

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ "Золотой петушок"

(должность)

Гущина Людмила Геннадьевна

(ФИО)

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Ясли (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	2,63	9,76	72,82	76
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
	Каша пшеничная жидкая	160	5,14	6,19	21,07	161,41	1142
		340	6,95	8,83	37,49	261,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Напиток из плодов шиповника	150	0,16	0,08	10,68	44,71	1014
	Каша перловая с маслом	140	4,40	3,09	31,00	169,68	256
	Суп с зеленым горошком	160	9,02	7,42	17,66	172,29	226
	Котлеты из мяса говядины	60	13,83	6,62	5,03	135,07	613
	Салат из белокочанной капусты	40	0,69	2,44	3,62	39,61	760
	Подлив томатный	40	0,49	2,56	2,90	36,84	792
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	32,15	22,77	90,57	697,4	
ПОЛДНИК	Сдоба "к чаю"	60	5,14	5,59	34,69	212,48	56
	Какао с молоком	150	3,09	3,33	11,45	89,04	959
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,23	8,92	46,14	301,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	47,33	40,52	174,20	1260,25	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	18,89	11,97	15,67	245,77	469
	Кофейный напиток	150	3,01	3,33	11,49	88,74	958
	Хлеб витаминизированный	25	1,98	0,27	11,40	59,7	56
	Подлив молочный (сладкий)	40	1,14	2,29	7,92	57,3	795
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	25,02	17,86	46,48	451,51	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	4,46	17,94	883
	Суп-пюре из картофеля с гренками	180	5,54	6,07	19,12	153,99	240
	Греча рассыпчатая с маслом	140	4,24	4,20	21,77	146,23	1126
	Гуляш из курицы	60	7,83	9,55	1,19	121,97	642
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	21,17	20,38	66,22	539,33	
ПОЛДНИК	Печенье	45	3,38	5,31	33,71	187,7	764
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	3,46	5,32	40,37	214,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	49,65	43,56	153,07	1205,64	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая жидкая	160	5,30	6,77	20,13	163,41	1144
	Бутерброд с маслом	30	1,73	2,63	9,76	72,82	76
	Какао с молоком	150	3,09	3,33	11,45	89,04	959
		340	10,12	12,73	41,34	325,27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,09	14,98	61,62	868
	Суп куриный с лапшой	160	6,48	7,22	15,31	152,18	217
	Тефтели из мяса куры с рисом	160	18,30	18,16	17,23	305,36	619

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Подлив томатный	40	0,49	2,56	2,90	36,84	792
	Салат из отварной свеклы	40	0,96	1,66	8,03	50,84	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	30,20	30,25	78,13	706,04	
ПОЛДНИК	Пряники	45	2,16	1,26	34,96	151,11	987
	Кофейный напиток	150	3,01	3,33	11,49	88,74	958
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	5,17	4,59	46,45	239,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	45,49	47,57	165,92	1271,16	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	160	4,64	6,16	22,72	165,73	1143
	Кофейный напиток	150	3,01	3,33	11,49	88,74	958
	Бутерброд с маслом	30	1,73	2,63	9,76	72,82	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,38	12,12	43,97	327,29	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Борщ со сметаной	160	11,30	10,85	14,11	199,65	169
	Напиток из плодов шиповника	150	0,16	0,08	10,68	44,71	1014
	Картофельная запеканка с мясом	160	16,58	14,32	21,82	282,75	347
	Подлив томатный	40	0,49	2,56	2,90	36,84	792
	Порционный соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	940
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	32,33	28,40	69,70	667,05	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	60	4,41	7,00	21,73	169,76	1053
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,49	7,01	28,39	196,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	46,20	47,53	142,06	1191,2	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет на молоке с маслом	130	8,84	11,21	6,05	161,4	262
	Какао с молоком	150	3,09	3,33	11,45	89,04	959
	Хлеб витаминизированный	25	1,98	0,27	11,40	59,7	56
	Горошек зеленый консервированный	40	9,20	0,48	21,32	121,08	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	23,11	15,29	50,22	431,22	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Щи из свежей капусты со сметаной	160	6,40	6,91	11,71	135,26	187
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,09	14,98	61,62	868
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	140	2,55	2,59	14,21	90,57	712
	Котлеты куриные	70	14,78	14,18	5,87	210,08	671
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	27,70	24,33	66,45	596,73	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
	Манник	60	4,88	10,03	35,71	252,82	1049
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,96	10,04	42,37	279,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	55,77	49,66	159,04	1307,87	

День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,73	2,63	9,76	72,82	76
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
	Каша манная жидкая	160	4,90	5,73	21,89	159,6	1145
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	6,71	8,37	38,31	259,52	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Напиток из плодов шиповника	150	0,16	0,08	10,68	44,71	1014
	Рассольник "Ленинградский"	160	8,90	8,56	16,40	178,4	197
	Котлеты из мяса говядины	60	13,83	6,62	5,03	135,07	613
	Капуста тушеная	150	3,24	8,61	8,88	127,92	708
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	29,69	24,43	60,67	585,3	
ПОЛДНИК	Булочка с наливкой	60	5,12	5,70	32,21	203,71	927
	Какао с молоком	150	3,09	3,33	11,45	89,04	959
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,21	9,03	43,66	292,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	44,61	41,83	142,64	1137,57	

День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с морковью	130	13,86	11,26	19,29	283,37	268
	Кофейный напиток	150	3,01	3,33	11,49	88,74	958

	Хлеб витаминизированный	25	1,98	0,27	11,40	59,7	56
	Подлив молочный (сладкий)	40	1,14	2,29	7,92	57,3	795
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	19,99	17,15	50,10	489,11	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Плов	180	15,55	20,61	23,96	343,71	601
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,09	14,98	61,62	868
	Салат из огурцов с маслом	40	0,32	0,44	1,03	9,36	98
	Овощной суп с мясом	160	6,61	7,01	13,09	142,51	202
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	26,45	28,71	72,74	656,4	
ПОЛДНИК	Крендель в сахаре	60	5,14	10,65	37,43	269,06	1059
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,22	10,66	44,09	296,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	51,66	56,52	166,93	1441,67	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	160	6,03	5,73	21,78	160,11	1146
	Бутерброд с маслом	30	1,73	2,63	9,76	72,82	76
	Какао с молоком	150	3,09	3,33	11,45	89,04	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	10,85	11,69	42,99	321,97	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Суп "Крестьянский" со сметаной	160	6,86	7,65	14,91	156,48	201
	Морковь тушеная в сметанном соусе	130	2,46	3,70	12,38	94,95	707
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	4,46	17,94	883
	Котлеты куриные	70	14,78	14,18	5,87	210,08	671
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	27,66	26,09	57,30	578,65	
ПОЛДНИК	Печенье	45	3,38	5,31	33,71	187,7	764
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	3,46	5,32	40,37	214,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	41,97	43,10	140,66	1115,42	
День 9							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	3,01	3,33	11,49	88,74	958
	Бутерброд с маслом	30	1,73	2,63	9,76	72,82	76
	Каша ячневая жидкая	160	4,83	5,79	20,85	155,6	1130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,57	11,75	42,10	317,16	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Свекольник	160	5,12	6,06	14,78	134,53	186
	Пюре картофельное с маслом	150	3,20	3,99	21,42	134,83	694
	Напиток из плодов шиповника	150	0,16	0,08	10,68	44,71	1014
	Котлеты куриные	70	14,78	14,18	5,87	210,08	671
	Подлив томатный	40	0,49	2,56	2,90	36,84	792
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	27,31	27,43	75,33	660,19	
ПОЛДНИК	Вафли	45	1,44	1,26	36,49	153,95	578
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	1,52	1,27	43,15	181,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	38,40	40,45	160,58	1158,4	
День 10							
ЗАВТРАК	Хлеб витаминизированный	25	1,98	0,27	11,40	59,7	56
	Какао с молоком	150	3,09	3,33	11,45	89,04	959
	Омлет на молоке с маслом	130	8,84	11,21	6,05	161,4	262
	Салат из свежей моркови	40	0,47	2,67	4,48	44,31	572
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	14,38	17,48	33,38	354,45	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Суп гороховый с мясом	160	10,80	6,98	22,86	197,66	200
	Макаронные изделия с маслом	130	4,46	3,46	27,22	157,66	413
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,09	14,98	61,62	868
	Печень тушеная в сметане	60	9,65	5,19	4,77	105,21	582
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	28,88	16,28	89,51	621,35	
ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	60	0,01	0,01	4,37	17,6	340

Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	0,09	0,02	11,03	44,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	43,35	33,78	133,92	1020,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	11320	464,43	444,52	1539,02	12109,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1132	46,44	44,45	153,90	1210,97	

Меню при употреблении блн

Всего: 1000

Категория: 1000 (1-2 года)

Итого за день	Наименование блюда	Всего	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
День 1						
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	3,54	2,87	26,18	237,6
ОБЕД	Каша геркулесовая	150	1,73	1,43	9,76	105
	Каша гречневая	150	1,73	1,43	9,76	105
	Мясной суп с картофелем и морковью	150	4,45	1,43	10,00	105
	Салат из овощей с маслом	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша геркулесовая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	10,15	3,70	42,90	405,3
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,81	1,44	16,42	159,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1150	55,50	40,44	185,50	1202,1
День 2						
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	5,27	4,30	26,34	242,6
ОБЕД	Каша геркулесовая	150	1,73	1,43	9,76	105
	Каша гречневая	150	1,73	1,43	9,76	105
	Мясной суп с картофелем и морковью	150	4,45	1,43	10,00	105
	Салат из овощей с маслом	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша геркулесовая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	10,15	3,70	42,90	405,3
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,81	1,44	16,42	159,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1150	55,50	40,44	185,50	1202,1
День 3						
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	3,54	2,87	26,18	237,6
ОБЕД	Каша геркулесовая	150	1,73	1,43	9,76	105
	Каша гречневая	150	1,73	1,43	9,76	105
	Мясной суп с картофелем и морковью	150	4,45	1,43	10,00	105
	Салат из овощей с маслом	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	10,15	3,70	42,90	405,3
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	6,66	27,1
	Каша гречневая с маслом	150	1,73	1,43	9,76	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,81	1,44	16,42	159,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1150	55,50	40,44	185,50	1202,1