

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

  
 Директор МБДОУ "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		
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7,80</b>	<b>9,28</b>	<b>51,55</b>	<b>316,43</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	532
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>20,62</b>	<b>19,22</b>	<b>76,60</b>	<b>558,72</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>5,36</b>	<b>3,36</b>	<b>42,54</b>	<b>222,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>34,78</b>	<b>32,06</b>	<b>190,89</b>	<b>1189,68</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6,60</b>	<b>8,38</b>	<b>47,88</b>	<b>288,96</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>23,03</b>	<b>16,38</b>	<b>77,49</b>	<b>544,17</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>12,88</b>	<b>9,08</b>	<b>34,49</b>	<b>268,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>42,91</b>	<b>34,24</b>	<b>169,66</b>	<b>1148,88</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6,29</b>	<b>7,82</b>	<b>38,54</b>	<b>245,98</b>	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,17	56,73	521
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>14,17</b>	<b>56,73</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>34,03</b>	<b>40,52</b>	<b>77,92</b>	<b>809,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,28</b>	<b>9,20</b>	<b>28,73</b>	<b>225,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>47,72</b>	<b>57,66</b>	<b>159,36</b>	<b>1337,15</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7,68</b>	<b>10,97</b>	<b>49,64</b>	<b>324,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0,00	0,00	13,80	55,5	631
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,80</b>	<b>55,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>24,39</b>	<b>14,79</b>	<b>74,24</b>	<b>519,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>4,85</b>	<b>2,38</b>	<b>42,26</b>	<b>212,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>36,92</b>	<b>28,14</b>	<b>179,94</b>	<b>1112,03</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>6,03</b>	<b>5,58</b>	<b>49,00</b>	<b>266,06</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>20,99</b>	<b>16,17</b>	<b>87,21</b>	<b>573,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,46</b>	<b>8,65</b>	<b>56,17</b>	<b>316,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>33,88</b>	<b>30,80</b>	<b>202,18</b>	<b>1203,65</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7,32</b>	<b>9,86</b>	<b>46,09</b>	<b>297,85</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	532
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>16,77</b>	<b>17,79</b>	<b>76,77</b>	<b>531,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,82</b>	<b>7,61</b>	<b>48,00</b>	<b>291,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1295</b>	<b>32,91</b>	<b>35,46</b>	<b>191,06</b>	<b>1213,52</b>	
<b>День 7</b>							

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>5,91</b>	<b>10,73</b>	<b>45,12</b>	<b>296,24</b>	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,17	56,73	521
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>14,17</b>	<b>56,73</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>27,46</b>	<b>16,96</b>	<b>92,37</b>	<b>623,34</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>3,54</b>	<b>2,28</b>	<b>28,64</b>	<b>147,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>37,03</b>	<b>30,09</b>	<b>180,30</b>	<b>1123,76</b>	
<b>День 8</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7,79</b>	<b>10,88</b>	<b>51,36</b>	<b>330,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0,00	0,00	13,80	55,5	631
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,80</b>	<b>55,5</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>21,68</b>	<b>20,23</b>	<b>66,63</b>	<b>532,98</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>8,00</b>	<b>8,59</b>	<b>29,62</b>	<b>226,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>37,47</b>	<b>39,70</b>	<b>161,41</b>	<b>1146,13</b>	
<b>День 9</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6,42</b>	<b>7,97</b>	<b>36,75</b>	<b>240,63</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>16,26</b>	<b>11,73</b>	<b>74,00</b>	<b>462,03</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>3,86</b>	<b>4,14</b>	<b>33,04</b>	<b>186,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>26,94</b>	<b>24,24</b>	<b>153,59</b>	<b>935,97</b>	
<b>День 10</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7,80</b>	<b>5,25</b>	<b>52,25</b>	<b>277,56</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>15,87</b>	<b>19,52</b>	<b>78,44</b>	<b>548,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>5,11</b>	<b>4,15</b>	<b>57,57</b>	<b>276,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>30,28</b>	<b>29,42</b>	<b>209,26</b>	<b>1197,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12550</b>	<b>360,84</b>	<b>341,81</b>	<b>1797,65</b>	<b>11608,72</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1255</b>	<b>36,08</b>	<b>34,18</b>	<b>179,76</b>	<b>1160,87</b>	