

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ "Детский сад № 39" МО "ЛГО"

Н.Н.Ваганова

"01" марта 2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	140	7,21	8,68	28,84	222,6	261
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,75	11,81	52,85	356,73	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,73	5,90	62,24	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Шницель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Рис отварной	110	2,30	3,37	23,69	134,24	385
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,44	1,40	29,2	18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД		583	16,93	18,18	60,36	473,42
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,5	580
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,47	17,55	43,49	349,7	
УПЛОТНЕННЫ	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	160	2,18	10,02	16,48	165,39	43
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	8,78	14,78	35,58	309,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1716	40,44	62,53	206,00	1547,5	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235 / 1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	8,04	8,80	50,90	312,92	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	1,71	3,15	12,06	83,74	114
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Жаркое из сердца	180	14,18	3,01	19,49	156,85	362
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		593	19,59	7,99	62,14	393,79	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,57	7,93	42,15	274,93	
УПЛОТНЕННЫ	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,43	6,70	42,13	256,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1666	44,03	31,82	207,12	1285,28	

День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	130	16,90	6,50	16,90	193,7	284
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	23,42	12,09	56,72	428,12	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	120
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	60	6,30	4,87	7,27	98,25	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	19,28	11,85	69,70	460,62	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,35	3,75	6,00	75,75	
УПЛОТНЕННЫ	Каша ячневая вязкая	180	5,26	5,81	21,78	160,99	227
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,82	6,99	46,51	278,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	55,27	35,08	188,73	1290,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,51	9,25	49,38	310,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,09	2,70	15,57	103,16	113
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,54	4,04	24,82	158,14	202
	Салат из свёклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	22,67	16,76	69,12	516,57	
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,17	4,39	36,20	201,01	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,52	8,37	43,03	281,26	
УПЛОТНЕННЫ	Картофель жареный из отварного (ужин)	160	4,32	13,76	10,24	184	379
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,8	403
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	400	7,48	16,71	31,94	308,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1698	46,69	51,30	207,19	1475,08	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,73	7,90	49,48	298,26	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,50	72,18	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Кнели рыбные припущенные	60	8,99	1,25	3,56	61,11	302
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	2,40	0,72	25,6	14
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	ИТОГО ЗА ОБЕД						

	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		593	15,94	12,87	55,33	398,77	
ПОЛДНИК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,33	0,87	39,67	175,7	
УПЛОТНЕННЫ	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230 /1
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,78	7,16	50,16	294,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1626	34,18	29,20	204,44	1213,83	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,60	3,45	20,64	132,27	213
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,14	6,58	44,65	266,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,33	3,80	7,97	72,45	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Плов из говядины	140	12,42	14,15	29,90	296,72	330
	Салат из свёклы с солеными огурцами	40	0,52	2,44	2,48	33,6	31
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	17,22	21,97	66,12	529,84	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,27	7,15	49,44	286,7	
УПЛОТНЕННЫ	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,64	6,21	34,38	228,6	260
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	10,16	6,37	53,20	309,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	41,19	42,47	223,21	1439,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,75	9,28	48,65	307,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,89	3,87	13,25	95,76	129
	Шницель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Капуста тушеная	110	1,92	3,17	9,22	73,58	380
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	17,22	14,48	59,00	436,38	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166	530
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,85	5,38	41,63	246,25	
УПЛОТНЕННЫ	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	180	6,28	7,45	25,58	194,58	234/ 1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,80	7,61	44,40	275,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638	41,02	37,15	203,48	1312,53	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	12,07	18,31	3,01	224	268
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	17,17	24,37	31,77	412,85	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Печень говяжья по-строгановски	60	12,26	7,82	0,86	124,41	356
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	23,27	16,11	60,39	478,76	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	35	3,18	4,51	9,05	88,45	66
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	3,18	4,51	18,03	122,61	
УПЛОТНЕННЫ	Каша пшеничная молочная жидкая ужин	180	6,55	6,53	31,36	210,38	235
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	9,11	7,71	56,09	328,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1653	53,24	52,91	180,00	1400,87	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	8,15	9,69	49,21	316,32	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Рыба отварная	60	11,79	0,45	0,44	52,7	295
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,44	1,40	29,2	18
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	ИТОГО ЗА ОБЕД	623	19,25	12,25	59,41	425,45	
	ПОЛДНИК						
	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,91	8,06	31,91	236,25	
УПЛОТНЕННЫ	Пюре из гороха с маслом	180	19,31	4,39	34,87	256,39	389
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	21,37	4,55	61,79	371,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1696	58,08	34,95	212,12	1396,88	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,73	7,90	50,98	303,95	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Свекольник	180	1,51	3,78	11,99	87,91	98
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12,00	10,80	6,43	170,57	372
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,54	4,04	24,82	158,14	202
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	ИТОГО ЗА ОБЕД	623	22,66	21,55	71,61	568,85	
	ПОЛДНИК						
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	11,25	45	

УПЛОТНЕННЫ	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	3,92	5,29	19,48	142,9	176
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	5,75	5,76	38,63	229,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1736	36,65	35,42	186,19	1205,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16740	450,79	412,83	2018,48	13567,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1674	45,08	41,28	201,85	1356,72	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024