

Заведующая МДОУ

№3 «Радуга»

_____ И.В.Кузнецова

«16» ноября 2021 г.

**Меню приготавливаемых
блюд (двухнедельное)
для детских дошкольных учреждений**

Возрастная категория:

от 1 года до 3 лет (ясли)

2021г.

Неделя I ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	150/5	4,78	6,26	19,28	154,24		185
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70,0		395
Итого за завтрак:		11,82	14,96	44,44	363,24		

Второй завтрак

Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79,0		399
--------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп с рыбными консервами	150/25	4,16	5,2	9,98	100,3		87
Плов из птицы	100/60	16,0	14,7	26,76	226,0		304
Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87		577
Кисель из клюквы	150	0	0	19,5	79,5	45	378
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		23,13	20,18	74,84	496,07		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,44	70,0		
Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17		391/393
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63,0		213
Итого за полдник:		6,68	7,03	23,22	167,17		
Итого:		42,38	39,53	161,51	1105,48		

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	150/5	4,2	6,45	15,5	159,0		174
Бутерброд с маслом	30/5	1,9	3,8	14,5	91,1		1
Чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	4,66	18,67		391,392
Итого за завтрак:							

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54		368
-----------------	-----	------	------	-------	-------	--	-----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150/15/10	6,9	8,63	5,6	127,5		67
Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	70	8,9	9,3	6,0	143,0		306
Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116,0		321
Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17,0		320
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	41,75	45	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:							

Полдник

Ватрушка с творогом	1 шт./60	4,8	3,69	20,98	156,3		458
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5		401
Итого за полдник:							
Итого за день:		37,85	41,15	146,87	1098,76		

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Вита мин С (мг.) ясли	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	150/5	4,66	5,6	18,82	144,0		185
Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	20,6	116,0		694
Бутерброд с джемом	30/5/10	2,8	4,1	16,0	91,4		2
Итого за завтрак:							

Второй завтрак

Йогурт	150	4,2	3,75	6,3	76,5		401
--------	-----	-----	------	-----	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	8,04	4,22	11,52	88,2		84,124
Тефтели мясные	60/55	5,0	7,2	10,3	126,5		286,348
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1		165
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,0		54
Компот из кураги и изюма	150	0,6	0	18,2	68,6	45	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:							

Полдник

Запеканка из творога с молочным соусом	50/15	8,77	6,0	8,5	92,85		237,351
Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,0		391,394
Итого за полдник:							
Итого за день:		48,42	41,22	168,25	1127,75		

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150/5	4,55	8,32	13,72	148,1		93
Бутерброд с сыром	30/10/5	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70,0		395
Итого за завтрак:		11,59	17,02	38,88	357,1		

Второй завтрак

Фрукты (мандарины)	150	1,05	0	12,9	15,4	68,4	368
--------------------	-----	------	---	------	------	------	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	150/15/10	4,3	6,05	6,04	100,8		57
Рыба, тушеная с овощами	50/30	8,74	4,08	2,05	80,0		247
Рис отварной	120	2,94	5,42	30,87	181,6		315
Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87		577
Кисель из клюквы	150	0	0	19,5	79,5	45	378
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		18,95	15,83	77,06	532,17		

Полдник

Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17	35	391/393
Пирожки печеные с картошкой	1 шт./50	2,5	19,4	6,11	113,5		454
Итого за полдник:		2,6	19,41	14,61	147,67		
Итого за день:		34,19	52,26	143,45	1052,34		

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150/5	5,6	5,71	26,52	180,25		185
Бутерброд с маслом	30/5	1,9	3,8	14,5	91,1		1
Какао с молоком	150	3,15	2,7	13,0	89,0		397
Итого за завтрак:		10,65	12,21	54,02	360,35		

Второй завтрак

Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79,0		399
-----------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/30	2,4	2,83	13,3	88,3		85,120
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10,0	136,0		305
Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116,0		321
Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53		132
Чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	4,66	18,67	45	391,392
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		17,79	17,5	64,16	455,9		

Полдник

Омлет натуральный с маслом сливочным	85	7,0	13,5	1,35	156,3		215
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5		401
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2		
Итого за полдник:		13,45	18,12	23,67	315,0		
Итого за день:		42,64	47,83	160,9	1210,25		
Среднее значение за неделю (5 дн.)		41,096	44,398	156,196	1118,916		

Неделя II ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	150/5	3,87	5,48	24,0	161,17		185
Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	20,6	116,0		694
Бутерброд с джемом	30/5/10	2,8	4,1	16,0	91,4		2
Итого за завтрак:		9,77	11,68	60,6	368,57		

Второй завтрак

Сок виноградный	150	0,75	0	19,05	79,0		399
-----------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	150/15	3,8	3,98	11,9	102,0		81
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,9	10,2	3,28	156,0		277
Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,76	22,0	140,0		204,317
Икра морковная	30	0,7	1,38	3,7	30,0		54
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	41,75	45	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		24,73	19,58	76,9	544,15		

Полдник

Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	138,0		458
Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,0		391,394
Итого за полдник:		7,45	6,01	32,29	214,0		
Итого за день:		42,7	37,27	189,14	1205,72		

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150/5	4,55	8,32	13,72	148,1		93
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70,0		395
Итого за завтрак:		11,59	17,02	38,88	357,1		

Второй завтрак

Груши	150	0,6	0	14,25	63,0		368
-------	-----	-----	---	-------	------	--	-----

Обед

Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	150/15/10	10,7	10,3	3,5	148,5		76
Жаркое домашнему с мясом птицы	170	20,8	5,3	18,5	205,0		276
Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87		577
Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17	45	391/393
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		34,57	15,89	49,1	477,94		

Полдник

Булочка «Домашняя»	50	2,8	2,0	27,3	156,3		469
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0		400
Итого за полдник:		7,15	5,75	34,5	237,3		
Итого за день:		53,31	38,66	122,48	1072,34		

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша пшенная на молоке жидкая с маслом	150/5	5,26	6,07	21,29	159,75		185
Бутерброд с маслом	30/5	1,9	3,8	14,5	91,1		1
Чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	4,66	18,67		392
Итого за завтрак:		7,19	9,88	40,45	269,52		

Второй завтрак

Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0		401
--------	-----	------	------	-----	------	--	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150/15/10	9,84	11,55	9,84	182,45		57
Котлеты рыбные (паровые) «Ежики»	60	9,8	2,4	5,9	80,0		257
Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116,0		321
Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17,0		320
Компот из свежих яблок	150	0,7	0,15	16,9	75,8	45	214
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		26,06	18,95	68,15	545,65		

Полдник

Пудинг из творога со сгущенным молоком	50/10	7,57	5,38	12,16	127,5		235
Кисель из клюквы	150	0	0	19,5	79,5		378
Итого за полдник:		7,57	5,38	31,66	207,0		
Итого за день:		45,17	37,96	146,56	1098,17		

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	150/5	4,66	5,6	18,82	144,0		185
Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	20,6	116,0		397
Бутерброд с джемом	30/5/10	1,5	2,5	18,3	91,4		2
Итого за завтрак:		9,26	10,2	57,72	353,4		

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54		368
-----------------	-----	------	------	-------	-------	--	-----

Обед

Щи с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	150/15/10	2,7	8,07	5,52	105,27		67
Котлета мясная рубленая	60	9,3	7,1	9,6	139,0		282
Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,76	22,0	140,0		204,317
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,0		54
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	41,75	45	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:		20,03	20,57	76,84	530,42		

Полдник

Пирожки печеные с капустой яйцом	1 шт./50	2,93	3,79	17,11	119,18		454
Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,0		391,394
Итого за полдник:		5,58	6,11	28,42	195,18		
Итого за день:		35,74	37,54	179,23	1151,54		

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
						ясли	

Завтрак

Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	150/5	5,6	5,71	26,52	180,25		185
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139,0		3
Какао с молоком	150	3,15	2,7	13,0	89,0		397
Итого за завтрак:		13,45	15,21	54,08	408,25		

Второй завтрак

Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79,0		399
--------------	-----	------	---	-------	------	--	-----

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150/20	5,0	5,1	10,29	106,85		82
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10,0	136,0		305
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1		165
Соус томатный	30	0,13	0,17	9,07	37,25		348
Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53		132
Компот из кураги	150	0,33	0,15	20,82	84,75	45	376
Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		
Итого за обед:							

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,4	70,0		
Чай с лимоном	150/11/3,5	0,1	0,01	8,5	34,17		391/393
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63,0		213
Итого за полдник:		6,68	7,03	23,18	167,17		
Итого за день:		44,26	42,88	192,31	1259,3		
Среднее значение за неделю (5 дн.)		44,236	38,862	165,944	959,614		
Среднее значение за две недели (10 дн.)		42,666	41,63	161,07	1043,727		

Меню приготавливаемых блюд составлено
- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для
предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах,
2004 г.

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях, 2014 г.

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.