

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО МКДОУ № 4-д/с "Одуванчик"

(должность)

Корова Д.С.Коротаева

21.02.2025г.

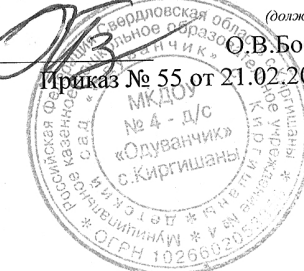
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 4-д/с "Одуванчик"

(должность)

Бобрик О.В.Бобрик

Приказ № 55 от 21.02.2025 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ясли (1 до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	5,76	7,31	30,82	211,7	84
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	9,91	11,71	63,82	399,85	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,20	11,40	50	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,95	0,70	30	14/1
	Суп с макаронными изделиями	150	1,42	3,04	9,84	72,45	163
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,73	8,77	8,93	158,25	5/9
	Капуста тушеная	120	2,80	2,32	10,88	75,2	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	19,88	17,74	68,58	512,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	110	6,34	4,89	36,23	216,34	188
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	7,60	6,33	50,45	288,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	38,09	35,98	194,25	1250,79	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	261
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	12,76	15,59	53,43	406,44	
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	88,5	119
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	6,15	88,5	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	9/2
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,08	24,72	276	4/9
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,86	15,81	77,19	535,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	110	11,78	20,45	1,81	238,12	216
	Чай черный	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	11,78	20,45	10,00	269,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	48,60	56,65	146,77	1300,21	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	8,33	7,78	27,61	213,37	413
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,96	10,29	62,00	385,46	
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан и др.)	60	0,54	0,06	5,70	25,8	458
ИТОГО ЗА 10:00		60	0,54	0,06	5,70	25,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147
	Суфле рыбное	60	9,84	7,36	1,68	112	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,45	15,87	72,71	515,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37	53
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4	11/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		345	3,38	6,27	38,13	241,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	35,33	32,49	178,54	1168,54	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	264
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,02	14,44	58,13	399,65	
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	88,5	119
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	6,15	88,5	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	7,32	14,39	138,29	128
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	538
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,89	16,63	66,08	507,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,50	2,00	3,25	32,5	3/1
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	4,46	6,39	49,71	293,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	37,57	42,26	180,07	1288,49	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	256
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	12,33	14,69	61,26	427,21	
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан и др.)	60	0,54	0,06	5,70	25,8	458
ИТОГО ЗА 10:00		60	0,54	0,06	5,70	25,8	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,12	2,93	7,12	59,25	36
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	95,25	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	3,75	24,79	158,83	175
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,59	13,45	72,11	490,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,95	0,70	30	14/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	5,70	7,43	40,84	252,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	38,16	35,63	179,91	1195,44	

День 6			180	6,28	9,38	22,50	200,14	64
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая		20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Бутерброд с маслом		16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Яйцо отварное		180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Кофейный напиток с молоком		396	12,53	16,14	45,27	378,64	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			100	0,70	0,20	11,40	50	399.6
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,70	0,20	11,40	50	
ИТОГО ЗА 10:00			30	0,29	1,84	0,92	21,42	15
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов		150	2,91	3,87	14,85	105,75	165
	Суп-пюре из картофеля		150	14,34	13,08	24,72	276	4/9
	Плов из мяса кур		150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Компот из яблок и кураги		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной		540	22,12	19,45	78,80	579,12	
ИТОГО ЗА ОБЕД			110	6,34	4,89	36,23	216,34	188
УПЛОТНЕННЫЙ ПО	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)		180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
	Чай черный		290	6,34	4,89	44,42	247,84	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			1326	41,69	40,68	179,89	1255,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 7			180	5,65	10,64	33,30	251,46	259
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая		20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Бутерброды с джемом или повидлом		180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Кисель из концентрата плодового или ягодного		380	7,82	12,07	69,90	419,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			150	4,20	4,80	6,15	88,5	119
10:00	Кисломолочный напиток		150	4,20	4,80	6,15	88,5	
ИТОГО ЗА 10:00			150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной		60	9,84	7,36	1,68	112	59
	Суфле рыбное		20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Соус молочный для запекания		120	2,48	7,32	14,39	138,29	128
	Картофельное пюре с маслом сливочным		150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Компот из сухофруктов		30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
Хлеб пшеничный		560	19,61	18,38	66,26	523,61		
ИТОГО ЗА ОБЕД			30	0,50	2,00	3,25	32,5	3/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПО	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом		120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Макаронные изделия отварные		180	0,09	0,00	8,28	32,4	11/10
	Чай с лимоном		15	0,42	0,49	11,60	52,5	607
	Вафли		345	5,25	5,53	49,05	267,8	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			1435	36,88	40,78	191,36	1299,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

День 8			180	4,91	8,14	40,07	253,08	252
ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая		20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Бутерброд с сыром		180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
	Какао с молоком (1-й вариант)		380	10,27	12,19	69,34	428,83	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			60	0,54	0,06	5,70	25,8	458
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан и др.)		60	0,54	0,06	5,70	25,8	
ИТОГО ЗА 10:00			150	1,35	3,07	8,92	71,25	67
ОБЕД	Свекольник		60	5,53	8,16	5,69	118,33	174
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")		120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Макаронные изделия отварные		20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Соус молочный для запекания		150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Компот из яблок и изюма		30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб пшеничный		560	16,44	16,75	80,98	543,49	
ИТОГО ЗА ОБЕД			30	0,29	1,84	0,92	21,42	15
УПЛОТНЕННЫЙ ПО	Салат из свежих помидоров и огурцов		120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Рис отварной с овощами		180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Кисель из концентрата плодового или ягодного		330	4,25	6,23	47,38	282,06	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			1330	31,50	35,23	203,40	1280,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 9			180	6,97	10,64	31,99	251,46	256
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая		20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Бутерброд с маслом		150	2,25	2,18	10,05	66,75	13/10
	Кофейный напиток с молоком		350	10,59	15,33	50,33	380,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			150	4,20	4,80	6,15	88,5	119
10:00	Кисломолочный напиток		150	4,20	4,80	6,15	88,5	
ИТОГО ЗА 10:00			150	3,29	0,75	7,79	51,57	70
ОБЕД	Уха с крупой		60	10,73	8,77	8,93	158,25	5/9
	Биточки (котлеты) из мяса кур		110	6,01	3,75	24,79	158,83	175
	Каша гречневая рассыпчатая		150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Компот из сухофруктов		30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб пшеничный		530	24,76	13,93	79,74	545,35	
ИТОГО ЗА ОБЕД			30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПО	Салат из свёклы отварной		120	2,45	3,95	15,97	129,37	53
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом		180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Кисель из концентрата плодового или ягодного		330	4,13	5,78	44,35	266,47	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			1360	43,68	39,84	180,57	1280,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	264
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,61	12,15	69,79	431,3	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,20	11,40	50	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	419
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	21,15	14,07	76,34	516,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПО	Омлет натуральный	110	8,63	9,97	3,53	137,42	77
	Печенье	12	0,90	1,18	8,93	50,04	609
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		302	10,79	12,59	26,68	259,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	43,25	39,01	184,21	1256,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13504	394,75	398,55	1818,97	12576,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1350,4	39,48	39,86	181,90	1257,54	