3,95	99,26	341
		360	15,13	8,83	45,53	323,12	
ИТОГО ЗА УЖИН		1615	49,75	40,71	231,39	1494,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 5

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,87	4,41	24,09	152,07	197
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	101
		350	6,21	5,31	49,26	270,21	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие яблоки	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со	150	3,82	1,44	11,31	72,04	32
	Капуста тушеная	100	1,93	4,28	6,97	75,34	48
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Суфле из отварной курицы	80	19,42	21,98	3,83	293,89	110
		525	29,11	28,30	63,10	626,25	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,4	536
	Пирожок с яблоком	80	5,51	8,44	36,95	249,55	139
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,51	14,20	43,25	371,95	
УЖИН	Рагу овощное	125	3,34	3,54	15,00	106,48	57
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	19

Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА УЖИН		325	6,36	3,87	39,50	219,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,09	51,88	203,21	1531,15	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,71	5,91	20,51	154,8	66
	Какао-напиток на молоке	150	2,86	3,06	12,72	90,71	117/1
	Зефир	35	0,28	0,04	27,93	114,1	702
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	7,85	9,01	61,16	359,61	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	9,32	7,33	14,97	164,25	43
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	11,77	13,32	14,40	225,57	92/1
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		495	25,03	21,25	70,36	574,8	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,4	536
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	101
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,25	6,63	21,72	201	
УЖИН	Оладьи из творога	130	17,76	14,48	30,56	325,53	16
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Молоко сгущенное с сахаром	13	0,94	1,10	7,22	42,64	127
ИТОГО ЗА УЖИН		293	18,79	15,61	47,53	407,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	63,66	52,64	224,35	1642,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	100	3,44	4,87	12,75	109,15	67
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	424
	Бутерброд с сыром	60	7,46	9,50	19,24	192,29	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,23	0,05	13,72	57,42	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	16,21	19,02	45,99	421,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп фасолевый на м/б	150	6,66	0,56	16,56	99,57	45/2
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	315
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9,53	8,11	2,29	120,37	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Кисель	180	0,00	0,00	3,51	14,31	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	22,22	13,09	68,77	484,63	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,72	9,07	102,06	400
	Булочка Веснушка	70	6,48	4,28	44,62	244,8	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,97	9,00	53,69	346,86	
УЖИН	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	5,71	4,30	27,78	171,94	52
	Кукуруза консервированная	41	1,07	0,74	1,93	18,45	245
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
ИТОГО ЗА УЖИН		411	10,00	8,93	57,03	348,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1686	61,30	50,24	233,58	1644,18	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	4,24	3,59	22,88	141,27	14/1
	Бутерброд с маслом	50	2,97	8,77	19,49	169	12
	Чай сладкий с молоком	150	2,32	2,44	14,79	90,95	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,53	14,80	57,16	401,22	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский со	150	4,32	0,47	13,52	75,75	35
	Капуста тушеная	100	1,93	4,28	6,97	75,34	48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
	Тефтели мясо-крупяные	50	7,12	5,80	4,80	99,75	106

ИТОГО ЗА ОБЕД		495	17,31	11,15	66,28	435,82	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	180	0,23	0,11	10,40	44,42	129
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,48	3,65	32,87	169,55	
УЖИН	Запеканка морковная с творогом	105	9,64	11,30	14,58	199,38	154
	Соус молочный (для подачи к блюду)	105	2,16	5,50	7,44	87,99	350
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	21
ИТОГО ЗА УЖИН		370	11,89	16,83	31,77	326,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	41,95	46,57	211,66	1432,5	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,82	7,11	25,86	191,23	261
	Кофейный напиток на молоке	150	3,60	3,96	15,45	112,81	126
	Бутерброд с сыром	60	7,46	9,50	19,24	192,29	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	16,88	20,57	60,55	496,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие яблоки	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и	150	8,73	4,59	11,34	121,67	164
	Плов из отварной говядины	110	8,93	10,42	23,26	222,54	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Кисель	180	0,00	0,00	3,51	14,31	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		485	21,02	15,49	57,61	455,12	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	180	0,23	0,11	10,40	44,42	129
	Пирожок печеный с капустой	80	5,79	7,58	28,78	209,41	138
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,02	7,69	39,18	253,83	
УЖИН	Пюре картофельное	130	3,00	3,55	17,34	113,82	56
	Тефтели из рыбы	60	7,70	3,08	7,49	90,16	90
	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
ИТОГО ЗА УЖИН		390	13,72	6,96	49,33	317,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	58,54	50,91	214,77	1565,52	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	10/100/1	9,43	8,71	56,83	344,53	4.14
	Какао-напиток на молоке	150	2,86	3,06	12,72	90,71	117/1
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	14,54	12,64	84,97	513,84	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	3,10	1,32	6,69	51,54	28
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,53	2,75	17,87	106,48	60
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9,43	9,23	2,79	132,04	93/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	122/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		485	19,00	13,90	68,34	475,04	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,4	536
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	10,92	6,88	37,38	256,72	
УЖИН	Макаронные изделия с овощами	125	4,45	5,71	26,64	176,01	195
	Котлеты рыбные любительские	75	9,87	3,02	4,27	84,96	86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	9,75	39,54	132
ИТОГО ЗА УЖИН		380	16,78	9,06	55,15	371,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	61,98	42,62	269,42	1715,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15739	555,39	477,68	2286,91	15753,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1573,9	55,54	47,77	228,69	1575,37	