

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 августа 2021 года

Перспективное меню на осенний - зимний период 2021 - 2022 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
	кисломолочный (ряженка)	150	5	4,5	7,56	92	0,54	420
	итого за завтрак:		14,19	11,75	17,9	238,2	0,671	
2-й завтрак	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	салат из консер.зелен.горош.(т/о)	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	суп картоф.с вермишелью на м/б	150	1,72	1,85	10,01	63,9	4,95	88
	мясо тушеное с овощами	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
	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:		24,02	25,095	71,68	614,35	13,36	
полдник	каша молоч. пшеничная жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	24,7	154		199
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за полдник:		8,24	7,23	49,93	299,7	1,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			46,85	44,475	149,31	1196,25	25,221	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
2- день								
завтрак	каша манная с маслом	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	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	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:		0,75	0	15,15	64	3,6	
обед	салат из кв.капусты с луком	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
	макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	309
	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
итого за обед:			25,71	26,8315	207,58	637,35	12,48	
полдник								
	пирожки печеные с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	454
	молоко кипяченое	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	40,44	41,3615	313,98	1251,55	18,37	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
3- день								
завтрак	каша рисовая с изюмом ,яблоками	150	4,59	5,89	40,07	232	0,7	193
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
итого за завтрак:			10,19	16,16	67,65	457	1,9	
2-й завтрак	бананы	100	1,5	0,5	8	95	10	386
							10	
							10	
	итого за 2-й завтрак:		1,5	0,5	8	95	10	
обед	салат из отв.свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	суп рассольник на м/б	150	0,97	3,04	6,56	62	4,52	73
	капуста тушеная с мясом , курой	150	14,29	11,71	9,73	201	3,27	336
	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
итого за обед:			20,61	24,715	70,23	591,13	11,81	
полдник	каша пшеничная молочная жидкая	160	4,27	4,86	29,32	178		199
	кофейн.напиток со сгущ. молоком	150	2,15	1,5	15,5	84	0,28	415
	итого за полдник:		6,42	6,32	44,82	262	0,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			38,72	47,695	190,7	1405,13		

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
4- день								
завтрак	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,4	127	0,1	229
	хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	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	
2-й завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	салат из кв.капусты с луком	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
	биточки рыбные запеченные	65	8,01	2,82	5,99	81,0	0,3	271
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,50	12,1	339
	компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	20,83	84,8	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	136,0		1
итого за обед:		4,9	7,895	64,59	439,7	17,38		
полдник	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
	кисломолочный (ряженка)	155	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	итого за полдник:		13,7	12,9	17,3	242,2	0,581	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			29,9	41,3	126,7	1114,7	31,711	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
5- день								
завтрак	каша гречневая вязкая	150/4	4,67	4,86	20,94	146		168
	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0	3
	чай с сахаром	150,7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за завтрак:		4,8	6,89	21,55	313	0	
2-й завтрак	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:		0,9		18,18	64	3,6	
обед	салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	20
	суп картоф.с бобовыми	150	4,09	4,28	12,91	106,6	4,65	87
	котлеты рубленые с маслом	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,1	299
	каша ячневая с маслом	150/4	3,3	4,06	21,24	136		168
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	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
	итого за обед:		21,96	25,345	94,18	694,97	7,3	
полдник	булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	470
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	итого за полдник:		11,1	7,1	32,37	238	2,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		38,8	39,3	166,28	1309,97	13,1	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
6- день								
завтрак	каша ячневая молочная вязкая	150/4	3,3	4,06	21,24	136		168
	хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за завтрак:		5,79	11,62	42,85	300	0,02	
2-й завтрак	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	салат из кв.капусты с луком	30	0,96	0,18	4,14	18,4	5,7	16
	суп картофельный с клецками на м/б	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
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за обед:		27,93	15,425	79,29	565,2	16,71	
полдник	вареники ленивые с маслом	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
	кисломолочный (ряженка)	155	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	итого за полдник:		13,66	12,84	17,31	242,2	0,581	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47,78	40,285	149,25	1151,4	27,311	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
7- день								
	каша молочная геркулес.вязкая	150/4	4,05	5,69	20,36	149		168
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	итого за завтрак:		6,54	13,25	41,97	313	0,02	
2-й завтрак	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:		0,75		18,18	76	3,6	
обед	салат из отв.свек. с зел.горош.(т/о)	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	35
	щи из свежей капусты с картоф.	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	73
	суфле куриное	60/5	9,88	10,4	1,84	140	0,12	310
	пюре картофельное	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
	итого за обед:		18,54	26,095	73,21	602,64	27,53	
полдник	блинчики со сгущ.молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05	447
	коф.напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за полдник:		5,6	3,85	30,86	181	1,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		31,43	43,195	164,22	1172,64	4,65	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
8- день								
завтрак	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,4	127	0,1	229
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	икра кабачковая (т/о)	50	0,54	0,046	3,55	41,76	3,4	53
	хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
итого за завтрак:			11,87	21,356	32,53	393,76	4,7	
2-й завтрак	бананы	100	1,5	0,5	8,0	95	10,000	386
	итого за 2-й завтрак:		1,5	0,5	8	95	10	
обед	винегрет	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	45
	суп картофельный с пшеном	150	1,31	1,71	8,57	54,9	4,95	86
	голубцы ленивые	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
итого за обед:			17,37	18,885	76,35	545,07	24,48	
полдник	суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
	кофейный напиток с молоком	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 :			40,6	50,751	175,79	1399,23	40,9	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
9- день								
завтрак	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
	кисломолочный (ряженка)	155	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	итого за завтрак:		11,59	11	15,43	209,2	1,161	
2-й завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	салат из зелен.горош. консервир.т/о	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,09	2,95	7,7	61,5	6,17	63
	плов из 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
итого за обед:		23,16	27,695	85,1	688	11,28		
полдник	каша пшеничная молоч. жидкая	160	3,31	3,95	25,2	150	1,43	199
	хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,020	411
итого за полдник:		5,48	4,29	46,11	246,7	1,45		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			40,63	43,385	156,4	1187,9	23,891	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
10- день								
завтрак	макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
итого за завтрак			14,57	13,06	49,6	375,7	1,34	
2-й завтрак	сок фруктовый (яблочный)	150	0,75		15,15	64	3	418
	итого за 2-й завтрак:		0,9		18,18	76	3,6	
обед	салат из отв.свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	суп - лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,4	0,3	94
	рыба запеченая с морковью	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
	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	
полдник	булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		469
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	итого за полдник:		8,22	10,34	34,54	264	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			39,01	42,515	179,5	1259,7	24,35	
итого за весь период			394,1	434,3	1772,2	12448,5	209,5	
среднее значение за период			39,41	43,42585	177,219	1244,8	20,9	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,32%	3,04%	13,74%			