

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАДОУ "Детский сад № 39" МО "ЛГО"
 Н.Н.Ваганова

Меню приготавливаемых блюд с 07.10.2024

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	140	7,21	8,68	28,84	222,6	261
	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	323	9,48	11,72	51,78	349,2	
	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	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
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	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	16,91	17,05	60,80	464,98	
	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68
Кофейный напиток с молоком		180	2,52	2,25	12,24	79,2	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	6,74	6,20	47,56	273,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	180	6,28	7,45	25,58	194,58	234/ 1
	Хлеб пшеничный формовой	40	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	7,80	7,61	44,40	275,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1696	41,44	42,79	218,26	1422,1	
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	86	
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
	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	553	18,84	7,74	57,32	367,66	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,33	5,38	34,79	206,35	543
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,68	9,36	41,62	286,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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:		1726	43,99	32,80	212,17	1309,82	

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
	Голубцы ленивые	70	7,70	8,68	2,80	121,1	333
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,17	3,68	18,63	124,6	202
	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		615	20,78	15,71	62,19	472,77
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	8,65	43,20	283,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	5,83	31,84	205,99	232 /1
	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	9,11	7,01	56,57	323,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	61,81	43,86	228,48	1554,9	
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
	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
	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 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	20,91	21,10	67,70	541,61
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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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:		1706	44,93	55,64	205,77	1500,12	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	4,83	27,15	169,9	233
	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	6,73	7,87	50,09	296,5	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,09	2,70	15,57	103,16	113
	Шницель рыбный натуральный	60	9,93	2,43	6,11	84,67	310
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	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		545	19,31	9,42	63,97	415,11

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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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:		1578	37,35	31,32	215,09	1285,41	
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 сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	6,87	6,49	43,58	258,87	
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	Суп из овощей	180	1,33	3,80	7,97	72,45	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты "Пермские"	60	9,60	9,30	7,20	151,8	341
	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 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	18,33	19,62	64,45	507,38	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	6,74	6,20	47,56	273,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,46	4,83	27,15	169,9	233/1
	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	5,98	4,99	45,97	250,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706	38,43	37,51	215,28	1349,49	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	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		333	6,31	8,07	46,77	283,22
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 крестьянский с крупой	180	1,73	3,60	6,12	63,72	118
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Сердце в соусе	60	12,88	4,25	3,90	99,7	361
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	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		583	20,59	13,34	59,99	435,2
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,33	5,38	34,79	206,35	543
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,68	9,36	41,62	286,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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:		1626	46,14	37,54	211,38	1361,58	
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	
ИТОГО ЗА 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	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,97	3,26	4,98	80,63	307
	Рис отварной	110	2,30	3,37	23,69	134,24	385
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	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		575	17,59	12,60	68,37	454,68	
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	
УПЛОТНЕННЫЙ П	Каша ячневая вязкая	180	5,26	5,81	21,78	160,99	227
	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	7,82	6,99	46,51	278,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1693	46,27	48,68	178,40	1327,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230
	Кофейный напиток с молоком	150	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	9,59	10,90	51,09	340,46	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	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
	Рагу из овощей (1-й вариант)	110	2,40	3,23	11,90	87,33	176 /1
	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		573	18,93	19,48	59,12	488,64	
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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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:		1646	59,61	49,30	226,23	1586,22	
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	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
	Плов из говядины	140	12,42	14,15	29,90	296,72	330
	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		513	16,56	19,46	64,17	495,97	
ПОЛДНИК	сушки	50	5,35	0,60	35,60	169,5	577
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,35	0,60	46,85	214,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,38	235
	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	8,38	7,00	50,51	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1576	38,42	35,36	222,31	1358,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16628	458,35	414,80	2123,71	14018,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1662,8	45,83	41,48	212,37	1401,83	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459331

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025