

повар

Федотова С.Г.

СОГЛАСОВАНО

завхоз

Носова Т.С..

09.03.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Федоркова Л.И.

09.03.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд (2021-2022 учебный год)

Возрастная
категория:

Ясли 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186	7/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,95	9,72	57,19	365,65	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	160	1,28	2,08	5,28	44,8	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,90	124,5	14/8
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	3/3
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	16,28	17,51	55,39	441,67	
Уплот.полдн	Сырники из творога	120	20,52	11,40	24,36	284,4	6/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		396	29,08	18,26	47,10	491,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1423	57,77	45,58	169,07	1342,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День 2	ВТОРНИК				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,21	9,92	45,85	305,9	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Бульон куриный	160	5,26	4,93	0,32	66,72	1/2
	Суфле из мяса кур паровое	60	11,85	13,65	2,70	180,75	8/9
	Капуста тушеная	120	2,80	2,32	10,88	75,2	8/3
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	23,88	24,64	43,63	487,04	
Уплот.полдн	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	45	1,35	5,03	4,58	69	32/1
	Сдоба обыкновенная	70	6,18	4,55	37,80	219,33	8/12
	Кисель	170	0,00	0,00	16,66	68	16/10
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		306	9,13	9,75	69,37	405,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1326	41,68	44,40	168,24	1241,91	

09.03.2022 

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 СРЕДА							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,20	131,25	16/4
	Какао с молоком	170	3,32	2,98	19,46	114,75	14/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,21	11,64	51,59	345,55	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,40	4,00	1,40	43,33	15/1
	Суп из овощей со сметаной	160	1,28	4,16	6,64	69,6	14/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (без яиц)	160	11,90	10,94	22,40	238,08	37/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	16,22	19,51	56,44	464,71	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
	Омлет запеченный или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131	2/6
	Вафли (печенье)	9	0,29	0,25	7,30	30,79	4
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		320	16,12	14,34	29,56	329,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	42,01	45,58	146,98	1183,36	

09.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	15/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	12,21	13,28	48,26	361,06	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп молочный с крупой	160	2,80	3,36	11,36	86,4	22/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,60	9,53	3,45	138	7/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	20,61	19,67	70,46	539,17	
Уплот.полдн	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	40	5,05	1,05	1,00	33,5	3/7
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	3/3
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Вафли (печенье)	9	0,29	0,25	7,30	30,79	4
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		360	14,52	4,92	41,91	289,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	47,80	37,96	170,02	1233,16	

09.03.2022



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	7,31	9,24	43,07	284,9	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Свекольник со сметаной	160	1,36	3,52	9,36	74,4	5/2
	Плов из мяса говядины	160	11,84	13,18	27,65	279,04	4/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	17,17	20,44	66,74	517,81	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Запеканка пшеничная с творогом	120	9,60	9,84	26,76	236,4	1/5
	Молоко сгущенное с сахаром	0/25	0,00	0,00	0,00	0	5
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		361	12,53	13,34	49,01	367,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	37,47	43,11	168,21	1213,92	

09.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,33	9,87	48,79	334,15	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	160	1,44	3,52	8,08	70,4	31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	160	9,97	10,34	8,86	169,84	31/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		554	15,38	17,60	46,67	404,61
Уплот.полдн	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,84	250,8	9/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		396	28,84	18,38	38,58	457,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1403	57,01	45,94	143,43	1240,38	

09.03.2022 *А.С.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 СРЕДА							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186	7/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	7,83	9,77	54,25	337,4	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Борщ со сметаной	160	1,44	3,44	6,88	64,8	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,90	124,5	14/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	3/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	16,44	18,87	56,99	461,67	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Ватрушка с творогом	70	9,16	8,72	28,22	228,3	5/12
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Кисель	170	0,00	0,00	16,66	68	16/10
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		301	12,09	12,22	58,94	395,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1321	36,82	40,95	179,57	1238,68	

09.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 8 СРЕДА							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	8/4
	Какао с молоком	170	3,32	2,98	19,46	114,75	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	12,90	14,84	53,33	397,16	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп-лапша на курином бульоне "Кудрявый"	160	17,31	15,12	10,56	246,21	20/2
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	14,16	13,44	0,12	177,6	1/9
	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,80	77,6	18/3
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	37,28	35,26	51,21	665,78	
Уплот.полдн	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	40	5,05	1,05	1,00	33,5	3/7
	Картофель отварной	120	2,32	3,36	17,52	111,2	1/3
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Вафли (печенье)	9	0,29	0,25	7,30	30,79	4
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		360	14,36	4,92	42,95	292,42	

09.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,94	9,85	41,42	293,7	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп молочный с лапшой	160	2,72	2,96	9,60	76	21/2
	Жаркое по-домашнему	160	8,50	8,69	15,52	194,99	96
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	15,19	15,39	54,85	435,36	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Блины	70/5	5,23	9,99	22,96	203,47	164
	Молоко сгущенное с сахаром	0/25	0,00	0,00	0,00	0	5
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		280	11,66	13,41	33,49	322,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	37,25	38,74	139,15	1094,91	

09.03.2022 

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	9,95	11,32	43,61	316,26	
10:00	Сок или фрукты	93	0,46	0,09	9,39	43,71	3
ИТОГО ЗА 10:00		93	0,46	0,09	9,39	43,71	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп картофельный с крупой	160	2,16	3,52	13,04	93,6	16/2
	Печень по-строгановски	60	7,55	7,90	1,50	108	9/8
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	3/3
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	16,16	18,52	60,75	473,97	
Уплот. полдн	Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,65	143,38	45
	Яйцо отварное	80	10,20	9,20	0,60	126	1/6
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	170	5,10	0,09	6,80	68	4
	Вафли (печенье)	9	0,29	0,25	7,30	30,79	4
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		430	19,23	18,97	37,68	417,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	45,80	48,90	151,43	1251,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13674	468,61	446,27	1592,98	12438,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1367,4	46,86	44,63	159,30	1243,9	

09.03.2022 