

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №4

 Герасимова М.И.

«13»



2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
возраст от 1 года до 3х лет
(осенний период)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром Я	150	0,14	0,04	7,03	28,99	411,01
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Макаронные изделия отварные Ясли	110	3,098	2,732	20,836	122,907	34,03
Итого за Завтрак		337	8,358	13,152	28,206	267,057	
Завтрак2							
	Сок Яблочный ДП Ясли	100	0,5	0,1	10,1	46	170
	Пряник Ясли	35	1,553	0,49	18,432	84,932	489
Итого за Завтрак2		135	2,053	0,59	28,532	130,932	
Обед							
	Борщ на курином бульоне со сметаной Ясли	180	6,14	6,39	14,98	142,71	7,06
	Жаркое из курицы и овощей Ясли	150	11,28	13,17	12,64	214,74	36
	Свекольная икра ясли	30	0,68	2,04	4,23	38,16	190
	Компот из смеси сухофруктов Ясли	150			9,98	39,9	402,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		570	22,3	22,24	74,51	586,31	
Полдник							
	Суп молочный с овсяными хлопьями Я	180	4,45	5,45	16,76	133,69	2,05
	Кефир Ясли	150	20,708	20,907	77,257	79,5	43,01
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Полдник		425	25,468	26,667	101,587	247,18	
Итого за день		1 467	58,179	62,649	232,835	1231,479	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с лимоном Я	180	0,06	0,01	13,78	55,46	45,01
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	Каша манная молочная жидкая Ясли	150	4,73	5,61	18,12	142,88	761,01
Итого за Завтрак		367	4,83	11,4	31,96	250,7	
Завтрак2							
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Завтрак2		95	0,31	0,31	7,57	33,99	
Обед							
	Суп гороховый на м.к.б. Ясли	170	6,59	5,62	13,65	131,78	5,02
	Каша пшенная молочная Я	130	6,32	6,57	20,14	165,6	48
	Рыба тушеная в томате с овощами Ясли	60	0,42	3,03	2,13	37,83	261,01
	Свежий огурец Я	30	0,187	2,653	0,793	27,293	759
	Компот из свежих фруктов Ясли	160	0,13	0,13	13,12	54,94	64,03
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Гренки из пшеничного хлеба Ясли	30	3,439	0,559	18,041	91,2	188
Итого за Обед		610	19,006	18,962	85,794	588,643	
Полдник							
	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным сладким Ясли	150	21,565	18,185	18,935	322,592	17,06
	Какао на молоке Ясли	160	2,84	3,14	12,59	90,72	433,03
	Икра морковная ЯСЛИ	40	0,89	2,04	4,62	41,39	173
Итого за Полдник		350	25,295	23,365	36,145	454,702	
Итого за день		1 422	49,441	54,037	161,469	1328,035	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком 2 вариант Я	150	3,4	3,56	13,34	99,89	432,05
	Бутерброд с маслом и сыром я	47	0,04	5,78	0,06	52,36	3
	Каша вязкая пшеничная молочная Ясли	160	3,87	5,91	10,26	110,72	14,06
Итого за Завтрак		357	7,31	15,25	23,66	262,97	
Завтрак2							
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Завтрак2		95	0,31	0,31	7,57	33,99	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками Ясли	180	7,88	8,45	16,09	172,18	6
	картофельное пюре Ясли	110	2,67	2,6	18,7	109,26	53,02
	Тефтели из свинины в томатном соусе Я	60	12,66	14,383	7,74	211,191	70
	Помидоры свежие Ясли	30	0,3	0,047	1,253	6,273	105,02
	Кисель плодово-ягодный ясли	160			19,67	78,66	411
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		600	27,71	26,12	96,133	728,364	
Полдник							
	Ватрушка с творогом Ясли	60	7,8	6,72	27,45	202,12	47,05
	Кефир Ясли	150	20,708	20,907	77,257	79,5	43,01
Итого за Полдник		210	28,508	27,627	104,707	281,62	
Итого за день		1 262	63,838	69,307	232,07	1306,944	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром Я	150	0,14	0,04	7,03	28,99	411,01
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	Суп молочный с крупой гречневой Ясли	170	5,289	5,988	16,254	140,958	2,13
Итого за Завтрак		357	5,469	11,808	23,344	222,308	
Завтрак2							
	Кефир Я	100	10,4	10,5	38,8	53	193
	Печенье Я	25	1,913	2,538	19,5	109,375	68
Итого за Завтрак2		125	12,313	13,038	58,3	162,375	
Обед							
	Суп фасолевый Я	180	6,73	5,53	17,94	148,79	6,15
	Рис отварной с овощами Ясли	110	1,943	3,291	19,424	115,308	187
	Винегрет овощной Ясли	40	0,55	2,57	3,44	39,22	149
	Печень, тушенная в сметане Я	60	10,68	4,63	4,76	104,18	33,04
	Компот из яблок с лимоном Я	150	0,19	0,14	13,39	57,45	42,01
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		600	24,293	16,801	91,634	615,748	
Полдник							
	Запеканка из творога Я	130	16,54	11,06	11,91	216,9	8,09
	Сок яблочный Ясли	200	1		20,2	84,446	22
	Салат из отварной моркови Я	30	0,36	2,03	2,93	31,77	10,01
Итого за Полдник		360	17,9	13,09	35,04	333,116	
Итого за день		1 442	59,975	54,737	208,318	1333,547	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с лимоном Ясли	160	0,178	3,244	10,64	37,858	45,11
	Омлет с сыром Ясли	120	10,26	11,97	2,31	158,28	157
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	Салат из горошка зеленого консервированного Я	30	0,81	2,06	2,07	30,05	35
Итого за Завтрак		347	11,288	23,054	15,08	278,548	
Завтрак2							
	Кефир Я	100	10,4	10,5	38,8	53	193
	Пряник Ясли	35	1,553	0,49	18,432	84,932	489
Итого за Завтрак2		135	11,953	10,99	57,232	137,932	
Обед							
	Свекольник на м.к.б. Ясли	180	4,75	5,2	13,38	119,74	7
	Котлета рыбная я	60	1,12	2,65	2,62	38,87	82
	картофельное пюре Ясли	110	2,67	2,6	18,7	109,26	53,02
	Салат из квашеной капусты Ясли	40	0,63	2,04	3,83	36,56	147
	Компот из смеси сухофруктов Ясли	150			9,98	39,9	402,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		600	13,37	13,13	81,19	495,13	
Полдник							
	Крендель сахарный Ясли	50	5,69	4,6	34,5	202,28	148,05
	Молоко кипяченое Ясли	150	4,35	4,8	7,05	90	419
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Полдник		295	10,35	9,71	49,12	326,27	
Итого за день		1 377	46,961	56,884	202,622	1237,88	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	Чай с сахаром Я	150	0,14	0,04	7,03	28,99	411,01
	Каша ячневая вязкая молочная Ясли	120	1,604	4,451	2,585	57,207	194
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
Итого за Завтрак		347	6,864	14,871	9,955	201,357	
Завтрак2							
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Завтрак2		95	0,31	0,31	7,57	33,99	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками Ясли	180	2,64	2,36	16,03	96,28	3,04
	Печень говяжья по-строгоновски Ясли	60	9,97	5,35	5,93	112,63	33,01
	картофельное пюре Ясли	110	2,67	2,6	18,7	109,26	53,02
	Капуста тушеная Ясли	40	0,98	2,06	4,16	39,77	37,03
	Сок яблочный Ясли	200	1		20,2	84,446	22
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		650	21,46	13,01	97,7	593,186	
Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями Ясли	160	4,61	5,37	16,23	133,7	100
	Кефир Ясли	150	20,708	20,907	77,257	79,5	43,01
	Печенье Я	25	1,913	2,538	19,5	109,375	68
Итого за Полдник		335	27,231	28,815	112,987	322,575	
Итого за день		1 427	55,865	57,006	228,212	1151,108	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком 2 вариант Я	150	3,4	3,56	13,34	99,89	432,05
	Бутерброд с маслом и сыром я	47	0,04	5,78	0,06	52,36	3
	Омлет натуральный Ясл	120	8,8	10,66	2,32	140,64	12,05
	Икра кабачковая для детского питания Я	40	0,76	3,56	3,08	47,6	63
Итого за Завтрак		357	13	23,56	18,8	340,49	
Завтрак2							
	Сок Яблочный ДП Ясли	100	0,5	0,1	10,1	46	170
	Пряник Ясли	35	1,553	0,49	18,432	84,932	489
Итого за Завтрак2		135	2,053	0,59	28,532	130,932	
Обед							
	Борщ из свежей капусты и картофелем на м.к.б. со сметаной Ясли	180	5,29	5,48	16,27	136,42	7,02
	Каша гречневая с мясом ЯСЛИ	180	16,73	15,04	19,39	279,91	184
	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом Ясли	40	0,82	2,06	3,62	36,22	124
	Компот из смеси сухофруктов Ясли	150			9,98	39,9	402,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		610	27,04	23,22	81,94	643,25	
Полдник							
	Кефир Ясли	150	20,708	20,907	77,257	79,5	43,01
	Пирог открытый Ясли	70	5,27	4,97	29,77	184,97	442
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Полдник		315	26,288	26,187	114,597	298,46	
Итого за день		1 417	68,381	73,557	243,869	1413,132	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога Я	130	16,54	11,06	11,91	216,9	8,09
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	Какао на молоке Ясли	160	2,84	3,14	12,59	90,72	433,03
Итого за Завтрак		327	19,42	19,98	24,56	359,98	
Завтрак2							
	Кефир Я	100	10,4	10,5	38,8	53	193
	Печенье Я	25	1,913	2,538	19,5	109,375	68
Итого за Завтрак2		125	12,313	13,038	58,3	162,375	
Обед							
	Суп с клёцками на курином бульоне я	180	3,44	0,97	19,28	99,8	18
	Суфле куриное Ясли	60	13,25	15,36	8,65	226,06	108
	картофельное пюре Ясли	110	2,67	2,6	18,7	109,26	53,02
	Свежий огурец Я	30	0,187	2,653	0,793	27,293	759
	Компот из свежих фруктов Ясли	160	0,13	0,13	13,12	54,94	64,03
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		600	23,877	22,353	93,223	668,153	
Полдник							
	Каша вязкая "Геркулес " ясли	130	1,76	4,4	2,84	58,44	174
	Рыба тушеная в томате с овощами Ясли	60	0,42	3,03	2,13	37,83	261,01
	Сок яблочный Ясли	200	1		20,2	84,446	22
	Салат из свеклы с растительным маслом Ясли	40	0,6	2,04	3,52	34,78	136,05
Итого за Полдник		430	3,78	9,47	28,69	215,496	
Итого за день		1 482	59,39	64,841	204,773	1406,004	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с лимоном Я	180	0,06	0,01	13,78	55,46	45,01
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Ясли	150	4,43	5,49	16,14	132,59	72,05
	Бутерброд с маслом и сыром я	47	0,04	5,78	0,06	52,36	3
Итого за Завтрак		377	4,53	11,28	29,98	240,41	
Завтрак2							
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Завтрак2		95	0,31	0,31	7,57	33,99	
Обед							
	Рассольник на м.к.б. Я	180	3,8	4,42	8,05	87,25	128
	Котлеты из свинины Ясли	60	12,96	12,67	3,65	180,28	90
	Макаронные изделия отварные Ясли	110	3,098	2,732	20,836	122,907	34,03
	Салат из квашеной капусты Ясли	40	0,63	2,04	3,83	36,56	147
	Компот из смеси сухофруктов Ясли	150			9,98	39,9	402,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		600	24,688	22,502	79,026	617,697	
Полдник							
	Булка домашняя Я	50	4,77	5,84	29,8	190,9	148,06
	Кефир Ясли	150	20,708	20,907	77,257	79,5	43,01
Итого за Полдник		200	25,478	26,747	107,057	270,4	
Итого за день		1 272	55,006	60,839	223,633	1162,497	

Рацион: ЯСЛИ (осень)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром Я	150	0,14	0,04	7,03	28,99	411,01
	Бутерброд с маслом Я.	37	0,04	5,78	0,06	52,36	1
	Суп молочный с крупой рисовой Я	180	4,6	5,84	17,6	142,43	95,01
Итого за Завтрак		367	4,78	11,66	24,69	223,78	
Завтрак2							
	Яблоки Ясли	95	0,31	0,31	7,57	33,99	386,01
Итого за Завтрак2		95	0,31	0,31	7,57	33,99	
Обед							
	Борщ из свежей капусты и картофеля на м.к.б. со сметаной Ясли	180	5,29	5,48	16,27	136,42	7,02
	Котлета рыбная я	60	1,12	2,65	2,62	38,87	82
	Каша пшеничная рассыпчатая Ясли	110	0,02	2,48	0,02	22,44	32,03
	Свекла отварная Я	40	0,6	0,04	3,52	16,8	60
	Кисель плодово-ягодный ясли	160			19,67	78,66	411
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Ясли	30	1,92	0,4	17,92	80	
	Хлеб пшеничный Ясли	30	2,28	0,24	14,76	70,8	49
Итого за Обед		610	11,23	11,29	74,78	443,99	
Полдник							
	Суфле из творога с морковью Ясли	150	18,94	13,06	12,31	246,92	8,07
	Молоко кипяченое Ясли	150	4,35	4,8	7,05	90	419
	Салат из отварной моркови и яблока Ясли	40	0,34	2,1	4,34	38,37	11,02
Итого за Полдник		340	23,63	19,96	23,7	375,29	
Итого за день		1 412	39,95	43,22	130,74	1077,05	

Итого за период	13 980	556,986	597,077	2068,541	12647,676	
Среднее значение за период		55,7	59,7	206,9	1264,8	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____