

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр развития ребенка - детский сад первой категории № 7 "Город Детства"



"УТВЕРЖДАЮ"

заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 7 "Город Детства"

Е.Н. Зеленская

30 июня 2023г.

Перспективное меню на теплый период 2023 г. Ясли

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергет.цен	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
1- день								
завтрак	запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
	кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	415
	итого за завтрак:		11,34	8,71	25,84	230,2	0,411	
2-й завтрак	фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
							0	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	суп картофель с мясн фрикадельками	150	1,72	1,85	10,01	63,9	4,95	88
	овощное рагу	150	10,7	8,73	22,34	301	0,29	276
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за обед:		17,33	18,475	81,72	654,35	5,54	
полдник	каша молоч. рисовая жидкая	150/5	2,12	3,89	26,86	151		199
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	чай с сахаром	150,7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за полдник:		4,29	4,23	47,77	247,7	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			33,36	31,815	165,13	1176,25	15,971	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
2- день								
завтрак	каша манная молочная	150/4	3,46	1,49	28,73	141,6	0,2	168
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	хлеб с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136		1
итого за завтрак:			5,95	9,05	50,34	305,6	0,22	
2-й завтрак	фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	3,6	
обед	салат из отварной свеклы и зеленого горошка	30	0,96	0,18	4,14	18,4	5,7	16
	борщ из св. капусты с картоф. на м/б	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	63
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171		219
	мясо свинин туш с овощ в томат 1-я	60	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
	бефстроганов из говяжь печени	60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	компот из с/ф	150	0,33	0,0015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
хлеб ржано-пшеничный	40	7,55	14,62	136	170		1	
полдник	итого за обед:		49,45	48,1515	224,11	989,35	15,89	
	пирожки печеные с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	454
молоко кипяченое с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419	
итого за полдник:			8,03	5,48	40,91	244,6	2,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		0	63,83	63,0815	325,16	1583,55	21,78	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	3- день							
	каша рисовая с яблоками	150	4,59	5,89	40,07	232	0,7	109
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
2-й завтрак	итого за завтрак:		7,74	8,61	53,03	321	1,9	
	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
							3	
обед	итого за 2-й завтрак:		0,75	0	15,15	64	3	
							3	
	суп лапша домашняя с мясом птицы	150	1,55	0,47	7,32	39,73		126
	Голубцы ленивые запеченные в том. соу	135	10,61	6,81	15,04	164	15,03	315
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
полдник	итого за обед:		17,07	15,175	71,73	493,18	15,33	
	Каша пшенная молочная	150	3,31	3,95	25,2	150		199
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	0,98	0,98	414
	Печенье	20	1,66	2,9	13,84	88		20
итого за полдник:			7,31	8,85	49,67	238,98	0,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			32,87	32,635	189,58	1117,16		

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
4- день								
	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,4	127	0,1	229
	хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-й завтрак	коф. напиток со сгущ. молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	415
	икра кабачковая (т/о)	50	0,54	0,046	3,55	41,76	3,37	53
	итого за завтрак:		10,87	20,096	35,07	388,76	3,75	
	фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
	салат из отварной моркови с яблоками	30	0,96	0,18	4,14	18,4	5,7	16
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	11,08	73
	котлеты мясные в томатном соусе	60/5	9,32	7,07	9,64	139,0	0,1	299
	каша ячневая с маслом	150/4	3,29	2,853	21,24	124,00		179
	компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	20,83	84,8	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0		1
	итого за обед:		4,9	7,895	68,24	497,7	17,18	
	вареники ленивые	60/5	8,91	7,89	9,21	144	0,120	229
	соус сметанный сладкий	30	0,4	1,2	1,8	22,2	0,011	354
	чай с сахаром	150,7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за полдник:		9,4	9,1	18,0	194,2	0,151	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		25,6	37,5	131,1	1124,7	31,081	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
5- день								
2-й завтрак	суп молочный гречневый	150/4	4,67	4,86	20,94	146		168
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7		1
	чай с сахаром	150,7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за завтрак:		2,2	0,34	20,89	242,7	0	
обед	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:		0,9		18,18	64	3,6	
	салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8	13
	суп картофельный с бобовыми	150	4,09	4,28	12,91	106,6	4,65	87
	биточки рыбные запеченные в томатном	65	7,61	2,45	5,33	74	0,2	271
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	339
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
полдник	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7		1
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за обед:		18,95	20,255	82,17	588,46	21,0	
	булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	470
	кисломолочный (варенец)	155	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
итого за полдник:			10,9	6,8	31,09	229	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			32,9	27,4	152,33	1124,16	25,2	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
6- день								
	каша молочная геркулесовая	150/4	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	101
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7		1
2-й завтрак	кофейный напиток с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за завтрак:		6,61	4,79	34,34	208,3	0,7	
	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
обед	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
	салат из отварной свеклы с луком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	суп пшеничный с картофелем	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91
	жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
полдник	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за обед:		27,74	17,675	78,49	584,36	14,81	
	сырники творожные	60/5	8,91	7,89	9,21	144	0,12	229
	соус сметанный сладкий	30	0,4	1,2	1,8	22,2	0,011	354
	чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
итого за полдник:		9,35	9,1	18	194,2	0,151		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			44,1	31,965	140,63	1030,86	25,661	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
7- день								
	суп молочный вермишелевый	150/4	4,05	5,69	20,36	149		168
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
2-й завтрак	чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за завтрак:		6,22	6,03	41,27	245,7	0,02	
	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
обед	итого за 2-й завтрак:		0,75		18,18	76	3,6	
	Огурец соленый	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	щи из свежей капусты с картоф. на м/б	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	73
	суфле из отварного мяса (2нед.)	60/5	9,88	10,4	1,84	140	0,12	310
	гуляш из отварного мяса(4 неделя)	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	пюре гороховое	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
полдник	итого за обед:		33,63	38,875	74,93	784,72	26,43	
	Плюшка сахарная	60	3,67	5,65	20,12	146	0,11	462
	какао со сг.молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за полдник:		6,82	8,37	33,08	235	1,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47,42	53,275	167,46	1341,42	4,93	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
8- день								
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,4	127	0,1	229
	кофейный напиток с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
2-й завтрак	икра кабачковая (т/о)	50	0,54	0,046	3,55	41,76	3,4	53
	хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:		8,76	18,646	26,56	332,76	3,5	
	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	8,0	95	10,000	386
обед	итого за 2-й завтрак:		1,5	0,5	8	95	10	
	Капуста квашенная с луком	150	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	45
	суп с клецками	150	1,31	1,71	8,57	54,9	4,95	86
	тефтели с рисом, мясные в томатном соусе	120	8,87	9,83	11,71	171	0,85	303
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
полдник	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за обед:		16,47	25,615	78,05	610,15	16,3	
	каша ячневая вязкая молочная	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
	чай черный с сахаром	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	пряники	50	3,2	4,1	34,15	186,5	0,05	493
	итого за полдник:		9,9	10,01	58,91	365,4	1,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			36,6	54,771	171,52	1403,31	31,5	

прием пищи		наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
завтрак				белки	жиры	углеводы			
9- день									
		пудинг творожный с яблоками	65	6,82	6,03	7,37	111	0,7	254
		соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
2-й завтрак		какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
		итого за завтрак:		10,39	9,97	22,09	222,2	1,911	
		сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
обед		итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
		салат из отварной моркови и зел.горош	40	0,49	0,038	4,46	20,92	1,92	41
		борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,09	2,95	7,7	61,5	6,17	63
		плов из мяса птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
		компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	20,83	84,8	0,3	394
		хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7		1
		хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
полдник		итого за обед:		22,46	25,663	88,2	675,92	8,8	
		булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		469
		молоко кипяченое с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
		итого за полдник:		242,32	310,684	1008,21	8043,59	138,412	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		275,57	346,717	1128,3	8985,71	159,123	

прием пищи									
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №	
			белки	жиры	углеводы				
10- день									
2-й завтрак	каша манная молоч жидкая	150	3,31	3,95	25,2	150	1,43	199	
	хлеб с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,020	411	
	итого за завтрак		5,8	11,51	46,8	314	1,45		
	фрукты (яблоки)	100	1,5	0,5	8,0	95	10,000	386	
обед	итого за 2-й завтрак:		0,9		18,18	76	3,6		
	салат из отв.свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35	
	суп "крестьянский"	150	1,33	3,04	7,15	61,4	0,3	16	
	рыба запеченая с морковью в томатном	60	6,6	2,91	2,53	63,0	0,93	267	
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339	
	компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,83	84,8	0,3	394	
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7		1	
полдник	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0		1	
	итого за обед:		15,32	19,115	77,23	544,0	17,36		
	печенье	18	1,38	1,2	6,378	42		214	
	кисломолочный (ряженка)	155	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420	
	каша гречневая сладкая с маслом	130	3,80	3,60	18,00	172	1,300	314	
итого за весь									
среднее значение	итого за полдник:		9,53	8,55	30,678	290	1,75		
содержание б	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		31,55	39,175	172,9	1224,0	24,16		
период в % от калорийности			623,8	718,3	2744,1	20111,1	339,4		
			62,378	71,83205	274,4118	2011,1	33,9		
			3,32%	3,04%	13,74%				