

Менюготавливаемых блюд

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

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА с

УТВЕРЖДАЮ:

01.12.2024

Директор МАДОУ «Детский сад № 36» г. Сыктывкара

Прокушева Е.В., приказ 26.11.2024 № 308

День первый, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	30		2	3	31	21
		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	
Уплотн- енный полдни- к	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			Энергети ческая 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	
уплотне нный полдни к	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			Энергети ческая 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	30		2	2	27	22
		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	
Уплотн енный полдни к	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	
Уплотн енный полдни к	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	Если:		54	59	215	1592	
	Сад:		71	72	269	1985	

День пятый, неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшѐнная молочная жидкая	130	5	5	23	152	235
		150	5	5	26	175	
	Яйцо вареное	20	3	3		32	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			12	12	50	326	
			12	13	52	399	
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	
Уплотн енный полдни к	Запеканка из творога	130	21	10	20	237	286
		180	29	14	28	328	
	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	628	
Итого за день	Ясли:		63	49	193	1368	
	Сад:		78	62	237	1762	

День первый, неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	
Уплотн енный полдни к	Салат из свеклы с чесноком	30		2	2	27	34
		50	1	3	4	45	
	Жаркое по- 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			Энергети ческая 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	
Уплотн енный полдни к	Салат из моркови	30		2	3	31	21
		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			Энергети- ческая 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	
Уплотн- енный полдни- к	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			Энергети ческая 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	
Уплотн енный полдни к	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			Энергети ческая 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	40		2	5	42	21
		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	
Уплотн енный полдни к	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	Ясли:		54	51	206	1495	
	Сад:		71	66	256	1861	