

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 г. Ярцева Смоленской области



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 12

О. А. Глас

2023 г.

Менюготавливаемых блюд
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 12

с _____ по _____

Длительность пребывания детей в детском саду: 12,0 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	180/200	6,33/7,04	7,22/8,02	31,52/35,02	219,27/243,64	277
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/9,99	28,0/ 40,0	392
Итого за завтрак		390/430	6,6/6,62	9,39/9,4	46,96/ 49,96	300,89/ 312,89	
Второй завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого за второй завтрак		40	5,08	4,6	0,28	63	
Обед	Щи с курицей и сметаной	180/200	6,35/7,25	3,61/6,11	11,28/13,33	123,68/133,72	27
	Гречневый гарнир	120/140	5,06/5,6	3,78/3,95	24,87/24,2	156,09/173,3	56
	Тефтеля мясная	60/70	10,9	9,4	4,3	148	
	Подлива сметано-томатная	50	0,70	2,04	2,93	37,05	354
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/ 21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		640/730					
Уплотненный	Творожно-рисовая	120/140	17,67/24,73	11,92/13,91	22,71/26,50	268,8/1,36	

полдник	запеканка						
	Подлива молочная	50/60	0,97/1,16	2,25/2,7	6,62/7,94	31,35/37,62	351
	Пирожок с повидлом	40/50	2,97/3,71	4,2/5,25	23,51/29,39	148,92/186,15	
	Молоко	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	400
Итого за уплотненный полдник		360/430					
Итого за день:		1430/1630					
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180/200	5,47/ 6,4	6,94/ 10,17	-	146,55/ 184,4	
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр порционный	20/25	4,64/5,8	5,9/7,37	-	72/90	7
	Какао на молоке	180/200	3,08/3,64	3,52/4,16	15,17/18,11	96,3/114,26	150
Итого за завтрак		420/470					
Обед	Суп вермиш. на курином бульоне	180/200	6,35/7,25	3,61/6,11	11,28/13,33	123,68/133,72	27
	Рагу овощное с курицей	165/180	16,3/21,71	13,28/16,55	11,03/15,02	196/228	416
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		565/630					
Уплотненный полдник	Ежики мясные	120/140	21,49/24,5	14,57/16,87	13,61/13,84	287,72/324,62	
	Подлива сметано-томатная	50/50	0,70	2,04	2,93	37,05	354
	Булочка домашняя	60/70	4,335,05	8,26/9,63	28,73/33,52	155,5/177,7	78
	Кисель из сока	180/200	0,225/0,251	--	48,1/53,52	62,02/68,92	
Итого за уплотненный полдник		410/460					
Итого за день		1395/ 1560					
День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/200	7,01/ 7,79	8,91/ 9,9	32,31/ 35,91	240,2/ 266,89	282
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6

	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/18,1	96,3/ 114,4	46
Итого за завтрак		400/445					
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,05	21,0	96,0	
Итого за второй завтрак		100					
Обед	Щи на курином бульоне	180/200	6,35/7,25	3,61/6,11	11,28/13,33	123,68/133,72	27
	Плов с курицей	150/180	10,03/13,16	10,0/13,12	27,76/36,43	237,45/311,65	416
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		550/630					
Уплотненный полдник	Кефир с сахаром	180/200	4,7/5,22	4,05/4,5	6,48/7,2	81/90	401
	Печенье	30/30	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Оладьи	120/140	7,8/9,2	7,92/8,24	37,92/39,35	255,6/265,06	
	Повидло	18/20	0,09/1,16	1,2/1,25	11,17/11,59	60,05/62,27	
Итого уплотненный полдник		348/390					
Итого за день		1398/1565					
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180/200	5,55/6016	9,03/10,03	32,50/36,11	236,21/262,45	283
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0	392
Итого за завтрак		400/445					
Обед	Рассольник на курином бульоне	180/200	1,325/ 1,458	2,74/ 3,024	9,7/ 10,67	70,73/ 77,81	
	Жаркое с курицей	165/185	14,01/ 16,6	5,53/ 10,23	31,76/18,4	241,2/ 298,75	137
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		565/635					
Уплотненный полдник	Омлет	130/150	11,2/12,92	17,2/19,85	3,04/3,51	211,76	311
	Ватрушка с творогом	60/70	3,73/4,35	2/2,3	23,44/27,34	126,51/147,59	555
	Молоко	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	400
Итого уплотненный полдник		340/400					
Итого за день		1315/1495					

День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180/200	4,09/ 5,5	6,85/ 8,77	23,39/ 29,27	169,0/ 213,0	168
	Салат витаминный	35/40	0,43/ 0,64	0,07/ 0,10	3,44/ 5,17	16,16/ 24,24	38
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,08/4,64	3,52/4,16	15,17/18,1	96,3/114,4	46
Итого за завтрак		435/485					
Обед	Суп Крестьянский с курицей	180/200	6,76/ 7,09	6,17/ 6,72	9,01/ 11,21	127,89/ 143,04	134
	Ленивые голубцы	170/175	4,11/ 5,75	3,18/ 4,45	2,99/ 4,19	56,88/ 79,63	151
	Подлива сметано-томатная	50	1,74	9,4	2,43	109,37	456
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		620/675					
Уплотненный полдник	Омлет	130/150	11,2/12,92	17,2/19,85	3,04/3,51	211,76/244,34	311
	Напиток из сока	180/200	1,3/1,44	-	25,0/27,7	105,2/116,8	
	Батон	35/40	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,24	9,52	
Итого уплотненный полдник		345/390					
Итого за день		1615/1790					
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	130/150	4,3/ 6,45	2,98/ 4,91	27,39/ 41,09	156,5/ 237,5	14
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/9,99	28,0/ 40,0	392
Итого за завтрак		340/380					
Второй завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого за второй завтрак		40					
Обед	Свекольник на курином бульоне	180/200	7,07/ 7,5	4,45/ 5,02	14,48/ 17,75	126,72/ 144	132
	Плов с курицей	150/180	10,03/ 13,16	10,0/ 13,12	27,76/ 36,43	237,45/ 311,64	416
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		550/630					

Уплотненный полдник	Розовый пудинг	140/170	11,66/14,15	10,29/12,5	23,78/28,87	234/284	238
	Подлива молочная	50/60	0,97/1,16	2,25/2,7	6,62/7,94	31,35/37,62	351
	Плюшка	60/70	4,33/5,05	8,26/9,63	28,73/33,52	155,5/177,7	
	Молоко	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	400
Итого уплотненный полдник		250/300					
Итого за день		1180/1350					
День 7							
Завтрак	Омлет	130/150	11,2/ 12,92	17,2/ 19,85	3,04/ 3,51	211,76/ 244,34	311
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр порционный	20/25	4,64/5,8	5,9/7,37	-	72/90	7
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/18,1	96,3/ 114,4	46
Итого за завтрак		370/520					
Обед	Суп картофельный с курицей	180/200	1,4/ 2,34	1,69/ 2,82	9,98/ 16,71	61/101	77
	Капуста тушеная	120/150	2,75/ 3,77	3,14/ 5,19	9,02/ 12,07	74,68/ 111,34	142
	Биточек мясной	60/70	10,9/12,71	9,4/10,96	4,3/5,02	148/198	
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		580/670					
Уплотненный полдник	Жаркое с курицей	140/160	11,88/14,35	4,69/8,84	26,94/30,78	204,65/258,37	137
	Хлеб ржаной	40/40	1,56/1,56	0,36/0,36	13,29/13,29	64,2/64,2	1
	Крендель	40/45	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179,0/286,0	
	Чай с молоком с сахаром	180/200	5,04/5,6	5,76/6,4	26,46/33,4	163,8/206,6	
Итого уплотненный полдник		400/445					
Итого за день		1350/1635					
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180/200	5,55/6,16	9,03/10,03	32,50/36,11	236,21/262,45	283
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Какао на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/ 18,11	96,3/ 114,26	150

Итого за завтрак		400/445					
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,05	21,0	96,0	
Итого за второй завтрак		100					
Обед	Борщ с курицей и сметаной	180/200	1,73/ 1,81	4,9/ 4,91	12,2/ 12,74	100/102,5	57
	Пюре картофельное	140/150	2,67/ 2,87	5,13/ 5,45	16,13/ 16,76	126,9/ 134,9	
	Котлета рыбная	70/100	18,08/ 26,43	7,13/ 9,72	5,91/ 5,91	161,52/ 215,92	
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		610/700					
Уплотненный полдник	Кефир с сахаром	180/200	4,7/5,22	4,05/4,5	6,48/7,2	81/90	401
	Печенье	30/30	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Блинчик	45/55	5,08/5,41	7,94/9,24	28,26/32,89	192,6/224,19	
	Повидло	18/20	0,09/1,16	1,2/1,25	11,17/11,59	60,05/62,27	
Итого уплотненный полдник		273/305					
Итого за день		1383/1550					
День 9							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/200	6,26/ 7,42	6,12/ 7,26	30,7/ 36,39	205,65/ 243,73	279
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Кофейный напиток на молоке	160/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/18,1	96,3/ 114,4	46
Итого за завтрак		380/445					
Второй завтрак	Сок	150	0,90	-	18,18	76	
Итого за второй завтрак		150					
Обед	Щи по Уральски на курином бульоне	180/200	6,72/7,25	3,82/6,11	11,94/13,33	123,68/133,72	27
	Плов с курицей	150/180	110,3/13,16	10,0/13,12	27,76/36,43	130,95/311,64	416
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из яблок	180/200	0,16	-0,16	23,88		97,6
Итого за обед		550/630					
Уплотненный полдник	Котлета мясная	60/70	10,9/12,71	9,4/10,96	4,3/5,02	148/198	311
	Картофельное пюре	140/150	2,67/2,87	5,13/5,45	16,13/16,76	126,9/134,9	
	Булочка домашняя	40/45	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179,0/286	469

	Молоко	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	3,04/3,51	85/102	400
Итого уплотненный полдник		390/445					
Итого за день		1080/1225					
День 10							
Завтрак	Розовый пудинг	140/170	11,66/14,15	10,29/12,5	23,78/28,87	234/284	238
	Подлива молочная	50/60	0,96/1,16	2,25/2,7	6,62/7,94	31,35/37,62	351
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Сыр порционный	15/20	3,48/ 4,64	4,43/ 5,9	-	54/72	7
	Какао на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/ 18,11	96,3/ 114,26	150
Итого за завтрак		425/495					
Обед	Свекольник на бульоне	180/200	7,07/7,5	4,45/5,02	14,48/17,75	126/72/144	132
	Гречневый гарнир	120/140	5,06/ 5,6	3,78/ 3,95	24,87/27,2	156,09/ 173,3	56
	Гуляш из отварной говядины	110/120	14,14/ 15,42	11,4/ 12,41	3,63/ 3,96	173,25/ 189	277
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		630/710					
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	180/200	5,55/6,16	9,03/10,03	32,50/36,11	236,21/262,45	283
	Кисель из сока	180/200	0,225/0,251	-	48,16/53,52	62,0/68,92	
	Гренка молочная	55/65	4,0/6,00	14,3/21,45	14,3/21,45	123,7/185,55	153
Итого уплотненный полдник		415/465					
Итого за день		1470/1670					
Неделя 3 День 11							
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	180/200	6,33/7,04	7,22/8,02	31,52/35,02	219,27/243,64	277
	Салат витаминный	35/40	0,43/ 0,64	0,07/ 0,10	3,44/ 5,17	16,16/ 24,24	38
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/9,99	28,0/ 40,0	392
Итого за завтрак		425/470					
Обед	Рассольник на курином бульоне	180/200	1,325/ 1,458	2,74/ 3,024	9,7/ 10,67	70,73/ 77,81	
	Рулет мясной	60/70	7,18/ 9,62	5,92/ 7,81	5,39/ 7,42	104/138	295
	Подлива сметано-томатная	50/50	0,70	2,04	2,93	37,05	354

	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		510/570					
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	120/150	10,308/12,885	9,024/11,28	24,156/30,195	219,096/273,87	
	Подлива молочная	50/60	0,96/1,16	2,25/2,7	6,62/7,94	31,35/37,62	351
	Булочка с посыпкой	45/55	1,9/2,2	4,01/4,61	16,2/31,2	150,8/190,8	
	Молоко	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	400
Итого уплотненный полдник		365/445					
Итого за день		1300/1485					
День 12							
Завтрак	Творожно-манная запеканка	120/140	16,28/21,66	11,19/14,98	15,93/21,19	229/306	237
	Подлива молочная	50/60	0,96/1,16	2,25/2,7	6,62/7,94	31,35/37,62	351
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное □ порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/18,1	96,3/ 114,4	46
Итого за завтрак		400/445					
Второй завтрак	Сок	150	0,90	-	18,18	76	
Итого за второй завтрак		150					
Обед	Суп геркулесовый на курином бульоне	180/200	2,09/2,32	2,36/2,62	10,83/12,03	87,3/97,33	19
	Ёжики мясные	120/140	21,49/24,5	14,57/16,87	13,61/13,84	287,72/324,62	
	Подлива сметано-томатная	50/50	0,70	2,04	2,93	37,05	354
	Салат из свеклы	40/50	0,71/0,88	3,04/3,8	4,18/5,22	46,95/58,68	33
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		610/690					
Уплотненный полдник	Вермишель отварная молочная	180/200	5,91/5,93	6,23/8,71	6,23/8,71	171,9/194,5	13
	Пирожок с картошкой	65/70	7,51/8,08	4,5/4,84	24,36/26,64	140,12/167,8	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0	392
Итого уплотненный полдник		425/470					
Итого за день		1422/1605					

День 13

Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/200	7,01/ 7,79	8,91/ 9,9	32,31/ 35,91	240,2/ 266,89	282
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52/10,88	1
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Какао на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/ 18,11	96,3/ 114,26	150
Итого за завтрак		440/485					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,10	0,10	12,20	57,80	
Итого за второй завтрак		100					
Обед	Суп гороховый с курицей	180/200	6,34/8,8	4,12/6,85	17,51/22	118,87/ 180	36
	Пюре картофельное	140/150	2,67/ 2,87	5,13/ 5,45	16,13/ 16,76	126,9/ 134,9	
	Суфле рыбное	70/85	9,54/ 11,03	5,31/ 6,4	2,44/ 2,87	96/112,8	268
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	1511
Итого за обед		610/685					
Уплотненный полдник	Оладьи	120/140	7,8/9,2	7,92/8,24	37,92/39,35	255,6/265,06	
	Повидло	18/20	0,09/1,16	1,2/1,25	11,17/11,59	60,05/62,27	
	Кефир с сахаром	180/200	4,7/5,22	4,05/4,5	6,48/7,2	81/60	401
	Печенье	30/30	1,28	3,36	13,7	90,16	
Итого уплотненный полдник		348/390					
Итого за день		1498/11660					

День 14

Завтрак	Каша гречневая молочная	180/200	5,93/ 6,98	8,86/ 10,42	21,25/25	189,02/ 222,38	64
	Батон	35/40	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/ 18,24	9,52	
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,065	43	6
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,08/ 3,64	3,52/ 4,16	15,17/18,1	96,3/ 114,4	46
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого за завтрак		445/485					
Второй завтрак	Сок	150					
Итого второй завтрак		150					

Обед	Суп перловый на курином бульоне	180/200	2,18/2,42	2,84/3,15	14,29/15,87	91,5/101,66	80
	Рагу овощное с курицей	165/180	16,3/ 21,71	13,28/ 16,55	11,03/ 15,02	196/228	
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,32/ 0,45	-	16,8/21,9	65,3/ 85,6	151
Итого за обед		565/630					
Уплотненный полдник	Омлет	130/150	11,2/12,92	17,2/19,85	3,04/3,51	211,76/244,34	311
	Плюшка	60/70	4,33/05	8,26/9,63	28,73/33,52	155,5/177,7	
	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	400
Итого уплотненный полдник		370/420					
Итого за день		1530/1685					
Среднее значение за период:							