

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МАДОУ д/с № 40
от 22 февраля 2024 г. № 42/1 -ОД

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: ВЕСНА
Возрастная категория: 1-3 года

ДЕНЬ 1							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак			10,350	15,030	48,540	370,810	
	Каша пшенная жидкая молочная	150,000	2,810	3,710	20,060	125,130	111
	Бутерброды с маслом сливочным	35,000	2,150	6,600	12,790	119,000	1
	Кофейный напиток с молоком	150,000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			15,45	11,58	62,24	522,74	
	Салат из свеклы отварной	30,000	0,430	1,830	2,510	28,200	34
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180,000	3,460	3,020	12,020	89,410	65
	Жаркое по-домашнему (сад)	160,000	9,010	6,370	17,600	272,000	176
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,050	0,000	11,310	44,130	318
	Хлеб пшеничный	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
	Хлеб ржаной	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
полдник:			14,54	16,54	33,87	350,63	
	Омлет натуральный с маслом	130,000	11,710	16,260	2,910	203,130	131
	Морковь припущенная	50,000	1,250	0,100	10,630	58,500	19
	Чай с сахаром	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за первый день:		1365,000	40,340	43,150	144,650	1244,180	

ДЕНЬ 2							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			6,78	8,74	61,71	355,56	
	Каша рисовая жидкая молочная	150,000	1,980	3,650	25,170	141,560	111/2
	Бутерброд с повидлом	50,000	1,250	1,970	13,780	78,000	2
	Какао с молоком	150,000	3,150	2,720	12,960	89,000	266
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			15,08	9,02	82,51	511,32	
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30,000	1,250	0,100	10,630	58,500	19
	Борщ	180,000	1,150	3,490	7,870	67,500	51
	Сметана	8,000	0,260	1,500	0,360	16,200	319
	Рыба припущенная в молоке	60,000	5,200	2,960	1,200	64,490	155
	Макаронные изделия отварные	110,000	4,220	0,590	22,840	130,130	123
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			32,79	18,76	89,20	656,75	
	Ватрушка	60,000	4,460	2,980	44,120	222,000	283
	Фарш творожный	20,000	25,610	13,010	15,410	280,500	304
	Салат картофельный	50,000	0,760	2,550	6,880	53,500	39
	Чай с сахаром	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Хлеб пшеничный	20,000	1,900	0,200	12,300	58,750	310
Итого за второй день:		1348,000	54,650	36,520	233,420	1523,630	

ДЕНЬ 3							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			16,24	14,23	69,75	491,86	
	Каша жидкая пшеничная	150,000	4,110	4,290	25,200	153,900	111/4
	Бутерброды с сыром	45,000	4,260	6,190	13,100	125,100	3
	Молоко кипяченое	150,000	6,870	3,750	11,250	127,520	269
второй завтрак:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
обед:			24,67	22,02	91,83	665,84	
	Овощи отварные с маслом (капуста)	30,000	1,130	3,250	6,270	60,400	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180,000	2,560	2,030	13,030	80,590	64
	Птица тушеная	60,000	11,290	10,350	2,820	149,400	198
	Соус сметанный	20,000	0,420	1,500	1,760	22,200	241
	Каша рассыпчатая гречневая	110,000	6,270	4,510	28,340	178,750	208
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			12,01	10,16	81,29	465,72	
	Рагу из овощей	100,000	2,900	5,250	13,210	112,670	87
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	20,000	6,720	3,650	42,770	231,300	279
	Фарш морковный	10,000	0,430	1,040	2,520	21,000	301
	Чай с сахаром	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Хлеб пшеничный	20,000	1,900	0,200	12,300	58,750	310
Итого за третий день:		1455,000	52,920	46,410	242,870	1623,420	

ДЕНЬ 4							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			7,73	7,76	46,47	289,39	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,000	3,740	3,390	12,250	94,380	68
	Бутерброд с повидлом	50,000	1,250	1,970	13,780	78,000	2
	Кофейный напиток с молоком	150,000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			16,76	15,96	66,22	477,24	
	Салат из свеклы отварной	30,000	0,430	1,830	2,510	28,200	34
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180,000	1,260	3,510	6,100	61,020	56
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	319
	Суфле из рыбы	60,000	9,540	5,310	2,440	96,000	171
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20,000	0,080	0,210	0,280	3,360	237
	Пюре картофельное	110,000	2,240	3,520	14,990	101,200	216
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			29,82	19,29	53,50	516,35	
	Запеканка из творога	150,000	26,600	18,110	19,890	348,450	149
	Соус молочный (сладкий)	20,000	0,390	0,900	2,650	20,400	238
	Пюре морковное	50,000	1,250	0,100	10,630	58,500	19
	Чай с сахаром	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за четвёртый день:		1458,000	54,310	43,010	166,190	1282,980	

ДЕНЬ 5							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			10,30	15,13	47,90	368,67	
	Каша манная жидкая молочная	150,000	1,950	3,090	17,100	104,000	111/3
	Бутерброды с маслом сливочным	35,000	2,150	6,600	12,790	119,000	1
	Какао с молоком	150,000	3,150	2,720	12,960	89,000	266
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			19,69	14,87	78,75	521,04	
	Икра свекольная	30,000	1,130	3,250	6,270	60,400	13
	Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	180,000	3,960	2,300	19,800	107,140	66
	Капуста тушеная с мясом	160,000	11,600	8,940	13,070	179,000	178
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310

	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			12,76	19,35	60,08	542,59	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	90,000	6,460	12,720	27,860	328,500	285
	Овощи отварные с маслом (капуста)	90,000	2,120	4,140	11,070	90,090	47
	Чай с молоком	150,000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за пятый день:		1365,000	42,750	49,350	186,730	1432,300	

ДЕНЬ 6							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			12,21	11,49	49,93	363,67	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150,000	4,040	5,020	18,010	130,650	107
	Бутерброд с повидлом	50,000	1,250	1,970	13,780	78,000	2
	Кофейный напиток с молоком	150,000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	4,580	2,500	7,500	85,010	269
обед:			23,34	#ЗНАЧ!	79,45	604,47	
	Салат из свеклы отварной	30,000	0,430	1,830	2,510	28,200	34
	Борщ с капустой и картофелем	180,000	1,310	3,530	9,180	73,800	52
	Сметана	8,000	0,180	1,050	0,250	11,340	319
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60,000	8,870	9,930	11,710	171,000	187
	Пюре из бобовых с маслом	110,000	10,000	5,030	25,690	187,000	120
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,050	0,000	11,310	44,130	318
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			10,18	5,15	78,65	412,10	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60,000	6,720	3,650	42,770	231,300	279
	Фарш картофельный с луком	20,000	0,630	1,220	4,920	33,300	303
	Пюре морковное	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Чай с сахаром	90,000	1,250	0,100	10,630	58,500	19
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за шестой день:		1388,000	45.960	38.870	204.640	1364.940	

ДЕНЬ 7							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			8,01	13,79	51,16	363,06	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150,000	2,310	4,070	15,610	108,060	111/1
	Бутерброды с маслом сливочным	35,000	2,150	6,600	12,790	119,000	1
	Какао с молоком	150,000	3,150	2,720	12,960	89,000	266
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			15,55	10,65	94,60	546,88	
	Морковь припущенная	30,000	1,250	0,100	10,630	58,500	19
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	180,000	1,570	2,050	10,300	65,880	62
	Тефтели рыбные тушеные	60,000	6,090	2,530	6,400	72,600	167
	Соус сметанный	20,000	0,280	1,000	1,170	14,800	241
	Картофель отварной	110,000	3,360	4,590	26,490	160,600	76
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			26,67	18,30	52,20	480,40	
	Пудинг из творога с рисом	150,000	22,100	14,910	28,400	336,000	147
	Соус молочный (сладкий)	20,000	0,390	0,900	2,650	20,400	238
	Чай с сахаром	150,000	2,660	2,330	11,310	77,000	261
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за седьмой день:		1385,000	50,230	42,740	197,960	1390,340	

ДЕНЬ 8							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			16,29	14,15	62,72	464,71	
	Каша вязкая гречневая	150,000	4,160	4,210	18,170	126,750	106/1
	Бутерброды с сыром	45,000	4,260	6,190	13,100	125,100	3
	Молоко кипяченое	150,000	6,870	3,750	11,250	127,520	269
второй завтрак:							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,000	1,000	0,000	20,200	85,340	268
обед:			19,99	20,48	87,02	698,83	
	Овощи отварные с маслом (капуста)	30,000	1,130	3,250	6,270	60,400	13
	Пуштышдыд на курином бульоне	180,000	3,530	2,880	8,140	72,230	63
	Суфле из птицы	60,000	6,000	8,960	2,740	200,240	206
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20,000	0,080	0,210	0,280	3,360	237
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,000	6,250	4,800	29,980	188,100	124
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311

	Хлеб ржаной	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
полдник:			26,09	20,76	57,94	523,65	
	Сырники с морковью	150,000	21,140	17,330	31,680	367,500	144
	Соус молочный (сладкий)	20,000	0,390	0,900	2,650	20,400	238
	Чай с молоком	150,000	2,660	2,330	11,310	77,000	263
	Хлеб пшеничный	20,000	1,900	0,200	12,300	58,750	310
Итого за восьмой день:		1495,000	62,370	55,390	207,680	1687,190	

ДЕНЬ 9							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			7,84	12,43	53,12	358,21	
	Каша вязкая манная	150,000	2,950	3,430	19,890	122,200	106
	Бутерброды с маслом сливочным	35,000	2,150	6,600	12,790	119,000	1
	Кофейный напиток с молоком	150,000	2,340	2,000	10,640	70,010	264
второй завтрак:							
	Фрукты (яблоко, груша)	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	248, 248/1
обед:			22,09	13,61	72,51	501,56	
	Салат картофельный	30,000	0,460	1,530	4,130	32,100	39
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	180,000	3,370	1,200	5,870	47,620	67
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	170,000	15,030	9,660	21,300	232,340	191
	Соус томатный	20,000	0,230	0,840	1,600	15,000	235
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
	Хлеб ржаной	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
полдник:			11,63	20,59	28,97	347,50	
	Омлет с морковью	150,000	9,330	17,360	4,460	211,500	135
	Салат из свеклы отварной	50,000	0,720	3,050	4,180	47,000	34
	Чай с сахаром	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за девятый день:		1415,000	41,560	46,630	154,600	1207,270	

ДЕНЬ 10							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:			10,58	10,71	42,74	309,73	
	Суп молочный с рисом	150,000	3,130	3,300	10,950	86,060	69
	Бутерброд с повидлом	50,000	1,250	1,970	13,780	78,000	2
	Какао с молоком	150,000	3,150	2,720	12,960	89,000	266
второй завтрак:							
	Молоко кипяченое	100,000	3,050	2,720	5,050	56,670	269
обед:			18,58	15,01	70,11	491,51	
	Икра свекольная	30,000	0,710	1,380	3,690	30,030	47
	Щи из свежей капусты (мясной бульон)	180,000	1,220	3,470	4,810	55,440	55
	Сметана	8,000	0,180	1,050	0,250	11,340	319
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60,000	9,810	3,150	1,750	75,000	159
	Картофель в молоке	110,000	3,660	5,580	20,000	145,200	77
	Компот из сушеных фруктов	150,000	0,500	0,020	20,810	85,500	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	0,980	0,200	8,960	42,000	311
полдник:			8,33	7,68	73,67	403,20	
	Сдоба обыкновенная	90,000	5,620	4,250	47,070	253,800	290
	Капуста тушеная	150,000	0,060	0,020	10,490	42,000	261
	Чай с сахаром	90,000	1,130	3,250	6,270	60,400	13
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	310
Итого за десятый день:		1398,000	37,490	33,400	186,520	1204,440	

Итого за весь период:	14072,000	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	
Среднее значение за период	1407,200	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14.995	29.420	55.585		