


 Директор МПДОУ "Детский сад № 27" г.о. Белы Я.о.
 (должность)
 (ФИО)
 31.01.25 (дата)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ


 Директор МПДОУ "Детский сад № 27" г.о. Белы Я.о.
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,94	5,99	27,70	188,43	282
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,80	9,28	51,55	316,43	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	532
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Сельдь с гарниром	30	1,54	3,21	3,52	49,15	81
	Свекольник	150	1,61	2,76	10,77	74,39	145
	Суфле из отварной говядины паровое	50	9,48	8,11	1,34	116,38	397
	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	432
	Соус белый основной	20	0,15	0,63	0,82	9,62	460
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	533	
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20,62	19,22	76,60	558,72	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	1,24	1,20	13,02	66,57	507
	Сдоба обыкновенная	50	4,12	2,16	29,52	155,96	584
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,36	3,36	42,54	222,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	34,78	32,06	190,89	1189,68	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,74	5,09	23,85	160,06	277
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	506
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,60	8,38	47,88	288,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	консервированного	30	6,56	1,84	15,19	99,76	10 M
	Щи из свежей капусты	150	1,51	4,57	4,66	67,03	154
	Азу	160	11,55	9,52	20,45	214,38	375
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	522
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	23,03	16,38	77,49	544,17	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Пудинг из творога с рисом	80	11,67	8,06	15,93	181,52	328
	Соус шоколадный	20	1,12	1,02	5,06	33,23	487
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,88	9,08	34,49	268,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42,91	34,24	169,66	1148,88	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,43	4,53	14,51	117,08	180
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	506
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,29	7,82	38,54	245,98	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,17	56,73	521
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,12	0,12	14,17	56,73	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,02	2,89	40,76	3
	Суп картофельный	150	1,64	2,24	12,09	75,38	77M
	Плов из отварной птицы	160	28,35	34,58	28,90	539,7	416
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	533
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	34,03	40,52	77,92	809,09	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	1,29	1,41	13,22	68,85	515
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	125
	Паста сырная (2-й вариант)	20	3,74	6,92	0,09	77,9	474
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,28	9,20	28,73	225,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	47,72	57,66	159,36	1337,15	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,82	7,68	25,79	196,18	270
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,68	10,97	49,64	324,18	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0,00	0,00	13,80	55,5	631
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	13,80	55,5	
ОБЕД	Яйца вареные	30	3,82	3,45	0,22	47,25	310
	Рассольник ленинградский	150	1,65	0,83	10,56	56,56	148
	Рыба, припущенная в молоке	50	9,83	6,95	1,57	108,17	347
	Пюре из овощей	110	5,83	3,11	22,43	139,93	330M
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Кисель из сока натурального	150	0,23	0,00	22,52	87,23	382 M
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	24,39	14,79	74,24	519,64	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	506
	Булочка молочная	50	4,76	2,38	28,58	157,81	580
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,85	2,38	42,26	212,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	36,92	28,14	179,94	1112,03	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	25,06	165,46	283
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	506
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,03	5,58	49,00	266,06	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,45	60
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	3,40	2,25	12,97	86	158
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,22	6,61	5,19	107,31	391
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,38	4,70	28,53	182,3	252
	Соус белый основной	20	0,15	0,63	0,82	9,62	460
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	522
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20,99	16,17	87,21	573,68	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,75	18,72	108,36	508
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	604
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,46	8,65	56,17	316,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	33,88	30,80	202,18	1203,65	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,46	6,57	22,24	169,85	281
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,32	9,86	46,09	297,85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	532
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,61	1,91	3,72	34,64	12 M
	Рассольник домашний	150	1,69	3,81	9,15	78,14	146
	Гуляш из говядины	60	8,46	7,19	2,95	110,74	378
	Рис припущенный	110	2,60	4,43	23,76	145,31	425
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	522
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	16,77	17,79	76,77	531,83	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,75	18,72	108,36	508
	Шанежка с картофелем	50	5,11	4,86	29,28	183,48	567
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,82	7,61	48,00	291,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	32,91	35,46	191,06	1213,52	
День 7							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,05	7,44	21,27	168,24	275
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,91	10,73	45,12	296,24	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,17	56,73	521
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,12	0,12	14,17	56,73	
ОБЕД	консервированного	30	6,56	1,84	15,19	99,76	10 M
	Уха с крупой	150	5,02	2,34	9,42	78,95	167
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,22	6,61	5,19	107,31	391
	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	432
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,82	1,66	2,42	28,14	448
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	533	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	27,46	16,96	92,37	623,34	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	1,29	1,41	13,22	68,85	515
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	125
	Повидло	30	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,54	2,28	28,64	147,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	37,03	30,09	180,30	1123,76	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,93	7,59	27,51	202,84	265
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,79	10,88	51,36	330,84	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0,00	0,00	13,80	55,5	631
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	13,80	55,5	
ОБЕД	Салат картофельный	30	0,58	1,61	4,53	34,98	86
	изделиями	150	1,74	1,83	12,42	73,22	161
	Птица отварная	50	13,10	13,15	0,26	171,55	414
	Капуста тушеная	110	2,85	3,19	12,23	90,23	435
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	522
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,68	20,23	66,63	532,98	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	1,24	1,20	13,02	66,57	507
	Омлет натуральный	50	4,51	6,52	1,18	81,64	311
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	125
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,00	8,59	29,62	226,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	37,47	39,70	161,41	1146,13	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4,56	4,68	12,90	112,63	179
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	505
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,42	7,97	36,75	240,63	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	120
	Щи из свежей капусты	150	1,51	4,57	4,66	67,03	154
	печенью	160	10,50	4,05	27,26	188,29	291M
	Соус сметанный с томатом	20	0,75	2,63	1,87	34,78	456
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Кисель из сока натурального	150	0,23	0,00	22,52	87,23	382 M
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,26	11,73	74,00	462,03	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	506
	фаршем	50	3,77	4,14	19,36	131,41	557
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,86	4,14	33,04	186,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	26,94	24,24	153,59	935,97	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,00	5,04	28,31	176,96	279
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	506
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,80	5,25	52,25	277,56	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,17	3,05	1,15	32,4	21

	Борщ с капустой и картофелем	150	1,41	3,85	8,28	73,8	142
	Биточки из кальмаров и рыбы	50	7,35	6,05	4,61	100,75	272 М
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	424
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	0,82	1,66	2,42	28,14	448
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,21	10,26	45,7	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	522
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	15,87	19,52	78,44	548,13	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,75	18,72	108,36	508
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	603
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5,11	4,15	57,57	276,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210	30,28	29,42	209,26	1197,95	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12550	360,84	341,81	1797,65	11608,72	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1255	36,08	34,18	179,76	1160,87	