

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 5
«УЛЫБКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДАЮ

М.Г. Ширяева

Детский сад № 5

Н.Г. Ширяева

2021 г.

приказ № 241 от 30.09.2021 г.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Неделя 1	День 1														
завтрак:	Макаронны отварные с маслом и сыром	30	40	95	120	7,13	9,95	8,14	12,72	25,31	40,16	219,86	247,48	415 сб. рец.	
		макаронные изделия													
		масло сливочное													
		сыр													
		40	60	40	60	0,72	1,08	3,56	5,34	3,12	4,68	48,00	72,00	119 сб. рец.	
		Икра кабачковая													
		20	25	20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.	
		хлеб пшеничный													
		масло сливочное													
		0,45	0,55	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.	
Чай с сахаром															
чай заварка															
сахар															
вода															
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00	437 кар. блюд	
		Рассольник													
		картофель:													
		70	80												
		01.09 - 31.10													
		76	86												
		31.10 - 31.12													
		80	90												
		31.12 - 28.02													
		90	100												
29.02 - 01.09															
крупя перловая															
6	8														
морковь															
10	12														
лук															
10	12														
огурцы соленые															
12	15														
томат-паста															
5	6														
зелень															
2	3														
масло сливочное															
2	2														
масло растительное															
1	1														
мясо															
15	16														
вода															
130	150														
Плов с мясом															
75	85	160	180	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70	185,00	302,35	88 алгоритм			
мясо															

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1														
День 3	Омлет натуральный													
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Икра кабачковая	40	60	40	60	0,72	1,08	3,56	5,34	3,12	4,68	48,00	72,00	119 сб. рец.
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.
завтрак:	хлеб пшеничный	20	25											
	сыр	6	10											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром	180	200	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00	270 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	2											
	крупа	6	7											
обед:	рыба свежемороженая	25	35											
	зелень	2	3											
	вода	130	180											
	Оладьи из мяса птицы	60	70	60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21	72 орг. дет. пит.
	мясо птицы	80	100											
	сметана	8	12											
	лук	10	12											
	яйцо	6	6											
	крахмал	7	10											
	масло растительное	3	5											
	Рагу из овощей	120	150	120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	182 рец. бл.

Рис отварной с овощами	рис	33	40		110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб. рец.	
	морковь	12	15													
	лук	12	15													
	масло сливочное	2	3													
	масло растительное	2	2													
	вода	50	70													
	Салат из квашеной капусты со свеклой				40	60	1,04	1,24	2,06	3,08	2,90		3,50	36,00	48,00	115 азб. пит.
	капуста квашеная	30	45													
	свекла	20	24													
	лук	5	6													
	масло растительное	2	3													
	Кисель из сухофруктов				150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20		21,40	75,00	88,00	885 сб. рец.
	сухофрукты	11	13													
	сахар	5	6													
	крахмал	8	12													
	вода	150	180													
	Хлеб пшеничный	15	20		15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35		9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35		28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80		17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:				60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40		25,70	152,70	197,67	89 рец. бл.	
Пирожок с повидлом	мука пшеничная	35	42													
	молоко	14	17													
	яйцо	7	7													
	сахар	2	3													
	дрожжи	0,8	0,9													
	масло сливочное	2	2													
	масло растительное	2	3													
	повидло	20	30													
	Кофейный напиток на молоке				180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04		19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25													
молоко	130	150														
сахар	5	6														
вода	50	50														
итого за полдник:				2,25	3,75											
Итого за день:				2,25	3,75	42,12	55,81	48,02	63,24	190,91		226,47	1210,81	1481,90		

Прием пищи	Неделя 2	День 7	Наименование блюда	Брутто		Вес блока		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад	
			Каша ячневая молочная														
			крупя ячневая	15	17												
			молоко	130	150												
			сахар	4	5												
			масло сливочное	3	4												
			вода	20	50												
			Хлеб пшеничный с маслом														
			хлеб пшеничный	20	25												
			масло сливочное	5	5												
			Чай с сахаром														
			чай заварка	0,45	0,55												
			сахар	6	7												
			вода	180	200												
			Фрукты свежие														
			ясли	102	105												
			сад														
			Суп с клецками														
			ясли	150	200												
			сад														
			мясо	15	16												
			картофель:														
			01.09 - 31.10	70	80												
			31.10 - 31.12	76	86												
			31.12 - 28.02	80	90												
			29.02 - 01.09	90	100												
			лук	12	15												
			морковь	12	15												
			зелень	2	3												
			масло сливочное	2	3												
			масло растительное	2	3												
			вода	130	180												
			КЛЕЦКИ:														
			мука пшеничная	10	12												
			яйцо	3	3												
			вода	10	15												
			Голубцы ленивые со сметанным соусом														
			ясли	150/30	180/30												
			сад														
			мясо	65	70												
			рис	6	8												
			капуста свежая	180	200												
			ясли														
			сад														
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	28,60	35,20	ясли	175,00	237,50	ясли	175,00	237,50	сад	384 сб. рец.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	28,60	35,20	ясли	87,00	111,00	ясли	87,00	111,00	сад	1 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	20/5	25/5	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Энергетическая ценность	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	102	105	ясли	102	105	ясли	102	105	сад	847 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	сад	847 сб. рец.
			Углеводы	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	ясли	150	200	сад	213 сб. рец.
			Жиры	ясли	5,80	6,90	ясли	10,81	11,92	ясли	48,00	53,33	ясли	48,00	53,33	сад	56 аз. пит.
			Белки	ясли	3,40	6,90	ясли	0,41	0,42	ясли	0,41	0,42	ясли				

	масло растительное	3	4	110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63	113 рецептура
	Каша гречневая													
	крупа гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	3											
обед:	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	42 орг. дет. пит
	огурцы соленные или помидоры соленные	40	60											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						20,74	28,04	24,61	30,12	68,17	81,39	590,13	666,96	
	Яйцо отварное			40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00	77 рецептура
	Икра кабачковая			40	40	0,72	1,08	3,56	5,34	3,12	4,68	48,00	72,00	119 сб. рец.
	Хлеб ржаной			20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00	121 алгоритм
	Сок фруктовый			150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50	437 кар. блуд
	Кондитерское изделие			20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30	120 алгоритм
итого за полдник:						9,02	11,99	11,51	15,85	53,95	77,39	293,65	400,80	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75	40,19	53,98	50,87	64,77	181,96	231,39	1268,18	1565,20	

