

Утверждено :
директор ЧДОУ «Детский сад «Веселый светлячок» _____ Митрошина Н.В.
Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет (осень-зима)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша пшеничная жидкая молочная	150.000	3,240	4,280	23,150	144,380	111
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Масло порциями	6,000	0,050	4,350	0,080	39,600	5
	Сыр порциями	10,000	2,320	2,960	0,000	36,000	6
	Бананы свежие	60.000	0,900	0,300	12,600	57,000	248
Итого за завтрак:		396.000	10,69	14,38	56,98	400,98	
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты(У)	40.000	0,450	1,300	2,510	24,160	13
	изделиями	150.000	1,620	1,700	10,290	62,850	64
	Рагу из овощей	120.000	1,790	3,230	8,120	69,340	87
	Котлета рыбная	50.000	4,880	2,720	17,720	71,250	163
	Компот из вишни	150.000	0,240	0,060	18,150	73,500	251
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
Итого за обед:		440.000	13,98	9,73	94,39	479,10	
Полдник:							
	Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА	150.000	4,200	3,750	24,000	147,000	
Итого за полдник:		150.000	4,20	3,75	24,00	147,00	
Ужин:							
	Кукуруза консервированная	25.000	0,975	0,325	5,675	29,750	
	Пюре картофельное	110.000	2,240	3,520	14,990	101,200	216
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	50.000	6,090	5,460	3,370	87,280	183
	Чай с сахаром	150.000	0,050	0,020	8,330	33,330	261
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за ужин:		340.000	9,355	9,325	32,365	251,560	
Итого за первый день:		1326.000	38,225	37,185	207,735	1278,640	
День 2							
Завтрак:							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150.000	2,670	4,700	18,020	124,680	111
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	5
	Джем, повидло	7.000	0,010	0,010	3,910	14,820	
	Груши свежие	70.000	0,280	0,210	7,210	32,200	248
Итого за завтрак:		405.000	6,86	10,71	49,69	321,71	
Обед:							
	Салат « Тазалык» (удмуртское блюдо)	40.000	0,430	4,000	3,560	51,920	15
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150.000	3,600	2,040	10,530	74,720	61
	Капуста тушеная	110.000	2,210	4,150	7,440	80,300	84
	(удмуртское блюдо)	80.000	6,330	7,060	3,860	92,750	182
	Яйцо отварное	0,500	0,030	0,020	0,000	0,320	130
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
Итого за обед:		450.500	16,84	17,91	78,89	540,01	
Полдник:							
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,015	20,820	108,000	253
Итого за полдник:		150.000	0,33	0,02	20,82	108,00	
Ужин:							
	Огурец свежий (порциями)	40.000	0,320	0,040	1,000	5,600	
	Фрикадельки из птицы	60.000	8,820	7,880	5,850	130,000	204
	Макаронные изделия отварные с маслом	110.000	6,250	4,800	29,980	188,100	124
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	8,510	34,170	262
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за ужин:		380.000	17,020	12,900	55,180	404,870	
Итого за второй день:		1385,500	41,050	41,540	204,580	1374,590	
День 3							
Завтрак:							
	Запеканка из творога	100.000	17,760	12,070	18,370	253,000	149
	Джем, повидло	7.000	0,010	0,010	3,910	14,820	
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	5
	Яблоки свежие	70.000	0,280	0,280	6,860	30,800	248
Итого за завтрак:		352.000	22,27	18,48	50,36	455,62	
Обед:							
	Салат «Космос» (удмуртское блюдо)	40.000	2,350	5,880	2,300	71,620	44

	бульоне	150.000	1,530	2,910	11,480	61,170	51
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	
	Каша рисовая рассыпчатая	110.000	2,760	2,390	29,120	146,300	103
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	50.000	4,880	2,230	1,900	52,500	156
	Компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	251
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
	Итого за обед:	575.000	16,01	14,92	95,57	566,19	
	Полдник:						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150.000	0,750	0,000	15,150	64,010	268
	Итого за полдник:	150.000	0,75	0,00	15,15	64,01	
	Ужин:						
	Салат из моркови	30.000	0,378	0,03	3,192	17,550	19
	Каша вязкая пшеничная	110.000	2,990	2,990	18,370	112,200	106
	Котлета "загадка" (удмуртское блюдо)	50.000	6,090	5,460	3,370	87,280	183
	Напиток из плодов шиповника	150.000	0,510	0,210	14,240	61,010	267
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за ужин:	380.000	11,488	8,850	49,012	325,040	
	Итого за третий день:	1457.000	40,518	42,250	210,092	1410,860	
	День 4						
	Завтрак:						
	Омлет с зеленым горошком	100.000	6,570	8,700	3,710	117,860	132
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	266
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Масло порциями	7.000	0,060	5,080	0,090	46,200	5
	Сыр порциями	15.000	3,480	4,440	0,000	54,000	6
	Яблоки свежие	70.000	0,280	0,280	6,860	30,800	248
	Итого за завтрак:	372.000	15,82	21,46	38,38	408,36	
	Обед:						
	Винегрет овощной	30.000	0,410	1,850	2,530	28,440	8
	Рассольник ленинградский	150.000	1,260	3,080	9,960	72,450	60
	Запеканка картофельная с мясом	130.000	9,660	7,140	22,140	191,750	193
	Соус сметанный	15.000	0,210	0,750	0,880	11,100	241
	Кисель из концентрата	150.000	0,050	0,000	11,310	44,130	
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
	Итого за обед:	535.000	15,07	13,38	74,58	478,87	
	Полдник:						
	Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА	150.000	4,200	3,750	24,000	147,000	
	Итого за полдник:	150.000	4,20	3,75	24,00	147,00	
	Ужин:						
	Салат из белокочанной капусты(У)	40.000	0,452	1,300	2,508	24,160	13
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	110.000	5,790	3,780	25,960	161,370	104
	Тефтели мясные (2-й вариант)	50.000	7,360	5,200	8,590	110,840	188
	Соус томатный	20.000	0,230	0,840	1,600	15,000	235
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	8,510	34,170	262
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за ужин:	390.000	15,462	11,300	57,008	392,540	
	Итого за четвёртый день:	1447.000	50,552	49,890	193,968	1426,770	
	День 5						
	Завтрак:						
	Пудинг из творога с яблоками	110.000	14,970	11,740	19,390	229,900	148
	Молоко сгущеное	10.000	0,750	0,020	5,680	25,900	
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	5
	Яблоки свежие	70.000	0,280	0,280	6,860	30,800	248
	Итого за завтрак:	365.000	19,90	17,83	52,48	436,61	
	Обед:						
	Салат « Тазалык » (удмуртское блюдо)	30.000	0,320	3,000	2,670	38,940	15
	Суп картофельный с клецками	150.000	1,260	2,010	7,280	52,350	65
	Каша вязкая ячневая	110.000	2,420	2,970	15,580	99,000	106
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50.000	6,100	3,250	27,600	69,100	157
	Компот из смородины	150.000	0,230	0,090	16,620	67,500	252
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
	Итого за обед:	560.000	14,57	11,96	102,43	481,39	
	Полдник:						
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	269
	Итого за полдник:	150.000	4,58	4,08	7,58	85,01	
	Ужин:						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40.000	1,804	3,144	2,900	47,200	37
	рисом и яйцом (сухие дрожжи)	130.000	9,270	11,640	54,380	359,670	279
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за ужин:	320.000	13,734	17,114	68,590	483,870	
	Итого за пятый день:	1395.000	52,784	50,984	231,080	1486,880	
	День 6						
	Завтрак:						

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2,250	3,570	19,730	120,000	111
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Масло порциями	7.000	0,060	5,080	0,090	46,200	5
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	6
	Яблоки свежие	95.000	0,380	0,380	9,310	41,800	248
Итого за завтрак:		442.000	9,63	14,23	54,53	384,51	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной	40.000	0,570	2,440	3,340	37,600	34
	горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150.000	3,300	1,920	16,500	89,280	66
	Капуста, тушенная с мясом	140.000	6,370	5,210	6,870	178,180	196
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
Итого за обед:		560.000	15,57	10,31	85,13	568,56	
Полдник:							
	Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА	150.000	4,200	3,750	24,000	147,000	
Итого за полдник:		150.000	4,20	3,75	24,00	147,00	
Ужин:							
	Огурец свежий (порциями)	40.000	0,320	0,040	1,000	5,600	
	Плов из птицы (ясли)	130.000	13,000	12,010	29,000	247,000	200
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за ужин:		340.000	17,500	14,540	51,150	376,600	
Итого за шестой день:		1592.000	46,900	42,830	214,810	1476,670	
День 7							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150.000	4,670	5,790	20,780	150,750	107
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	266
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	5
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	6
	Груши свежие	70.000	0,280	0,210	7,210	32,200	248
Итого за завтрак:		415.000	12,74	15,55	55,78	411,45	
Обед:							
	Салат «Тазалык» (удмуртское блюдо)	30.000	0,320	3,000	2,670	38,940	16
	Суп картофельный с «Геркулесом»	150.000	1,333	1,800	8,475	55,350	62
	Рагу из овощей	120.000	1,790	3,230	8,120	69,340	87
	Котлеты рубленые из птицы	50.000	7,860	8,040	8,320	136,670	202
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
Итого за обед:		570.000	15,87	16,73	72,77	540,30	
Полдник:							
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	269
Итого за полдник:		150.000	4,58	4,08	7,58	85,01	
Ужин:							
	Салат из моркови	30.000	0,378	0,030	3,192	17,192	19
	Макаронные изделия отварные с маслом	120.000	6,820	5,230	32,700	205,200	124
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	6,390	5,210	4,650	90,350	181
	Соус томатный	15.000	0,170	0,630	1,200	11,250	235
	Чай с сахаром	150.000	0,050	0,020	8,330	33,330	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за ужин:		400.000	15,328	11,280	59,912	387,130	
Итого за седьмой день:		1535.000	48,548	47,640	196,042	1423,980	
День 8							
Завтрак:							
	Запеканка из творога	100.000	17,760	12,070	18,370	253,000	149
	Молоко сгущеное	10.000	0,750	0,020	5,680	25,900	
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	5
	Бананы свежие	65.000	0,900	0,300	12,600	57,000	248
Итого за завтрак:		350.000	24,07	18,26	62,12	485,91	
Обед:							
	салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	40.000	0,430	4,000	3,560	51,920	15
	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	150.000	3,450	1,950	7,350	64,500	63
	Каша вязкая пшеничная	110.000	2,990	2,990	18,370	112,200	106
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50.000	6,100	3,250	27,600	69,100	157
	Компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	251
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	
Итого за обед:		570.000	17,33	12,95	107,47	524,22	
Полдник:							
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,015	20,820	108,000	253
Итого за полдник:		150.000	0,33	0,02	20,82	108,00	
Ужин:							
	Салат из свежих помидоров	40.000	0,430	2,750	1,370	29,120	30
	Пюре картофельное	110.000	2,240	3,520	14,990	101,200	216
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	50.000	6,430	5,170	1,650	78,750	177

	Чай с молоком или сливками	150,000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Хлеб ржаной	20,000	0,980	0,200	8,960	42,000	
	Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за ужин:	375,000	12,740	13,970	38,280	328,070	
	Итого за восьмой день:	1445,000	54,470	45,200	228,690	1446,200	
	День 9						
	Завтрак:						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,000	4,320	3,920	14,130	108,900	68
	Чай с сахаром	150,000	0,050	0,020	8,330	33,330	261
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Масло порциями	7,000	0,060	5,080	0,090	46,200	5
	Сыр порциями	10,000	2,320	2,960	0,000	36,000	6
	Яблоки свежие	70,000	0,280	0,280	6,860	30,800	248
	Итого за завтрак:	407,000	8,55	12,42	39,25	302,23	
	Обед:						
	Салат «Космос» (удмуртское блюдо)	40,000	2,350	5,880	2,300	71,620	44
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,000	1,050	2,930	5,090	50,850	56
	Жаркое по-домашнему (сад)	160,000	6,000	4,240	11,730	181,600	176
	Напиток из плодов шиповника	150,000	0,510	0,210	14,240	61,010	267
	Хлеб пшеничный	30,000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Хлеб ржаной	40,000	1,960	0,400	17,920	84,000	
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	
	Итого за обед:	578,000	14,36	15,10	66,33	532,54	
	Полдник:						
	Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА	150,000	4,200	3,750	24,000	147,000	
	Итого за полдник:	150,000	4,20	3,75	24,00	147,00	
	Ужин:						
	Кукуруза консервированная	25,000	0,975	0,325	5,675	29,750	
	Пюре гороховое с маслом	120,000	10,380	5,220	26,690	194,280	120
	Кнели куриные с рисом	60,000	12,590	10,290	3,520	157,000	207
	Чай с лимоном	150,000	0,110	0,020	8,510	34,170	262
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	
	Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за ужин:	380,000	25,575	16,015	54,235	462,200	
	Итого за девятый день:	1515,000	52,685	47,285	183,815	1443,970	
	День 10						
	Завтрак:						
	Пудинг из творога (запеченный)	100,000	15,140	10,760	24,330	255,000	146
	Джем, повидло	7,000	0,010	0,010	3,910	14,820	
	Чай с молоком или сливками	180,000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Батон	30,000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Масло порциями	7,000	0,060	5,080	0,090	46,200	5
	Бананы свежие	60,000	0,900	0,300	12,600	57,000	248
	Итого за завтрак:	384,000	21,05	42,48	67,000	520,520	
	Обед:						
	и зеленым горошком	40,000	3,626	4,928	3,352	72,272	42
	Борщ с капустой и картофелем	150,000	1,100	2,940	7,650	61,500	52
	Сметана	5,000	0,130	0,750	0,180	8,100	
	Пюре картофельное (удмуртское блюдо)	120,000	2,450	3,840	16,360	110,400	216
	Компот из сушеных фруктов	60,000	9,810	3,150	1,750	75,000	159
	Хлеб пшеничный	150,000	0,330	0,020	20,820	85,500	253
	Хлеб ржаной	30,000	2,280	0,240	14,760	70,500	
	Итого за обед:	595,000	21,69	16,27	82,79	567,27	
	Полдник:						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,000	0,750	0,000	15,150	64,010	268
	Итого за полдник:	150,000	0,75	0,00	15,15	64,01	
	Ужин:						
	Салат из моркови	30,000	0,378	0,030	3,192	17,550	19
	Пирожки печеные с мясом	140,000	17,640	7,980	50,820	344,400	279
	Чай с сахаром	150,000	0,050	0,020	8,330	33,330	261
	Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за ужин:	325,000	18,068	8,030	62,342	395,280	
	Итого за десятый день:	1454,000	61,558	66,780	227,282	1547,080	
	Итого за весь период:	14551,000	487,290	471,584	2098,094	14315,640	
	Среднее значение за период	1455,100	48,729	47,158	209,809	1431,564	