

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(должность)

О.В. Морозова

09.01.2021

МАДОУ № 51

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4.47	5.43	21.36	152.02	266
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
	Чай с молоком	180	1.51	1.44	10.76	61.29	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	7.31	10.44	40.95	286.15	
10:00	Сок	100	0.50	0.00	10.10	42.22	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Свекла отварная порционно	40	0.60	0.04	3.52	16.8	56
	Суп картофельный с рыбой	150	4.05	2.57	13.36	93.24	156
	Голубцы ленивые	70	6.92	6.42	4.84	105.26	377
	Рагу из овощей	120	3.30	5.84	14.64	124.45	201
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.05	0.00	7.60	28.97	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		593	17.93	15.36	60.26	448.69	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	9.01	10.48	2.00	138.44	307
	Пирожки печеные с капустой	50	3.91	4.14	18.68	127.55	255
	Йогурт ароматиз.	140	7.00	4.48	11.90	121.8	536
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		293	20.95	19.23	38.86	415.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1338	46.69	45.03	150.17	1192.62	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.21	3.99	22.17	141.27	268
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Повидло фруктовое	10	0.00	0.00	6.10	24.4	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2.97	3.15	13.14	91.44	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	8.45	7.63	50.15	301.65	
10:00	Сок	100	0.50	0.00	10.10	42.22	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.00	2.80	2.80	36	121
	Суп крестьянский с крупой	150	4.08	5.99	6.92	98.25	160
	Макаронные изделия отварные	75	2.83	1.72	17.81	99.94	297
	Суфле из печени	50	10.73	3.81	4.12	94.16	35/8
	Компот из яблок	160	0.18	0.18	10.62	44.56	528
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		518	20.83	14.99	58.57	452.88	
ПОЛДНИК	Сырники из творога и картофеля	80	8.87	6.08	13.68	177.49	328
	Молоко сгущенное	14	1.01	1.19	7.77	45.92	490
	Кефир	140	4.06	4.48	5.60	82.6	535
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		247	14.97	11.88	33.33	333.78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1222	44.75	34.50	152.15	1130.53	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5.15	5.28	21.96	155.7	273
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Сыр	7	1.82	1.86	0.24	24.89	106
	Чай с молоком	180	1.51	1.44	10.76	61.29	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	9.75	9.07	41.70	286.42	
10:00	Бананы	155	0.62	0.62	15.19	72.85	118
ИТОГО ЗА 10:00		155	0.62	0.62	15.19	72.85	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	35	1.71	2.54	4.98	49.22	27
	Суп с макаронными изделиями	150	2.70	4.53	8.33	86.04	163
	Курица в соусе с томатом		0.00	0.00	0.00		410
	Пюре из кур	35	12.05	12.79	0.73	167.95	418
	Картофельное пюре	105	2.31	2.82	15.21	95.82	434
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.05	0.00	7.60	28.97	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		13	1.03	0.13	6.28	27.77	114

ИТОГО ЗА ОБЕД		538	21.83	23.17	53.15	507.97	
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные	58	5.50	3.87	3.82	71.21	355
	Овощи тушеные	120	3.53	5.11	14.72	118.99	203
	Йогурт натуральный	140	7.00	4.48	4.90	95.2	534
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
	"Крендель сахарный"	48	3.49	2.78	24.16	134.44	574
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		379	20.55	16.37	53.88	447.61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1426	52.75	49.23	163.92	1314.85	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.02	5.64	20.23	151.48	272
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
	Какао с молоком	180	3.44	3.46	13.46	97.61	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	9.79	12.67	42.52	321.93	
10:00	Сок	100	0.50	0.00	10.10	42.22	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0.62	6.08	3.67	72.33	82
	Свекольник	150	4.32	6.77	9.23	115.41	136
	Тефтели из говядины в томатном соусе	70	7.47	7.31	5.31	116.1	393
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	128	2.80	3.74	15.77	108.74	440
	Напиток из сока	160	0.40	0.00	8.08	33.78	1
	Напиток "Валетек"		0.00	0.00	0.00		636
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД		601	18.62	24.39	58.36	526.33
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	65	7.52	5.40	9.78	118.05	341
	Печенье	6	0.45	0.59	4.46	25.02	609
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
	Кефир	140	4.06	4.48	5.60	82.6	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		224	13.06	10.60	26.12	253.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1277	41.97	47.66	137.10	1143.92	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая жидкая	150	4.10	4.05	20.58	134.77	261
	Сыр	7	1.82	1.86	0.24	24.89	106
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2.97	3.15	13.14	91.44	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	10.16	9.55	42.70	295.64	
10:00	Яблоки	125	0.50	0.50	12.25	58.75	118
ИТОГО ЗА 10:00		125	0.50	0.50	12.25	58.75	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	45	0.50	2.33	3.93	39.02	55
	Щи из свежей капусты	150	5.61	8.67	5.80	124.44	145
	Мясо с овощами	120	13.31	12.65	9.36	204.95	366
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.05	0.00	7.60	28.97	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	22.48	24.14	42.99	477.35	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	80	10.10	8.50	10.63	199.18	325
	Молоко сгущенное	14	1.01	1.19	7.77	45.92	490
	Пирожок с яблоками	50	3.04	2.35	25.42	134.13	570
	Йогурт ароматиз.	140	7.00	4.48	11.90	121.8	536
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		297	22.18	16.65	62.00	528.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1304	55.32	50.84	159.94	1360.54	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	9.01	10.48	2.00	138.44	307
	Горошек зеленый	30	6.90	0.36	15.99	90.81	1/1
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
	Чай с молоком	180	1.51	1.44	10.76	61.29	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		322	18.75	15.85	37.58	363.38	
10:00	Сок	100	0.50	0.00	10.10	42.22	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Морковь порционно	40	0.52	0.04	2.76	14	19
	Уха рыбацкая	150	3.42	2.36	7.67	65.82	157
	Картофельное пюре	105	2.31	2.82	15.21	95.82	434
	Оладьи из печени	50	10.20	4.42	6.55	107.2	34/8
	Кисель	142	0.00	0.00	3.54	13.46	516
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19.46	10.13	52.03	376.27	
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные	58	8.87	1.51	3.11	60.62	353
	Рагу из овощей	120	3.30	5.84	14.64	124.45	201
	Сдоба обыкновенная	48	3.79	2.12	24.76	132.45	589
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
	Йогурт ароматиз.	140	7.00	4.48	11.90	121.8	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		379	23.99	14.08	60.69	467.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1331	62.70	40.06	160.40	1248.96	
День 7							

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.21	3.99	22.17	141.27	268
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Сыр	7	1.82	1.86	0.24	24.89	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2.97	3.15	13.14	91.44	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	10.27	9.49	44.29	302.14	
10:00	Сок	100	0.50	0.00	10.10	42.22	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	35	2.13	2.59	5.85	54.6	66
	Борщ	150	4.32	6.86	8.71	114.35	133
	Жаркое по-домашнему	120	13.61	12.37	12.56	216.24	374
	Напиток из сока	160	0.40	0.00	8.08	33.78	1
	Напиток "Валетек"		0.00	0.00	0.00	0	636
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		508	23.47	22.31	51.50	498.94	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	11.67	9.42	9.91	220.82	319
	Молоко сгущенное	14	1.01	1.19	7.77	45.92	490
	Йогурт натуральный	140	7.00	4.48	4.90	95.2	534
	Печенье	6	0.45	0.59	4.46	25.02	609
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		253	21.16	15.81	33.32	414.73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	55.40	47.61	139.21	1258.03	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая жидкая	150	4.10	4.05	20.58	134.77	261
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Повидло фруктовое	10	0.00	0.00	6.10	24.4	15
	Какао с молоком	180	3.44	3.46	13.46	97.61	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	8.81	8.00	48.88	301.32	
10:00	Бананы	155	0.62	0.62	15.19	72.85	118
ИТОГО ЗА 10:00		155	0.62	0.62	15.19	72.85	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	3.00	3.80	9.18	81.66	54
	Рассольник	150	4.65	5.58	10.59	111.71	138
	Говядина, тушенная с капустой	110	13.13	12.77	9.70	207.2	371
	Напиток морковно-яблочный	180	0.58	0.13	13.54	56.65	541
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	24.37	22.77	59.31	537.19	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.00	2.80	2.80	36	121
	Котлеты или биточки рыбные	60	9.13	1.97	3.35	66.59	351
	Макаронные изделия отварные	75	2.83	1.72	17.81	99.94	297
	Булочка домашняя	48	3.44	1.79	26.40	134.04	583
	Кефир	140	4.06	4.48	5.60	82.6	535
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		376	20.49	12.89	62.24	446.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	54.29	44.28	185.62	1358.3	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.87	4.47	23.22	148.27	274
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Сыр	7	1.82	1.86	0.24	24.89	106
	Чай с молоком	180	1.51	1.44	10.76	61.29	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	8.47	8.26	42.96	278.99	
10:00	Сок	100	0.50	0.00	10.10	42.22	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Салат "Зимний"	40	2.36	4.24	7.52	77.35	62
	Суп-пюре из разных овощей	150	4.90	4.66	8.71	97.05	167
	Гренки из пшеничного хлеба	7	0.55	0.07	3.35	14.8	176
	Суфле из печени	50	10.73	3.81	4.12	94.16	35/8
	Картофельное пюре	105	2.31	2.82	15.21	95.82	434
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.05	0.00	7.60	28.97	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	23.91	16.09	62.81	488.12	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	80	16.02	9.66	1.73	158.18	343
	Шанежка с картофелем	48	4.78	4.75	25.97	165.55	572
	Йогурт ароматиз.	140	7.00	4.48	11.90	121.8	536
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		281	28.83	19.02	45.88	473.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	61.71	43.37	161.75	1282.63	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.15	5.28	21.96	155.7	273
	Батон нарезной	17	1.27	0.49	8.74	44.54	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2.97	3.15	13.14	91.44	13/10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		352	9.45	12.00	43.93	319.98	
10:00	Яблоки	125	0.50	0.50	12.25	58.75	118
ИТОГО ЗА 10:00		125	0.50	0.50	12.25	58.75	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0.58	2.29	3.16	35.76	53
	Суп-пюре гороховый	150	8.08	6.21	12.54	138.46	29/2

	Суфле из кур	50	16.62	18.97	1.87	246.8	413
	Морковь в молочном соусе	130	2.56	2.37	10.01	73.1	436
	Кисель	142	0.00	0.00	3.54	13.46	516
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	30.85	30.33	47.42	587.55	
ПОЛДНИК	Суфле творожное	80	9.07	7.00	10.48	174.73	82
	Молоко сгущенное	14	1.01	1.19	7.77	45.92	490
	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	8.66	34.29	502
	Хлеб пшеничный	13	1.03	0.13	6.28	27.77	114
	Вафли	6	0.17	0.20	4.64	21	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		293	11.44	8.52	37.83	303.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	52.24	51.35	141.43	1269.99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13159	527.82	453.93	1551.69	12560.37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1315.9	52.78	45.39	155.17	1256.037	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Морозова Ольга Викторовна

Действителен с 24.01.2022 по 24.01.2023