

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ - детский сад пристра и оздоровления № 2
С.В. Игошева



Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Возрастная категория : от 1.5 - 3 лет.

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
День 1							
Неделя 1	Второй завтрак						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч	157,37778	0,00439	0,00589	0,02146	0,15	7.8/4/2
	Какао с молоком 180 гр	125,96444	0,00265	0,00272	0,02057	0,18	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	6,11722	0,00010	0,00029	0,00064	0,045	7.429/3
	Итого:	289,45944	0,00714	0,00890	0,04266	0,375	
	Обед						
	Икра кабачковая 30 гр	34,49889	0,00057	0,00254	0,00266	0,03	7.275/2
	Уха рыбацкая 0,150г	94,65222	0,00645	0,00323	0,00828	0,15	7.30/2/3-1
	Плов из отварного мяса говядины 150 гр.	208,02167	0,01180	0,00686	0,02214	0,15	7.5/8/3
	Напиток из шиповника	81,58278	0,00029	0,00000	0,01970	0,15	7.063
	Хлеб ржаной 30 гр.	69,38333	0,00253	0,00046	0,01602	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	49,40833	0,00163	0,00019	0,01072	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	537,54722	0,02326	0,01329	0,07951	0,528	
	Полдник						
	Кефир 150 г	59,73333	0,00299	0,00341	0,00437	0,15	7.075
	Сгущенное молоко 20 гр	65,60000	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
	Запеканка творожная 130 гр	379,76389	0,01301	0,02673	0,01150	0,13	7.н039-1
	Итого:	505,09722	0,01747	0,03188	0,02734	0,3	
	Всего:	1377,69789	48,36444	54,17778	159,61222	1,303	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 1	День 2						
	Второй завтрак						
	Фрукты 100г	47,64706	0,00040	0,00037	0,01137	0,1	2020/89
	Итого:	47,64706	0,00040	0,00037	0,01137	0,1	
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	136,06588	0,00350	0,00511	0,01682	0,15	7.043
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	93,99571	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
	Итого:	346,61294	0,00950	0,01278	0,04455	0,335	
	Обед						
	Салат из белокачанной капусты и моркови с р	19,62176	0,00051	0,00103	0,00275	0,03	7.055
	Суп с клецками с мясом	94,66000	0,00384	0,00411	0,00862	0,15	7.192
	Шницель из говядины	186,55353	0,01136	0,00967	0,00888	0,06	7.234
	Греча с овощами 120 гр.	138,23471	0,00348	0,00453	0,02179	0,12	7.368-1
	Компот из ягод замороженных	72,69059	0,00011	0,00002	0,01713	0,15	7.493
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	600,71059	0,02243	0,01985	0,07923	0,558	
	Полдник						
	Яйцо отварное	36,94118	0,00282	0,00238	0,00016	0,02	4.1/6
	Чай с сахаром	39,90647	0,00000	0,00000	0,00954	0,15	7.032
	Пирожок с капустой ..	153,84353	0,00424	0,00532	0,01922	0,06	7.206с/1
	Итого:	230,69118	0,00706	0,00771	0,02892	0,23	
	Всего:	1229,96000	39,39529	40,71000	164,06235	1,223	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 1	День 3						
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый 100 г	54,11765	0,00059	0,00012	0,01188	0,1	7.031
	Итого:	54,11765	0,00059	0,00012	0,01188	0,1	
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная с маслом	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15	7.127
	Чай с лимоном 180 гр.	56,21235	0,00004	0,00000	0,01329	0,18	2021/29/10
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	6,47706	0,00011	0,00031	0,00067	0,045	7.429/3
	Итого:	201,05941	0,00441	0,00502	0,03135	0,345	
	Обед						
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	99,90529	0,00381	0,00418	0,00998	0,15	7.037с
	Печень по-строгановски 70 гр.	183,41824	0,01333	0,01159	0,00192	0,07	7.9/8/4
	Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,28000	0,00431	0,00256	0,03001	0,11	7.151-6
	Компот из чернослива и изюма	74,77706	0,00026	0,00000	0,01822	0,15	7.072
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	617,33059	0,02483	0,01883	0,08018	0,528	
	Полдник						
	Снежок 150 г	124,30471	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	7.082
	Джем 15 г	41,77647	0,00006	0,00000	0,01095	0,015	7.1/1/9
	Запеканка морковная 130 гр.	135,91353	0,00309	0,00399	0,02576	0,13	7.38/3/1
	Итого:	301,99471	0,00705	0,00878	0,05303	0,295	
	Всего:	1177,10276	36,87235	32,74882	176,43647	1,268	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 1	День 4						
	Второй завтрак						
	Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1	2020/89
	Итого:	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1	
	Завтрак						
	Каша манная вязкая молочная со сливочным	135,41947	0,00393	0,00387	0,01935	0,15	7.066/1
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	93,99571	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
	Итого:	332,15947	0,00951	0,01111	0,04478	0,335	
	Обед						
	Салат из отварной свеклы с чесноком 30г	21,66263	0,00045	0,00091	0,00337	0,03	7.143/4
	Суп-лапша .	84,32947	0,00158	0,00269	0,01216	0,15	7.20/2/5
	Рагу из овощей 130г	96,18263	0,00204	0,00328	0,01413	0,13	7.18/3/2
	Биточки из курицы	93,66368	0,01125	0,00256	0,00456	0,06	7.019
	Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15	7.110
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	447,53842	0,01888	0,00993	0,06966	0,568	
	Полдник						
	Молоко 150 г	88,34474	0,00411	0,00439	0,00667	0,15	7.381
	Лакомка. Песочное печенье с творогом	359,32105	0,00834	0,01413	0,04173	0,068	7.34
	Итого:	447,66579	0,01244	0,01853	0,04840	0,218	
	Всего:	1278,63689	41,21211	39,92211	173,58632	1,221	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 1	День 5						
	Второй завтрак						
	Фрукты 100г	89,00000	0,00141	0,00009	0,01984	0,1	2020/89
	Итого:	89,00000	0,00141	0,00009	0,01984	0,1	
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	144,76700	0,00357	0,00481	0,01956	0,15	4.7/4
	Напиток "Валетек"	1,20000	0,00000	0,00000	0,00028	0,15	7.343/1
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	11,01100	0,00018	0,00053	0,00115	0,045	7.429/3
	Итого:	156,97800	0,00376	0,00533	0,02098	0,345	
	Обед						
	Борщ с мясом со сметаной	71,92600	0,00280	0,00443	0,00644	0,15	7.254
	Рыба с овощами в омлете 150 гр.	270,25800	0,02431	0,01495	0,00386	0,15	7.н016/2
	Компот из чернослива	67,26000	0,00020	0,00000	0,01627	0,15	7.028
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	498,39400	0,03043	0,01988	0,04663	0,498	
	Полдник						
	Зеленый горошек	10,24000	0,00075	0,00005	0,00151	0,03	7.017
	Картофель отварной 120 гр	119,24000	0,00229	0,00260	0,01995	0,12	7.63с/1
	Чай с сахаром	39,79500	0,00000	0,00000	0,00954	0,15	7.032
	Кондитерское изделие 20 гр	58,60000	0,00008	0,00000	0,01532	0,02	
	Итого:	227,87500	0,00312	0,00265	0,04632	0,32	
	Всего:	981,26430	38,70800	27,94600	133,76700	1,263	
	Всего:	1024,16542	34,38417	32,16000	131,66500	0,445	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 2	День 6						
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Завтрак						
	Каша пшенная молочная с маслом	127,16000	0,00374	0,00414	0,01615	0,15	7.174
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	93,99571	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	6,11722	0,00010	0,00029	0,00064	0,045	7.429/3
	Итого:	219,33556	0,00563	0,00619	0,03077	0,345	
	Обед						
	Кукуруза консервированная	13,06667	0,00031	0,00006	0,00249	0,03	7.375
	Суп геркулесовый с мясом	99,13500	0,00440	0,00419	0,00988	0,15	7.55с-2
	Запеканка капустная с говядиной	279,76778	0,01417	0,01692	0,01309	0,18	7.250
	Соус сметанный 20 гр	21,04000	0,00024	0,00162	0,00079	0,02	7.6/11/2
	Компот из ягод замороженных	38,72833	0,00007	0,00001	0,00912	0,15	7.493
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	540,68778	0,02230	0,02330	0,05542	0,578	
	Полдник						
	Кефир 150 г	83,87556	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	7.075
	Джем 15 г	41,81111	0,00006	0,00000	0,01095	0,015	7.1/1/9
	Сырники из творога.	258,42111	0,01230	0,01535	0,01090	0,12	7.н077
	Итого:	384,10778	0,01656	0,02014	0,02798	0,285	
	Всего:	1195,08083	44,98722	49,72389	124,27222	1,308	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 2	День 7						
	Второй завтрак						
	Фрукты 100г	89,00000	0,00141	0,00009	0,01984	0,1	2020/89
	Итого:	89,00000	0,00141	0,00009	0,01984	0,1	
	Завтрак						
	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	131,02294	0,00288	0,00345	0,01946	0,15	7.19/4/2
	Чай с лимоном 180 гр	35,56588	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	2021/29/10
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
	Итого:	275,37882	0,00640	0,00859	0,04039	0,335	
	Обед						
	Салат из свеклы с черносливом	63,56118	0,00088	0,00136	0,01245	0,045	7.239
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	96,58529	0,00372	0,00461	0,00836	0,15	7.274/7
	Азу 150г	194,31882	0,01031	0,01025	0,01124	0,15	7.152/6
	Компот из кураги и изюма	66,77000	0,00030	0,00000	0,01633	0,15	7.138
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.049
	Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
	Итого:	510,18529	0,01833	0,01671	0,06843	0,542	
	Полдник						
	Молоко 150 г	66,63529	0,00310	0,00331	0,00503	0,15	7.381
	Булочка Ягодка	198,91176	0,00420	0,00521	0,02970	0,05	7.12/12/p
	Итого:	265,54706	0,00729	0,00853	0,03473	0,2	
	Всего:	1142,44235	33,42882	33,91647	163,38176	1,177	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 2	День 8						
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Завтрак						
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	142,30923	0,00371	0,00483	0,01815	0,15	7.16/4/2
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	72,60231	0,00157	0,00152	0,01118	0,18	7.13/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	8,47000	0,00014	0,00041	0,00088	0,045	7.429/3
	Итого:	223,38154	0,00542	0,00675	0,03021	0,375	
	Обед						
	Кнели мясные паровые	168,22615	0,01440	0,00695	0,00825	0,06	4.27/8
	Соус молочный с овощами	20,30923	0,00041	0,00137	0,00166	0,02	4.4/11
	Свекольник с мясом со сметаной	120,30538	0,00495	0,00611	0,00997	0,15	7.102
	Картофельное пюре.	113,48000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12	7.64с/5
	Компот из кураги	116,75000	0,00157	0,00000	0,02923	0,15	7.110
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	573,72077	0,02484	0,01758	0,07417	0,518	
	Полдник						
	Капуста в омлете.	136,09077	0,00770	0,00767	0,00668	0,15	7.046с
	Чай с молоком.	51,87769	0,00101	0,00108	0,00891	0,15	7.079
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	333,86846	0,01277	0,01015	0,04349	0,35	
	Всего:	1178,70954	43,53385	34,58154	157,96692	1,343	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 2	День 9						
	Второй завтрак						
	Фрукты 100г	118,66667	0,00188	0,00012	0,02645	0,1	2020/89
	Итого:	118,66667	0,00188	0,00012	0,02645	0,1	
	Завтрак						
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	160,50267	0,00511	0,00578	0,02166	0,15	7.н080-1
	Какао с молоком 180 гр	129,42667	0,00285	0,00286	0,02083	0,18	7.14/10/1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	119,58467	0,00428	0,00595	0,01256	0,035	7.432
	Итого:	409,51400	0,01224	0,01460	0,05505	0,365	
	Обед						
	Салат из моркови с растительным маслом	21,46400	0,00039	0,00103	0,00339	0,03	4.27/8
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	54,33133	0,00099	0,00273	0,00578	0,15	7.043с-2
	Гуляш из мяса кури 70 г.	327,65067	0,02196	0,02176	0,00281	0,07	7.н190-4с
	Рис припущенный с овощами	125,58600	0,00227	0,00441	0,01800	0,1	7.179
	Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	64,40200	0,00037	0,00000	0,01568	0,15	7.7/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	91,70667	0,00334	0,00061	0,02118	0,03	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	117,81000	0,00388	0,00046	0,02555	0,015	7.144
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	802,95067	0,03321	0,03100	0,09238	0,548	
	Полдник						
	Снежок 150 г.	118,80067	0,00372	0,00458	0,01560	0,135	7.082-3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	295,90600	0,01038	0,01279	0,02772	0,08	7.10/12/1
	Итого:	414,70667	0,01410	0,01737	0,04332	0,215	
	Всего:	1748,69227	61,42267	63,07867	217,20267	1,228	

							№ рецептуры
Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Неделя 2	День 10						
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Завтрак						
	Омлет запеченный или паровой 130 гр	162,96500	0,00917	0,01125	0,00203	0,13	2021/2/7
	Кисель Валетек	52,50000	0,00000	0,00000	0,01193	0,15	7.343/2
	Хлеб пшеничный с маслом 30/5	7,86500	0,00013	0,00038	0,00082	0,045	7.429/3
	Итого:	223,33000	0,00930	0,01163	0,01477	0,325	
	Обед						
	Суп гороховый с мясом	105,63143	0,00589	0,00370	0,01056	0,15	7.н086
	Биточки рыбные	132,67857	0,01057	0,00402	0,00660	0,05	7.н355
	Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,18571	0,00432	0,00256	0,03001	0,11	7.н151-6
	Компот из чернослива и изюма	78,38143	0,00028	0,00000	0,01912	0,15	7.072
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	541,17714	0,02304	0,01064	0,07883	0,493	
	Полдник						
	Овощи в молоке (ясли 100г,сад 150г)	52,31500	0,00181	0,00227	0,00548	0,1	7.272
	Чай с сахаром	39,79500	0,00000	0,00000	0,00954	0,15	7.032
	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
	Итого:	126,76000	0,00295	0,00241	0,02253	0,265	
	Всего:	939,00371	35,78857	24,78143	126,22929	1,183	
	Всего:	1031,92600	37,07867	27,38200	143,85667	0,425	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576009

Владелец Игошева Светлана Васильевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023