

повар
Федотова С.Г.

Федотова С.Г.

ЗАВХОЗ
Носова Т.С.

Носова Т.С.

29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО



Меню приготавливаемых блюд (2024-2025 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	150	2,25	2,18	10,05	66,75	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	11,65	9,43	55,85	356,75	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		594	16,33	17,51	57,22	448,87	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	4
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		376	28,48	18,25	46,30	483,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1403	56,92	45,28	168,76	1332,84	

День 2 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	8,07	9,78	44,73	299,8	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		594	23,93	24,64	45,46	494,24	
Уплот.полдн	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,35	5,03	4,58	69	32/1
	Сдоба обыкновенная	70	6,18	4,55	37,80	219,33	8/12
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	16/10
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		281	9,13	9,75	67,41	397,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	41,59	44,26	166,99	1235,01	
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	150	2,93	2,62	17,17	101,25	14/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	8,82	11,28	49,30	332,05	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10

	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	16,27	19,51	58,27	471,91	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	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		300	15,52	14,33	28,76	321,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41,07	45,21	145,72	1169,06	
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	150	2,25	2,18	10,05	66,75	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	11,91	12,99	46,92	352,16
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 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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	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		594	20,66	19,67	72,29	546,37	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	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		340	13,92	4,91	41,11	281,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	46,95	37,66	169,71	1223,46	
День 5 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4

	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,17	9,10	41,95	278,8	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	17,22	20,44	68,57	525,01	
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	37,38	42,97	168,92	1215,02	
День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	12,03	9,58	47,45	325,25	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	15,43	17,60	48,50	411,81	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	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		376	28,24	18,37	37,78	449,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	56,16	45,64	143,12	1230,68	
День 7 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186	7/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	333	7,69	9,63	53,13	331,3	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	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		594	16,49	18,87	58,82	468,87	
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	150	0,00	0,00	14,70	60	16/10
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		281	12,09	12,22	56,98	387,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	36,73	40,81	178,32	1231,78	
День 8 СРЕДА							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	8/4
	Какао с молоком	150	2,93	2,62	17,17	101,25	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	12,51	14,48	51,04	383,66	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		594	37,33	35,26	53,04	672,98	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	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		340	13,76	4,91	42,15	284,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	64,06	54,74	155,62	1384,77	
День 9 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75	13/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	9,64	9,56	40,08	284,8	
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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	15,24	15,39	56,68	442,56	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	4
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		260	11,06	13,40	32,69	314,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	36,40	38,44	138,84	1085,21	
День 10 ПЯТНИЦА							

Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	9,81	11,18	42,49	310,16	
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 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	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		594	16,21	18,52	62,58	481,17	
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)	150	4,50	0,08	6,00	60	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		410	18,63	18,96	36,88	409,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	45,11	48,75	151,34	1244,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13494	462,37	443,76	1587,34	12351,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1349,4	46,24	44,38	158,73	1235,2	