

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с №59

Е.В. Махова

Приказ №

МАДОУ
д/с № 59

От

03.04.2023



10 дневное меню ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша рисовая(на сухом молоке)	160	1.654	2.964	26.141	146.286	185
	Бутерброды с сыром	35	5.196	6.573	15.082	140	3
	Кофейный напиток с молоком на сухом молоке	160	2.534	2.143	12.765	80.889	395
	Итого за завтрак	355	9.384	11.68	53.988	367.175	
завтрак 2							
	Плоды свежие (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого за завтрак 2	95	0.38	0.38	9.31	41.8	
о б е д							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.294	3.162	9.942	80.4	81
	Макаронные изделия отварные	90	3.306	2.706	15.864	100.8	317
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	130	0.286	0.013	18.05	73.45	376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.564	2.031	3.459	34.36	20
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	10.5	4	150.6	54-16м-2020
	Итого за о б е д	530	21.71	19.052	74.515	556.21	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	8.325	33	392
	Ватрушка с творогом	50	6.582	3.913	20.838	143.75	458
	Итого за полдник	200	6.627	3.928	29.163	176.75	
у ж и н							
	Чай с лимоном	180	0.063	0.009	6.39	26.1	393
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Жаркое по-домашнему	200	30.589	8.3	24.389	294.445	276
	Итого за у ж и н	400	32.172	8.469	40.619	367.545	
Итого за день		1580	70.273	43.509	207.595	1509.48	
Неделя 1, день 2							
завтрак							

завтрак 2	Каша кукурузная жидкая	160	5.021	9.753	43.048	280.61	28
	Бутерброды с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Какао с молоком	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Итого за завтрак	350	10.122	18.252	68.001	477.722	
о б е д	Пюре фруктовое	125	1.15	3.9	11.5	86	344
	Итого за завтрак 2	125	1.15	3.9	11.5	86	
полдник	Соус сметанный	20	0.009	0.03	0.035	0.44	354
	Пюре картофельное	90	1.836	2.88	12.258	82.2	321
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Тефтели мясные	60	8.183	9.398	10.343	159	287
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.044	2.928	5.088	50.4	66
	Компот из сушеных фруктов (курага)	130	0.286	0.013	18.05	73.45	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.067	2.867	49.6	54-113-2020
	Итого за о б е д	550	15.918	19.956	71.841	531.69	
у ж и н	Йогурт	150	4.834	4.167	6.667	83.334	401
	Печенье овсяное	50	3.3	6.5	34.5	215	
	Итого за полдник	200	8.134	10.667	41.167	298.334	
Итого за день Неделя 1, день 3 завтрак	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	9.99	39.6	392
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	37.061	20.957	29.827	429.566	237
	Итого за у ж и н	400	38.635	21.135	49.657	516.166	
	Итого за день	1625	73.959	73.91	242.166	1909.912	
завтрак	Каша вязкая ячневая	160	3.52	3.368	30.096	150.858	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.184	3.424	25.176	140	2
	Кофейный напиток с молоком	160	2.528	2.136	12.76	80.8	395
	Итого за завтрак	360	8.232	8.928	68.032	371.658	

завтрак 2	Плоды свежие (бананы)	95	1.425	0.475	19.95	90.25	368
	Итого за завтрак 2	95	1.425	0.475	19.95	90.25	
о б е д	Каша рассыпчатая гречневая	90	5.154	3.654	23.184	145.8	165
	Рассольник ленинградский	150	1.26	3.066	9.954	72	76
	Соус томатный	20	0.233	0.861	1.604	14.9	348
	Кисель из плодов или ягод свежих (ягодная смесь)	130	0.06	0.026	16.991	68.38	378
	Цыплята тушеные с морковью и луком	60	14.603	13.065	12.045	224.25	303
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0.134	2.067	3.867	36.667	25
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Итого за о б е д	550	25.604	23.379	90.845	678.597	
полдник	Чай с молоком (1-3 года)	150	2.225	1.95	11.925	74.167	394
	Пирожки с капустой	50	2.667	2.25	14.917	90.834	532
	Итого за полдник	200	4.892	4.2	26.842	165.001	
у ж и н	Макароны, запеченные с яйцом	200	9.659	6.732	38.635	253.659	260
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	9.99	39.6	392
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за у ж и н	400	11.233	6.91	58.465	340.259	
Итого за день		1605	51.386	43.892	264.134	1645.765	
Неделя 1, день 4							
завтрак	Омлет натуральный	160	12.032	21.536	2.416	251.2	215
	Бутерброды с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Какао с молоком	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Итого за завтрак	350	17.133	30.035	27.369	448.312	
завтрак 2	Сок фруктовый (1-3 года)	180	0.9	0	18.18	76.8	399

	Итого за завтрак 2	180	0.9		18.18	76.8	
о б е д							
	Суп картофельный с крупой (курица)	150	1.506	1.674	10.202	61.95	80
	Котлеты рыбные любительские	60	9.45	1.125	4.275	65.25	308
	Соус сметанный	20	0.009	0.03	0.035	0.44	354
	Пюре картофельное с морковью	90	1.715	2.773	10.813	75.06	340
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	130	0.286	0.013	18.05	73.45	376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Салат из кукурузы консервированной	30	1.29	2.775	3.615	45	12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Итого за о б е д	540	18.416	9.03	70.19	437.75	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	150	0.458	0.188	14.003	59.25	398
	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	17.25	11.693	10.524	216	231
	Итого за полдник	230	17.708	11.881	24.527	275.25	
у ж и н							
	Каша жидкая пшенная	200	5.429	5.8	31.143	198.096	185
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98	394
	Итого за у ж и н	400	9.909	8.56	56.883	343.096	
Итого за день		1700	64.066	59.506	197.149	1581.208	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша вязкая гречневая	160	5.913	5.029	26.568	175.239	168
	Бутерброды с сыром	35	5.196	6.573	15.082	140	3
	Кофейный напиток с молоком	160	2.528	2.136	12.76	80.8	395
	Итого за завтрак	355	13.637	13.738	54.41	396.039	
завтрак 2							
	Фрукты свежие (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого за завтрак 2	95	0.38	0.38	9.31	41.8	
о б е д							
	Салат из свеклы с изюмом	40	0.034	0.134	0.334	2.667	32
	Суп из овощей	150	1.035	2.715	5.37	49.95	117

	Компот из свежих ягод (ягодная смесь)	130	0.059	0.026	16.991	68.25	375
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Гуляш из говядины	60	10.35	8.4	2.475	127.05	54-2м-2020
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Каша перловая рассыпчатая	90	2.64	3.54	20.16	123.12	54-5г-2020
	Итого за о б е д	530	18.278	15.455	68.53	487.637	
полдник							
	Молоко кипяченое	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	Батон нарезной	40	3	1.16	20.534	104.8	117
	Итого за полдник	200	7.872	5.498	28.597	195.467	
у ж и н							
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0.57	2.67	2.31	35.7	121
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	9.99	39.6	392
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Картофель отварной	170	3.23	8.33	21.59	173.4	431
	Итого за у ж и н	400	5.374	11.178	43.73	295.7	
Итого за день		1580	45.541	46.249	204.577	1416.643	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша «Дружба» на сухом молоке	160	3.741	3.566	18.797	122.21	155
	Бутерброды с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Кофейный напиток с молоком на сухом молоке	160	2.534	2.143	12.765	80.889	395
	Итого за завтрак	350	8.113	11.372	42.452	305.099	
завтрак 2							
	Фрукты свежие (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого за завтрак 2	95	0.38	0.38	9.31	41.8	
о б е д							
	Рассольник домашний	150	1.242	3.06	8.88	67.98	137
	Соус томатный	20	0.233	0.861	1.604	14.9	348
	Макаронные изделия отварные	90	3.306	2.706	15.864	100.8	317
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Котлеты рубленые из говядины	60	9.33	6.93	1.103	137.25	282
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Салат из моркови с изюмом	40	0.48	0.04	9.067	38.667	22
	Итого за о б е д	570	19.081	14.252	80.544	560.947	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3.188	2.125	31.5	158.75	458
	Чай с молоком	150	2.467	2.167	13.25	81.667	394
	Итого за полдник	200	5.655	4.292	44.75	240.417	
у ж и н							
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	9.99	39.6	392
	Рыба, запеченная с картофелем (горбуша с/м)	200	13.78	9.56	15.74	204	250
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за у ж и н	400	15.354	9.738	35.57	290.6	
Итого за день		1615	48.583	40.034	212.626	1438.863	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Омлет натуральный	160	12.032	21.536	2.416	251.2	215
	Бутерброды с сыром	35	5.196	6.573	15.082	140	3
	Какао с молоком	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Итого за завтрак	355	20.491	30.945	31.561	486.312	
завтрак 2							
	Пюре фруктовое	125	1.15	3.9	11.5	86	344
	Итого за завтрак 2	125	1.15	3.9	11.5	86	
о б е д							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.2	2.07	2.5	33	10
	Борщ с мясом	150	1.086	2.94	7.644	61.5	62
	Запеканка из печени с рисом	150	22.305	8.88	24.6	267	294
	Соус сметанный	20	0.009	0.03	0.035	0.44	354
	Кисель из плодов или ягод свежих (ягодная смесь)	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Итого за о б е д	570	28.829	14.59	77.584	557.44	
полдник							
	Пудинг из творога (запеченный)	80	9.317	6.622	14.973	156.924	235
	Чай со сгущенным молоком	150	0.3	0.075	11.175	46.5	458
	Итого за полдник	230	9.617	6.697	26.148	203.424	
у ж и н							
	Каша кукурузная жидкая	200	6.277	12.191	53.81	350.762	28
	Чай с лимоном	180	0.063	0.009	6.39	26.1	393
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за у ж и н	400	7.86	12.36	70.04	423.862	
Итого за день		1680	67.947	68.492	216.833	1757.038	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша жидкая манная	160	2.423	2.964	16.336	102.096	185
	Бутерброд с повидлом	40	2.184	3.424	25.176	140	2
	Кофейный напиток с молоком	160	2.528	2.136	12.76	80.8	395
	Итого за завтрак	360	7.135	8.524	54.272	322.896	
завтрак 2							
	Фрукты свежие (бананы)	95	1.425	0.475	19.95	90.25	368
	Итого за завтрак 2	95	1.425	0.475	19.95	90.25	
о б е д							
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0.57	2.67	2.31	35.7	121
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1.506	1.65	10.2	62.25	80
	Соус томатный	20	0.233	0.861	1.604	14.9	348
	Каша рассыпчатая рисовая	90	2.964	2.604	30.936	159	165
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.69	8.888	10.095	159	305
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Итого за о б е д	560	19.453	17.328	99.171	632.2	
полдник							
	Снежок	150	4.35	3.75	6	75	401

	Крендель сахарный	50	2.213	4.107	17.419	115.625	460
	Итого за полдник	200	6.563	7.857	23.419	190.625	
у ж и н							
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Капуста тушеная с мясом	200	3.06	6.42	12.48	127.2	200
	Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98	394
	Итого за у ж и н	400	7.54	9.18	38.22	272.2	
Итого за день		1615	42.116	43.364	235.032	1508.171	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша жидкая овсяная	160	3.604	5.22	18.119	134.096	185
	Бутерброды с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Какао с молоком	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Итого за завтрак	350	8.705	13.719	43.072	331.208	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
	Итого за завтрак 2	180	0.9		18.18	76	
о б е д							
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.32	2.44	1.04	27.6	15
	Свекольник	150	1.23	2.88	6.42	56.28	98
	Биточки рыбные	60	10.425	1.575	7.2	84.75	351
	Соус сметанный	20	0.009	0.03	0.035	0.44	354
	Пюре картофельное	90	1.836	2.88	12.258	82.2	321
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Итого за о б е д	570	18.31	10.46	70.979	452.62	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	150	0.458	0.188	14.003	59.25	398
	Суфле творожное паровое	80	12.77	3.72	9.84	125	5.4 e
	Итого за полдник	230	13.228	3.908	23.843	184.25	
у ж и н							
	Чай с лимоном	180	0.063	0.009	6.39	26.1	393
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114

	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.6	5.76	17.36	144	54-17к-2020
	Итого за у ж и н	400	7.183	5.929	33.59	217.1	
Итого за день		1730	48.326	34.016	189.664	1261.178	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.596	4.167	15.066	116.48	93
	Бутерброды с сыром	35	5.196	6.573	15.082	140	3
	Кофейный напиток с молоком	160	2.528	2.136	12.76	80.8	395
	Итого за завтрак	355	12.32	12.876	42.908	337.28	
завтрак 2							
	Плоды свежие (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	368
	Итого за завтрак 2	95	0.38	0.38	9.31	41.8	
о б е д							
	Салат из свеклы	40	0.594	2.534	3.48	39.334	33
	Суп "Кудрявый"	150	1.254	6.216	10.878	63.6	803
	Плов из птицы	150	17.892	16.409	29.742	338.334	304
	Компот из свежих ягод (ягодная смесь)	150	0.068	0.03	19.605	78.75	375
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Итого за о б е д	550	23.968	25.829	86.905	636.618	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.567	4.067	7.559	85	400
	Пряники	50	2.95	0	37.5	183	608
	Итого за полдник	200	7.517	4.067	45.059	268	
у ж и н							
	Соус томатный	20	0.233	0.861	1.604	14.9	348
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	9.99	39.6	392
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Голубцы ленивые	180	13.377	8.565	19.194	207.474	298
	Итого за у ж и н	400	15.184	9.604	40.628	308.974	
Итого за день		1600	59.369	52.756	224.81	1592.672	

Среднее значение за
период:

1633	57.157	50.573	219.459	1562.093
------	--------	--------	---------	----------