

Меню приготавливаемых блюд в МБДОУ детский сад №

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 1				
День 1				
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	7,65
	кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,51	1,79
	хлеб пшеничный с вареной сгущенкой	35	3,87	7,62
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за завтрак		455	13,3	17,3
второй завтрак	сок	100	1	0
обед	салат из белокочанной капусты	40	0,66	3,03
	суп картофельный с бобовыми	150	1,87	3,11
	печень говяжья по строгановски	50	16,61	20,62
	соус сметанный	25		
	пюре картофельное	120	2,55	4,85
	напиток из яблок	150	0,18	0,18
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за обед		575	24,73	32,63
полдник	напиток из шиповника	150	0,51	0
	пирог с изюмом/морковью	50	3,49	2,92
итого за полдник		200	4	2,92
ужин	рыба, запеченая в омлете	80	14,94	9,3
	картофель отварной	100	2,09	4,69
	огурец соленый	50	0,4	0,05
	чай с сахаром	150	0,05	0,007
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9
итого за ужин		410	19,79	14,947
Итого за день:		1740	62,82	67,797
Неделя 1				
день2				
	каша дружба	150	6,55	8,33
	чай с молоком	150	2,09	1,91

завтрак	хлеб пшеничный с масло,сыром	40	3,87	7,62
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за завтрак		360	13,83	18,1
второй завтрак	сок	100	1	0
обед	салат из свеклы с чесноком	40	0,5	3,03
	рассольник ленинградский	150	3,05	6,78
	запеканка картофельная с мясом	160	21,82	21,18
	соус сметанный	25		
	компот из изюма	150	0,42	0
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за обед		565	28,65	31,83
полдник	кисломолочный напиток	180	4,5	4,53
	печенье	20	0,48	0,42
итого за полдник		200	4,98	4,95
ужин	вареники с капустой/картофелем	250	8,93	11,37
	напиток из лимона	150	0,24	0
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9
итого за ужин		430	11,48	12,27
Итого за день:		1655	59,94	67,15
Неделя 1 День 3				
завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11
	какао на молоке с сахаром	150	2,82	2,95
	хлеб пшеничный с сыром	25	1,57	4,72
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за завтрак		345	34,93	20,02
второй завтрак	фрукты свежие	100	0,4	0,4
обед	салат картофельный зеленым горошком	50	1,52	5,69
	борщ с капустой и картофелем	150	1,52	5,33
	котлета куриная	50	0,4	7,85
	соус молочный	26		
	макароны отварные	120	3,68	3,53
	компот из сухофруктов	150	0,42	0
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за обед		586	10,4	23,24

полдник	молоко 2,5-3,2%	180	3,78	3,37	
	ватрушка с повидлом	45	0,8	2,63	
Итого за полдник		225	4,58	6	
ужин	суп молочный с крупой	250	3,7	4,55	
	кисель из концентрата	150	1,02	0	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	
Итого за ужин		430	7,03	5,45	
Итого за день:		1686	57,34	55,11	
Неделя 1 День 4					
завтрак	каша овсяная "Геркулес"	150	5,3	7,01	
	кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	3,87	7,62	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	
Итого за завтрак		350	12,58	17,26	
второй завтрак		фрукты свежие	100	0,4	0,4
обед	салат из помидор	50	0,5	5,08	
	щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,67	5,06	
	каша гречневая	120	6,9	4,3	
	гуляш из говядины	50	15,47	17,27	
	компот из сухофруктов	150	0,42	0	
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	
Итого за обед		560	27,82	32,55	
полдник	чай с лимоном	150	0,05	0,007	
	пряник	50	0,48	0,42	
Итого за полдник		200	0,53	0,427	
ужин	биточки манные	200	7,24	8,69	
	напиток из шиповника/апельсин	150	0,51	0	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	
Итого за ужин		380	10,06	9,59	
Итого за день:		1590	51,39	60,227	
Неделя 1 День 5					
завтрак	омлет натуральный	100	8,95	13,88	
	какао на молоке с сахаром	150	2,82	2,95	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	3,87	7,62	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	
Итого за завтрак		300	16,96	24,69	

второй завтрак	фрукты свежие	100	0,4	0,4
обед	салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,93	3,32
	тефтели из говядины	50	10,98	12,5
	соус томатный	25		
	гороховое пюре	120	23,06	5,12
	компот из кураги	150	0,42	0
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24
итого за обед		585	43,61	26,82
полдник	чай с молоком	180	2,09	1,91
	вафли	20	0,48	0,42
итого за полдник		200	2,57	2,33
ужин	рагу овощное	200	3,72	14,87
	кисель из концентрата	150	1,02	0
	соус молочный	50		
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9
итого за ужин		430	7,05	15,77
Итого за день:		1615	70,59	70,01
ИТОГО СРЕДН. ЗА 5 ДНЕЙ		1657,2	60,416	64,0588

Приложение №8
К СанПин №32 от 27.10.2020г

№23 "Родничок"

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет								
ва	Энергетическая ценность	N рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
24,66	195,1	44	250	6,6	7,65	24,66	195,1	44
19,23	98,9	252	180	1,81	2,15	23,08	118,68	252
10	82,8		45	4,65	9,57	15,01	85,5	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
60,73	413	44	500	14,71	19,67	71,3	444,53	
18,2	76		100	1	0	18,2	76	
4,25	44,99	4	60	0,98	3,75	6,37	60,55	4
10,89	79,03	36	200	2,33	3,88	13,61	98,78	36
3,35	263,64	162	60	19,93	24,74	4,02	316,37	162
		226	40					226
18,64	128,36	206	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
19,01	75,05	1043	180	0,22	0,22	22,81	93,69	1043
9,96	52,4		25	2,31	0,9	14,95	78,68	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
72,94	679,67		740	30,61	39,85	93,6	853,77	
6,77	27,36	256	200	0,61	0	18,9	42,18	256
21,73	127,29	294	60	4,64	3,89	28,9	169,3	294
28,5	154,65		260	5,25	3,89	47,8	211,48	
4,49	161,4	138	100	17,43	10,85	5,24	188,31	138
18,04	121,64	204	100	2,09	4,69	18,04	121,64	204
0,85	5,5		50	0,4	0,05	0,85	5,5	
11,48	46,21	260	180	0,5	0,009	13,77	55,45	260
14,95	72,6		30	2,31	0,9	14,95	72,76	
49,81	407,35		460	22,73	16,499	52,85	443,66	
230,18	1730,67		2060	74,3	79,909	283,75	2029,44	
35,09	241,11	84	200	6,55	8,33	35,09	241,11	84
9,95	65,63	262	180	2,51	2,29	11,94	78,52	262

10	109,4		40	4,65	9,57	15,01	120,5	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
61,88	452,34	84	445	15,36	20,49	70,59	485,38	
18,2	76		100	1	0	18,2	76	
3,1	41,73	11	60	0,76	3,77	4,67	55,7	11
19,42	89,76	33	200	4,02	9,04	25,9	119,68	33
15,73	342,52	157	180	24,55	23,83	17,7	385,34	157
		226	40					226
20,92	85,34	239	180	0,5	0	25,1	102,42	239
9,96	52,4		25	2,31	0,9	14,95	78,68	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
75,97	647,95		710	33,79	37,84	96,87	787,07	201
6,6	100	251	200	5,04	5	7,38	100	251
12,02	52,5		50	1,28	1,12	32,04	140	
18,62	152,5		250	6,32	6,12	39,42	240	
52,87	178,95	283	250	8,93	11,37	52,87	178,95	283
16,99	69,98	1042	180	0,29	0	20,39	82,78	1042
14,95	72,6		30	2,31	0,9	14,95	72,76	
84,81	321,53		460	11,53	12,27	88,21	334,49	
259,48	1650,32		1965	68	76,72	313,29	1922,94	
29,1	342,23	117	150	29,22	12,11	29,1	342,23	117
19,46	115,44	248	180	3,39	3,53	23,35	138,51	248
10	80,6		35	2,35	6,67	15,01	83,4	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
65,4	574,47	117	390	36,61	22,61	76,01	609,39	
9,8	45		100	0,4	0,4	9,8	45	
5,38	78,5	23	50	1,52	5,69	5,38	78,5	23
8,65	88,89	27	200	1,9	6,66	10,81	111,11	27
8,88	132,7	178	60	9,43	10,66	6,42	159,32	178
		219	400					219
23,55	140,73	194	150	5,34	6,33	35,61	224,23	194
20,92	85,34	241	180	0,5	0	25,1	102,42	241
9,96	52,4		25	2,31	0,9	14,95	78,68	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
84,18	614,76		1090	22,65	30,54	106,82	799,51	

6,34	70,2	255	200	3,78	3,37	6,34	70,2	255
41,81	219,07	289	60	0,8	2,63	41,81	219,07	289
48,15	289,27		260	4,58	6	48,15	289,27	
13,97	111,41	43	250	4,94	6,06	18,62	148,54	43
21,76	87,14	233	180	1,22	0	26,11	104,58	233
14,95	72,6		30	2,31	0,9	14,95	72,6	
50,68	271,15		460	8,47	6,96	59,68	325,72	
258,21	1794,65		2300	72,71	66,51	300,46	2068,89	
20	164,14	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	93
14,78	89,02	253	180	2,51	2,87	17,73	106,83	253
10	109,4		40	4,65	9,57	15,01	120,5	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
51,62	398,76	93	445	15,14	21,64	66,78	479,96	
9,8	45		100	0,4	0,4	9,8	45	
2,3	56,96	18	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
8,51	86,26	56	200	2,08	6,32	10,64	107,82	56
36	211	186	150	8,73	5,43	45	263,8	186
4,81	236,49	152	60	18,56	20,72	5,77	283,79	152
20,92	85,34	241	180	0,5	0	25,1	102,42	241
9,96	52,4		25	2,31	0,9	14,95	78,68	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
89,34	764,65		690	34,33	38,75	112,31	938,72	
11,48	46,21	260	200	0,63	0,009	13,77	55,45	2600
12,02	52,5		60	1,28	1,12	32,04	140	
23,5	98,71		260	1,91	1,129	45,81	195,45	
76,36	412,69	101	200	7,24	8,69	76,36	412,69	101
6,77	27,36	256	200	0,61	0	18,9	42,18	256
14,95	72,6		30	2,31	0,9	14,95	72,6	
98,08	512,65		430	10,16	9,59	110,21	527,47	
272,34	1819,77		1925	61,94	71,509	344,91	2186,6	
2,33	170,06	110	150	8,95	13,88	2,33	170,06	110
19,46	115,44	248	180	3,39	3,53	23,35	138,51	248
10	109,4		40	4,65	9,57	15,01	120,5	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
38,63	431,1	110	395	18,64	27,28	49,24	474,32	

9,8	45		100	0,4	0,4	9,8	45	
1,5	51,8	15	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15
14,52	11,68	40	200	5,93	3,32	14,52	11,68	40
8,44	186,18	172	60	10,98	12,5	8,44	186,18	172
			30					
50,84	328,18	107	150	23,06	5,12	50,84	328,18	107
20,92	85,34	239	180	0,5	0	25,1	102,42	239
9,96	52,4		25	2,31	0,9	14,95	78,68	
6,84	36,2		25	1,65	0,3	8,55	45,25	
113,02	751,78		720	44,79	27,18	123,9	804,19	
9,95	65,63	262	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
12,02	52,5		50	1,28	1,12	32,04	140	
21,97	118,13		250	3,79	3,41	43,98	218,52	
22,57	238,99		250	4,65	18,58	28,2	293,73	
21,76	87,14	233	180	1,22	0	26,11	104,58	233
		221	50					221
14,95	72,6		30	2,31	0,9	14,95	72,76	
59,28	398,73		510	8,18	19,48	69,26	471,07	
242,7	1744,74		1975	75,8	77,75	296,18	2013,1	
252,582	1748,03	0	2045	70,55	74,4796	307,718	2044,194	0