

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСНА с 01.03.2025

У Т В Е Р Ж Д А Ю:

Директор МАДОУ «Детский сад № 36» г. Сыктывкара

Прокушева Е.В., приказ от 25.02.2025 № 89

День первый, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	130	5	4	22	146	214
		150	5	5	26	168	
	Молоко	150	4	4	7	80	469
		180	5	5	9	96	
	Батон с маслом	30/5	2	5	15	111	576/79
40/5		3	5	21	137		
Итого за завтрак			11	13	44	337	
			13	15	56	401	
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		20	86	501
	Печенье	20	2	2	15	83	582
		30	3	3	23	125	
Итого за завтрак второй			3	2	35	169	
			4	3	43	211	
Обед	Салат из моркови / Морковь отварная дольками (01.03 - 01.09)	30		2	3	31	21 / 156
		50		3	6	52	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1	3	4	52	95/433
		180/5	1	4	5	62	
	Гуляш из говядины	50	10	10	1	129	327
		80	16	16	2	206	
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	4	29	162	205
		155	4	5	38	227	
	Компот из смеси сухофруктов	180			18	76	495
		200			20	84	
Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	
	50	4	1	20	103		
Итого за обед			17	20	71	532	
			25	29	91	734	
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	140	13	10	18	215	328
	Бигус (сад)	200	19	14	26	307	
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544
		70	5	5	34	196	
	Чай с сахаром	150			8	28	457
		180			9	34	
	Фрукты	95			10	44	82
100				10	44		
Итого за уплотненный полдник			17	14	65	455	
			24	19	79	581	
Итого за день	Ясли:		48	49	215	1493	
	Сад:		66	66	269	1927	

День второй, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4	4	23	156	232
		150	5	5	27	172	
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	66	465
		180	3	2	12	79	
	Батон с маслом	30/5	2	5	15	111	576/86
40/5		3	5	21	137		
Итого за завтрак			8	11	48	333	
			11	12	60	388	
Завтрак второй	Молоко	200	6	6	10	107	469
		250	8	8	13	134	
Итого за завтрак второй			6	6	10	107	
			8	8	13	134	
Обед	Салат из свеклы с сухофруктами	30	1	2	4	33	29
		50	1	3	6	55	
	Суп картофельный с рыбой	180	8	2	7	90	119
		200	9	3	8	100	
	Шницель рубленый	50	9	11	5	149	319
		70	12	15	7	209	
	Каша гречневая рассыпчатый	120	7	5	30	190	202
		160	10	5	41	258	
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486
		200			11	46	
Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	
	50	4	1	20	103		
Итого за обед			28	21	72	585	
			37	27	91	771	
уплотненный полдник	Рагу из овощей (2 вариант)	150	3	7	14	128	177
		200	4	9	19	170	
	Суфле рыбное	70	10	4	2	78	303
		100	14	6	3	112	
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
		230	4	4	16	108	
	Хлеб пшеничный	50	4		25	75	573
		60	5		30	94	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			20	14	65	419	
			26	19	78	528	
Итого за день	Ясли:		62	52	195	1444	
	Сад:		82	66	242	1821	

День третий, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суфле из творога	130	17	7	17	194	284
		150	20	8	20	224	
	Молоко	150	4	4	8	80	469
		180	5	5	9	96	
	Батон с маслом	30/5	2	1	18	91	576/79
		40/5	3	1	24	117	
Итого за завтрак			23	12	43	365	
			28	14	53	437	
Завтрак второй	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	101	470
	Печенье	10	1	1	8	42	582
Итого за завтрак второй			7	6	16	143	
Обед	Салат из моркови и яблок / морковь отварная дольками (01.03-01.09)	30		2	2	27	22 / 156
		50	1	3	4	45	
	Суп из овощей со сметаной	180/10	1	5	5	69	116, 433
		200/10	1	5	6	75	
	Плов из говядины	180	17	16	31	331	330
		230	18	21	41	423	
	Компот из смеси сухофруктов	180			18	76	495
		200			20	84	
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
		50	4	1	20	103	
Итого за обед			21	24	72	585	
			24	30	91	730	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	5	5	16	130	140
		250	6	6	21	163	
	Манник	100	6	6	32	194	550
		130	7	8	40	251	
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
		250	4	4	17	118	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			14	14	70	453	
			17	18	88	576	
Итого за день	Ясли:		65	56	201	1546	
	Сад:		76	68	248	1886	

День четвертый, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	130	5	5	19	141	234
		150	5	6	21	162	
	Молоко	150	4	4	8	80	469
		180	5	5	9	96	
	Батон с повидлом	30/10	2	1	21	104	576/86
		40/10	3	1	27	130	
Итого за завтрак			11	10	48	325	
			13	12	57	388	
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		20	86	501
	Печенье	20	2	2	15	83	582
		30	3	3	23	125	
Итого за завтрак второй			3	2	35	169	
			4	3	43	211	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	70	1	4	6	66	9
		110	2	6	9	113	
	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2	3	10	78	129
		250	3	4	12	98	
	Биточки рыбные	60	8	1	6	63	307
		80	10	1	8	85	
	Картофель отварной с маслом	120	3	6	12	128	152
		150	4	8	15	147	
	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496
		250	1	1	23	98	
Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	
	60	5	2	24	124		
Итого за обед			18	16	72	516	
			25	22	91	665	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1	4	5	59	43
		80	2	5	7	78	
	Омлет натуральный	200	17	27	4	320	268
		250	22	33	5	400	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84	495
		250	1		31	105	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	75	573
		50	4		25	94	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			22	31	60	582	
			29	35	78	721	
Итого за день	Ясли:		54	59	215	1592	
	Сад:		71	72	269	1985	

День пятый, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	130	5	5	23	152	235
		150	5	5	26	175	
	Яйцо вареное	40	6	6		64	267
	Чай с сахаром	150			8	28	457
		180			9	34	
	Батон с сыром	30/10	4	4	15	114	576/75
40/15		6	5	21	158		
Итого за завтрак			15	15	50	358	
			15	16	52	431	
Завтрак второй	Молоко	200	6	6	10	107	
		250	8	8	13	134	
			6	6	10	107	
			8	8	13	134	
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180/10	2	6	10	95	100/433
		220/10	2	6	13	119	
	Тефтели из говядины с рисом – «ежики»	60	7	5	8	98	350
		80	9	7	10	131	
	Макароны отварные	150	6	5	30	185	256
		200	7	7	39	210	
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486
		200			11	46	
Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	
	50	4	1	20	103		
Итого за обед			18	17	74	464	
			22	21	94	609	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	21	10	20	237	286
		180	29	14	28	334	
	Соус молочный сладкий	40	1	1	3	34	406
		70	1	3	6	59	
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
		250	4	4	17	112	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
40		3		20	94		
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			27	14	60	470	
			37	21	81	634	
Итого за день	Ясли:		66	52	193	1400	
	Сад:		81	65	237	1800	

День первый, неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	130	5	4	21	140	227
		150	5	5	24	162	
	Молоко	150	4	4	7	80	469
		180	5	5	9	96	
	Батон с маслом	30/5	2	5	15	111	576/79
		40/5	3	5	21	137	
Итого за завтрак			11	13	43	331	
			13	15	56	395	
Завтрак второй	Кисломолочный напиток	150	5	4	6	76	470
		180	5	4	7	91	
	Печенье	10	1	1	8	42	582
Итого за завтрак второй			6	5	14	118	
			6	5	15	133	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180/5	1	4	4	59	104/433
		200/5	1	4	4	65	
	Печень тушеная в соусе сметанном	60	10	5	6	106	359
		90	15	8	9	158	
	Макароны отварные	140	5	6	28	161	256
		200	7	8	39	246	
	Компот из изюма	180			18	76	495
		200	1		20	84	
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
		50	4	1	20	103	
Итого за обед			17	16	72	577	
			28	21	92	656	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с чесноком	30		2	2	27	34
		50	1	3	4	45	
	Жаркое домашнему	130	12	9	17	199	328
		180	17	13	23	275	
	Чай с сахаром	150			8	28	457
		180			9	34	
	Булочка домашняя	50	4	6	23	158	542
		70	5	8	32	221	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			16	17	60	456	
			23	24	78	619	
Итого за день	Ясли:		50	51	189	1482	
	Сад:		70	65	241	1803	

День второй, неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4	4	13	104	140
		220	6	6	18	143	
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
		200	3	3	13	94	
	Батон с сыром	30/10	4	4	15	114	576/75
		40/15	6	5	21	158	
Итого за завтрак			11	11	40	304	
			15	14	52	395	
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		20	86	501
	Печенье	20	2	2	15	83	582
		30	3	3	23	125	
Итого за завтрак второй			3	2	35	169	
			4	3	43	211	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	50	1	3	4	49	43
		70	1	4	6	69	
	Суп из овощей со сметаной	180/10	1	5	5	69	116, 433
		200/10	1	5	6	75	
	Гуляш мясной	50	10	10	1	129	327
		80	16	16	2	206	
	Каша рассыпчатая с овощами	120	3	3	27	142	211
		170	3	3	39	201	
	Напиток из шиповника	180	1	1	16	70	495
		200	1	1	18	82	
Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	
	50	4	1	20	103		
Итого за обед			19	23	71	541	
			26	30	91	736	
Уплотненный полдник	Салат из моркови / Морковь отварная дольками (01.03-01.09)	30		2	3	31	21 / 156
		60		4	7	62	
	Запеканка из творога	140	22	10	20	272	279
		160	25	13	25	311	
	Соус молочный сладкий	50	1	2	3	42	406
		60	1	2	4	50	
	Чай с молоком	180	1		10	57	460
		200	2	1	12	64	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
		40	3		20	94	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			26	14	61	516	
			31	20	78	625	
Итого за день	Ясли:		59	50	207	1574	
	Сад:		76	67	264	1967	

День третий, неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	130	5	4	24	156	223
		150	6	5	28	180	
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	66	465
		180	3	2	12	79	
	Батон с маслом	30/5	2	5	15	111	576/79
40/5		3	5	21	137		
Итого за завтрак			9	11	49	333	
			12	12	61	396	
Завтрак второй	Молоко	200	6	6	10	107	501
		250	8	8	13	134	
Итого за завтрак второй			6	6	10	107	
			8	8	13	134	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	70	1	4	6	66	9
		120	2	7	10	113	
	Свекольник со сметаной	200/5	2	5	8	90	98/433
		250/5	2	6	10	112	
	Картофель отварной с луком	150	5	3	15	107	153
		200	7	4	20	143	
	Котлеты из говядины	50	9	6	8	122	339
		70	12	8	10	170	
	Компот из смеси сухофруктов	180			18	76	495
		200			20	84	
Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	
	50	4	1	20	103		
Итого за обед			19	19	71	543	
			26	26	91	725	
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	200	5	9	15	201	175
		250	6	11	19	251	
	Яйцо вареное	20	3	3		32	267
		40	6	6		64	
	Булочка домашняя	50	4	7	28	189	542
		80	6	9	37	252	
	Чай с молоком	180	1		10	57	460
		200	2	1	12	64	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			14	19	63	523	
			21	28	78	549	
Итого за день	Ясли:		48	55	193	1506	
	Сад:		67	74	243	1804	

День четвертый, неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	180	6	6	18	144	139
		220	7	7	22	176	
	Кисель	180			14	54	484
		200			16	60	
	Батон с маслом	30/5	2	5	15	111	576/69
40/5		3	5	21	137		
Итого за завтрак			8	11	47	309	
			10	12	59	373	
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		20	86	501
	Печенье	20	2	2	15	83	582
		30	3	3	23	125	
Итого за завтрак второй			3	2	35	169	
			4	3	43	211	
Обед	Икра кабачковая	30	1	3	2	35	150
		50	2	5	3	59	
	Суп картофельный с клецками	150	2	3	6	48	115
		180	2	3	7	58	
	Птица в соусе с томатом	50	5	6	1	73	367
		70	7	8	2	103	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	5	31	194	202
		150	9	8	41	262	
	Компот из сухофруктов	150			15	63	495
		180			18	76	
Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	
	50	4	1	20	103		
Итого за обед			19	18	71	495	
			22	25	91	661	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	60	7	8	2	104	333
		80	9	10	3	138	
	Пюре картофельное	120	3	5	7	84	377
		150	4	6	9	105	
	Соус молочный (2 вариант)	40	1	2	2	81	410
		50	1	3	3	101	
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
		250	1		23	103	
	Хлеб пшеничный	50	4		25	75	573
		60	5		30	94	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			12	14	62	458	
			20	19	78	585	
Итого за день	Ясли:		41	45	215	1431	
	Сад:		56	59	271	1830	

День пятый, неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	130	3	4	21	132	236
		150	4	5	24	152	
	Молоко	150	4	4	7	80	469
		180	5	5	9	96	
	Батон с сыром	30/10	4	4	15	114	576/75
		40/15	6	5	21	158	
Итого за завтрак			11	12	43	326	
			13	15	54	406	
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		20	86	
	Печенье	20	2	2	15	83	
		30	3	3	23	125	
Итого за завтрак второй			3	2	46	214	
			4	3	54	251	
Обед	Салат из моркови / Морковь отварная дольками (01.03-01.09)	40		2	5	42	21 / 156
		50		3	6	52	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2	6	6	76	95/433
		220/10	2	7	7	82	
	Печень тушеная в соусе сметанном	60	10	5	6	106	359
		90	15	8	9	158	
	Картофель отварной с луком	150	5	3	15	107	153
		200	7	4	20	143	
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	84	495
		230			23	97	
Хлеб ржаной	50	4	1	20	82	574	
	60	5	1	24	98		
Итого обед			21	19	72	497	
			29	21	91	630	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	11	5	3	90	303
		90	13	5	3	100	
	Макароны отварные	150	5	5	28	172	256
	Капуста тушеная	200	4	7	16	139	380
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2	4	15	103	573/79
		60/5	5	6	30	173	
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
		210	1		19	78	
Фрукты	95			10	44	82	
	100			10	44		
Итого за уплотненный полдник			19	14	72	479	
			23	18	78	534	
Итого за день	Если:		54	47	233	1516	
	Сад:		69	57	277	1821	

Среднее значение за период

Итого за день	Если:		54	51	206	1495	
	Сад:		71	66	256	1861	