

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 1 поселка Шилово
муниципального образования Шиловский муниципальный район

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №1 п. Шилово
Н.А. Барановская
Приказ № 52 от 01.08.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Ясли
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом и сахаром,	150	4,17	4,46	25,57	157,89	679
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	5,35	4,58	40,68	223,03	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с консервами,	150	8,76	6,09	14,10	146,58	207
	Плов из птицы,	180	15,59	6,30	35,35	260,64	645
	Икра свекольная или морковная,	50	1,37	5,03	6,66	77,99	126
	Морс	150	0,00	0,00	7,48	28,43	25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	29,94	18,10	86,61	625,96	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	150	5,41	6,75	17,16	151,67	1139
	Кофейный напиток	150	0,35	0,36	15,34	63,06	958
	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	30	2,28	0,99	10,61	56,22	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,04	8,10	43,11	270,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	44,18	32,06	189,29	1211,65	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,54	6,98	16,76	152,56	1142
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,64	3,28	9,74	71,02	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	7,29	10,26	34,49	254,82	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	100	4,10	1,50	5,90	57	966
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	4,10	1,50	5,90	57	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	8,39	6,33	11,54	137,73	206
	Тефтели рыбные	60	10,23	1,76	11,98	105,37	516
	Картофель тушеный	150	3,01	4,27	24,05	147,03	692
	Салат из белокочанной капусты	45	0,56	1,84	1,74	26,06	79
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,58	40,23	868
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	26,44	14,88	82,91	568,74	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом и фруктовым соусом	100	12,04	10,64	16,28	207,04	423
	Соус фруктовый из киселя	50	0,00	0,00	3,25	13,25	25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,73	10,84	37,18	294,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	51,56	37,48	160,48	1174,81	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	6,00	6,87	27,19	195,27	1143
	Какао с молоком	150	3,84	4,07	13,77	106,63	959
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	11,76	12,06	72,04	436,22	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Борщ с курицей и сметанным соусом	150	7,98	7,70	12,20	151,06	170
	Зразы мясные,	60	14,07	10,76	2,88	163,82	614
	Макаронные изделия отварные	150	9,39	4,60	57,50	308,64	417
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,58	40,23	868
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
	Свежий огурец,	45	0,36	0,05	1,12	6,3	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	36,05	23,79	107,30	782,37	
ПОЛДНИК	Плюшка	60	6,66	6,65	42,68	259,51	1052
	Кисель	150	0,00	0,00	9,83	37,96	883
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,66	6,65	52,51	297,47	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	55,32	43,78	250,74	1607,77	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	5,62	7,26	16,28	153,57	1138
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,64	3,28	9,74	71,02	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	7,37	10,54	34,01	255,83	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп с клецками и курицей,	150	6,77	5,64	13,62	133,23	213
	Печень по-строгановски,	70	3,98	2,33	3,00	49,4	582
	Рис отварной ,	130	2,48	2,20	25,95	133,54	682
	Лимонник	150	0,18	0,01	10,59	44,71	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	17,63	10,86	76,18	473,2	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,12	5,48	1,79	77,2	262
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Хлеб пшеничный с сыром,	30	4,18	2,85	10,01	78,28	69
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,05	8,81	33,15	256,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	38,55	30,71	164,34	1081,35	
День 5							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная ,	150	5,52	6,86	17,05	152,56	6
	Кофейный напиток	150	0,35	0,36	15,34	63,06	958
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	6,51	7,78	48,61	284,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Рассольник	150	7,07	6,80	18,26	163,44	195
	Солянка овощная с курицей	150	15,95	6,02	12,10	168,99	363
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,58	40,23	868
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	27,27	13,50	63,96	484,98	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	150	2,28	15,20	10,02	186,18	100
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	1,93	8,64	944
	Тосты	15	1,19	0,15	7,24	32,04	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	6,17	15,83	32,55	296,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	40,80	38,39	164,01	1157,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,93	5,87	36,89	231,69	413
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	9,11	5,99	52,00	296,83	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье *	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	8,39	6,33	11,54	137,73	206
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,81	4,06	16,95	119,82	1126
	Гуляш	60	9,05	3,64	3,38	82,82	591
	Морс	150	0,00	0,00	7,48	28,43	25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	25,47	14,71	62,37	481,12	
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная	150	6,00	6,87	27,19	195,27	1143
	Кофейный напиток	150	0,35	0,36	15,34	63,06	958
	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	30	2,28	0,99	10,61	56,22	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,63	8,22	53,14	314,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	44,06	30,20	186,40	1184,21	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,54	6,98	16,76	152,56	1142
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,64	3,28	9,74	71,02	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	7,29	10,26	34,49	254,82	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками,	150	7,82	6,17	10,14	127,81	224
	Гуляш из рыбы	60	6,08	2,29	1,98	53,26	58
	Картофель тушеный	150	3,01	4,27	24,05	147,03	692
	Салат из белокочанной капусты	45	0,56	1,84	1,74	26,06	79
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,58	40,23	868
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	21,72	15,25	71,51	506,71	

ПОЛДНИК	Крупеник	60	4,90	4,58	10,80	103,4	391
	Соус фруктовый из киселя	50	0,00	0,00	3,25	13,25	25
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,59	4,78	31,70	190,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	36,45	31,57	156,59	1043,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,41	6,75	17,16	151,67	1139
	Какао с молоком	150	3,84	4,07	13,77	106,63	959
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	9,89	11,38	47,15	326,72	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей,	150	7,83	6,42	15,18	149,85	208
	Голубцы ленивые с курицей и рисом	150	39,03	7,71	19,17	304,07	636
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,58	40,23	868
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	51,11	14,81	67,95	606,47	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом,	60	6,66	6,65	42,68	259,51	1052
	Кисель	150	0,00	0,00	9,83	37,96	883
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,66	6,65	52,51	297,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	68,06	33,24	177,41	1277,66	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	5,62	7,26	16,28	153,57	1138
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,64	3,28	9,74	71,02	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	7,37	10,54	34,01	255,83	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	100	4,10	1,50	5,90	57	966
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	4,10	1,50	5,90	57	
ОБЕД	Щи с курицей и сметанным соусом,	150	6,89	7,10	6,36	117,77	187
	Тефтели мясные,	70	23,78	11,93	12,96	255,37	618
	Салат свекольный,	100	3,00	2,16	11,29	76,48	45
	Лимонник	150	0,18	0,01	10,59	44,71	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	38,07	21,88	64,22	606,65	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное,	40	5,08	4,60	0,28	62,8	48
	Чай	150	0,11	0,00	7,99	31,24	942

	Тосты	15	1,19	0,15	7,24	32,04	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	9,02	5,23	28,87	195,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	58,56	39,15	133,00	1115,16	
День 10							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная ,	150	5,52	6,86	17,05	152,56	6
	Кофейный напиток	150	0,35	0,36	15,34	63,06	958
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК *		340	7,79	8,34	63,47	349,94	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Свекольник с курицей и сметанным соусом,	150	8,27	7,41	10,80	143,49	282
	Картофельная запеканка с курицей,	150	24,82	10,35	26,52	298,91	25
	Салат из свежих помидоров и огурцов,	45	0,27	0,51	1,43	11,14	59
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	10,58	40,23	868
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	37,61	18,95	72,35	606,09	
ПОЛДНИК	Каша пшенная вязкая	150	7,83	6,92	33,63	228,6	1134
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	1,93	8,64	944
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	9,47	7,12	45,22	279,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	55,72	35,69	199,93	1327,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12830	493,26	352,27	1782,19	12181,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1283	49,33	35,23	178,22	1218,13	