

Шаповалов Н.Н.



Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с № 18



2025г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 1-3лет

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	130	2,84	2,47	9,34	78	120	
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		365	5,3	5,69	32,71	212,43		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	160	10,61	8,31	22,49	207,38	308	
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	15,37	11,98	73,13	465,54		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	130	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		290	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за день		1280	30,08	24,59	130,96	896,33		229-00

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	130	3,13	3,3	10,94	86,06	101	
	Какао с молоком.	200	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		365	9,2	9,69	40,67	289,6		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	110	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	17,26	9,19	81,04	502,16		
Полдник	Булочка «Российская»	50	3,52	4,01	27,76	160,83	457	
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420	
Итого за Полдник		200	7,44	7,39	33,16	228,33		
Итого за день		1245	34,5	26,39	166,99	1070,76		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181	
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	365	6,28	9,45	43,12	286,54		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Плов из курицы	160	14,35	17,09	24,43	311,45	291	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	18,95	19,21	99,31	648,69		
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416	
Итого за Полдник		200	4,46	4,31	51,83	266,17		
Итого за день		1190	30,01	33,29	202,1	1255,4		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	130	3,85	3,86	11,65	96,72	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	355	11,42	12,42	39,92	320,26		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60	7,05	4,1	1,46	71,25	266	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	110	2,04	3,2	13,63	91,5	339	
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	540	15,78	10,93	67,83	436,78		
Полдник	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	443	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		200	3,59	6,59	35,76	216,58		
Итого за день		1245	31,39	30,06	155,63	1024,29		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101	
	Молоко кипяченое.	200	5,48	4,88	9,07	102	419	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Итого за Завтрак	360	11,62	8,74	35	267,56		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304	
	Макароны отварные с маслом.	110	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	540	12,55	11,71	71,14	443,72		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420	
Итого за Полдник		200	7,3	6,1	43,8	259,67		
Итого за день		1195	31,79	26,87	157,78	1024,95		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101	
	Какао с молоком.	200	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Итого за Завтрак	360	9,81	7,05	41,75	272,56		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед	Суп картофельный с клецками .	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	110	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	11,13	43,32	61,6	684,14		
Полдник	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449	
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413	
Итого за Полдник		200	6,1	4,31	38,07	215,17		
Итого за день		1240	27,64	54,8	153,54	1222,54		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	130	3,74	3,39	12,24	94,38	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		355	11,31	11,95	40,51	317,92		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Рыба , тушенная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,75	261	
	Картофель отварной .	110	2,05	2,74	16,55	102,35	136	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		540	12,08	9,52	90,44	498,99		
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой.	130	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		290	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за день		1280	32,8	28,39	156,07	1035,27		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	130	3,88	3,56	11,1	92,43	101	
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		365	6,34	6,78	34,47	226,86		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Птица тушенная в соусе с овощами	160	12,17	3,71	3,88	127,22	319	
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	17,18	5,88	57,12	383,25		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	50	2,4	0,97	23,15	110,83	437	
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420	
	Итого за Полдник	200	6,32	4,35	28,55	178,33		
Итого за день		1245	30,44	17,13	132,26	839,11	229-00	

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		365	9,07	11,84	48,02	339,65		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	110	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		540	15,11	11,48	82,53	497,61		
Полдник								
	Ватрушки с творогом .	50	6,65	3,22	21,73	139,31	410	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		200	6,7	3,24	29,62	170,89		
Итого за день		1200	31,2	26,88	168,01	1062,15	229-00	

Рацион: Детский сад (Ясли)							Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак												
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227					
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143					
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	412					
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560					
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6					
Итого за Завтрак		355	9,68	11,53	33,1	277						
Завтрак 2												
	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418					
Итого за Завтрак 2		150	0,6	0,12	12,12	50,67						
Обед												
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87					
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	110	5,73	1,53	25,76	162,5	330					
	Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,39	106,75	261					
	Икра овощная свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55					
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394					
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560					
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527					
Итого за Обед		540	20,99	12,25	84,11	557,62						
Полдник												
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332					
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420					
Итого за Полдник		200	8,1	8,65	43,5	285,17						
Итого за день		1245	39,37	32,55	172,83	1170,46		229-00				

Итого за период	12365	319,22	300,95	1596,17	10601,26		
Среднее значение за период		31,9	30,1	159,6	1060,1		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

