

Утверждаю:

Заведующий ДС "Журавлик"

И.Н. Агаева

ЛЕТО-ОСЕНЬ

МБДОУ ДС "Журавлик" г. Волгодонска

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		4		33	
	Суп молочный с крупой (гречневая) 150	150	4	5	14	111	29
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	11	70	414
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		330	8	11	37	273	
Завтрак 2	Кефир 150	150	4	4	6	75	420
	Итого за Завтрак 2		150	4	4	6	75
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150	150/25	4	2	11	84	27
	Тефтели с рисом 60	60	8	12	8	168	118,01
	Соус томатный 20	20		1	1	11	160,01
	Картофель отварной 110	110	2	3	17	104	336,01
	Свекла отварная 40	40		2	2	27	146
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Обед		605	18	21	80	580	
Ужин	Омлет натуральный 65	63/2,5	6	9	2	111	75
	Капуста тушеная 110	110	3	4	15	96	138
	Чай с сахаром 150	150/7			7	28	411
	Печенье сахарное 20	20	1	1	7	46	
	Яблоки 140	140	1	1	14	62	386
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Ужин		518	13	15	57	402	
Итого за день		1 603	43	51	180	1330	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		4		33	
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Сыр полутвердый 15	15	3	4		54	7
	Каша манная молочная жидкая 150	150/4	5	6	23	167	62
	Чай с молоком 150	150	3	2	11	77	413
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Завтрак		389	18	21	42	438	
Завтрак 2	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
	Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85
Обед	Свекольник 150	150	1	4	6	63	22
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 60 (свинина)	60	6	19	9	235	299
	Каша гречневая рассыпчатая 110	110	6	4	33	193	127
	Морковь отварная 40	40		2	2	27	146
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3	1	17	87	
Итого за Обед		560	16	30	84	673	
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами 120	60/60	12	7	6	137	98
	Пюре картофельное 110	110	2	4	15	101	339
	Капуста тушеная 40	40	1	1	5	35	138
	Чай с лимоном 150	150/7/3,5			7	29	412
	Пирожок, печеный с яблоками 45	45	4	3	27	150	213,01
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Ужин		501	21	15	68	496	
Итого за день		1 600	60	70	202	1692	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Сыр полутвердый 15	15	3	4		54	7
	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая 150	150/4	5	7	19	156	65
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	11	70	414
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак		414	19	23	54	494	
Завтрак 2							
	Кефир 150	150	4	4	6	75	420
Итого за Завтрак 2		150	4	4	6	75	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	2	2	13	74	25
	Запеканка из печени с рисом 155	150/5	19	11	21	256	311
	Пюре из свеклы 40	35/5	1	1	4	33	147
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	394
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Обед		545	26	15	83	566	
Ужин							
	Запеканка из творога 130	130	25	10	25	297	80
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	20	369
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
	Яблоки 140	140	1	1	14	62	386
Итого за Ужин		440	31	16	50	464	
Итого за день		1 549	80	58	193	1599	

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло 10	10			6	24	
	Суп молочный с крупой (рисовая) 150	150	4	5	14	111	29
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	11	70	414
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Завтрак		335	8	7	39	249	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 150	150	1	3	8	62	63
	Цыплята в соусе с томатом 105	60/45	30	36	5	457	123
	Макаронные изделия отварные 110	110	4	4	26	155	134
	Пюре из моркови 40	35/5	1	1	4	33	147
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3	1	17	87	
Итого за Обед		605	39	45	77	862	
Ужин							
	Рыба отварная 60	60	4			53	95
	Каша пшеничная вязкая 110	110	3		18	112	331
	Капуста тушеная 40	40	1	1	5	35	138
	Чай с лимоном 150	150/7/3,5			7	29	412
	Ватрушка с творогом 45	45	9	2	34	191	208
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Ужин		441	19	6	72	464	
Итого за день		1 531	71	62	196	1660	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Каша пшеничная молочная жидкая 150	150/4	5	5	26	170	66
	Чай с молоком 150	150	3	2	11	77	413
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		334	10	11	49	339	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 150	150	1	5	9	84	28
	Кнели куриные с рисом 60	60	10	10	4	144	329
	Пюре картофельное 110	110	2	4	15	101	339
	Свекла отварная 40	40		2	2	27	146
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Обед		560	17	22	71	542	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Горошек консервированный отварной 40	40	1	1	3	31	135
	Вареники ленивые с маслом 65	60/5	9	8	9	144	244
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
	Яблоки 140	140	1	1	14	62	386
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Ужин		460	23	19	46	444	
Итого за день		1 504	55	56	174	1410	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло 10	10			6	24	
	Каша молочная "Дружба" 150	150/4	5	6	26	181	56
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	11	70	414
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		339	9	8	55	334	
Завтрак 2							
	Кефир 150	150	4	4	6	75	420
Итого за Завтрак 2		150	4	4	6	75	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 150	150	1	3	5	51	73
	Жаркое по домашнему 170	60/110	21	5	19	205	292
	Морковь отварная 40	40		2	2	27	146
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	394
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Обед		560	26	11	71	486	
Ужин							
	Омлет натуральный 65	63/2,5	6	9	2	111	75
	Свекла, тушенная в сметанном соусе 110	110	2		11	66	358
	Чай с сахаром 150	150/7			7	28	411
	Печенье сахарное 20	20	1	1	7	46	
	Яблоки 130	130	1	1	13	57	386
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Ужин		508	12	11	52	367	
Итого за день		1 557	51	34	184	1262	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Сыр полутвердый 15	15	3	4		54	7
	Суп молочный с изделиями макаронными 150	150	4	5	15	117	30
	Чай с молоком 150	150	3	2	11	77	413
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Завтрак		345	12	15	34	325	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед							
	Суп картофельный с горохом 150	150	3	3	10	81	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 60 (свинина)	60	6	19	9	235	299
	Пюре картофельное 110	110	2	4	15	101	339
	Капуста тушеная 40	40	1	1	5	35	138
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3	1	17	87	
Итого за Обед		560	15	28	73	607	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 120	60/60	12	7	6	137	98
	Рис отварной 110	110	3	4	30	165	132
	Пюре из моркови 40	35/5	1	1	4	33	147
	Чай с лимоном 150	150/7/3,5			7	29	412
	Пирожок, печеный с картофелем 45	45	4	4	25	150	213
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Ужин		501	22	16	80	558	
Итого за день		1 556	54	63	195	1575	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Сыр полутвердый 15	15	3	4		54	7
	Каша манная молочная жидкая 150	150/4	5	6	23	167	62
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	11	70	414
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		349	12	16	46	383	
Завтрак 2							
	Кефир 150	150	4	4	6	75	420
Итого за Завтрак 2		150	4	4	6	75	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150	150/25	4	2	11	84	27
	Запеканка картофельная с печенью 125	120/5	9	7	20	177	308
	Свекла отварная 40	40		2	2	27	146
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Обед		540	17	12	74	474	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Капуста тушеная 40	40	1	1	5	35	138
	Сырники из творога 50	50	9	6	5	116	245
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	20	369
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	89	416
	Яблоки 140	140	1	1	14	62	386
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Ужин		465	21	17	52	444	
Итого за день		1 504	54	49	178	1376	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Суп молочный с крупой (рисовая) 150	150	4	5	14	111	29
	Чай с сахаром 150	150/7			7	28	411
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Завтрак		337	6	9	29	216	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 150	150	1	3	8	62	63
	Птица отварная 60	60	13	8		124	317
	Макаронные изделия отварные 110	110	4	4	26	155	134
	Морковь отварная 40	40		2	2	27	146
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	394
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3	1	17	87	
Итого за Обед		560	21	18	74	540	
Ужин							
	Котлеты или биточки рыбные 60	60	9	2	6	74	93
	Картофель отварной 110	110	2	3	17	104	336,01
	Пюре из свеклы 40	35/5	1	1	4	33	147
	Чай с лимоном 150	150/7/3,5			7	29	412
	Булочка домашняя 45	45	3	7	28	172	194
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	2		8	44	
Итого за Ужин		441	17	13	70	456	
Итого за день		1 488	49	44	181	1297	

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая 150	150/4	5	7	19	156	65
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	11	70	414
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		334	9	13	42	318	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 150	150	5	4	8	85	419
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней 150	150	2	2	10	64	88
	Суфле куриное 55	55	9	9	2	128	327
	Капуста тушеная 110	110	3	4	15	96	138
	Сок фруктовый 150	150			17	68	
	Хлеб пшеничной 50	50	4	1	24	118	
Итого за Обед		515	18	16	68	474	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая 40	40		2	3	31	57
	Пудинг из творога с рисом 50	50	7	5	10	112	250
	Соус сметанный натуральный 20	20	1	5	1	51	159
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	89	416
	Яблоки 140	140	1	1	14	62	386
	Хлеб пшеничной 25	25	2		12	59	
Итого за Ужин		465	19	21	53	467	
Итого за день		1 464	51	54	171	1344	
Итого за период		15 356	568	541	1854	14545	
Среднее значение за период			56,8	54,1	185,4	1454,5	

Составил

Шеф-повар И.М.Чегодаева