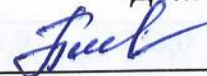


Пополнительно (1 день) - Ясли

Утверждаю

(Заведующий МБДОУ

«Детский сад №10»



Е.А. Мыськова

Приказ № 143-Д от 14.09. 2021 г.

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав				
			Б	Ж	У	К	С
Завтрак	1. Каши гречневая рассыпчатая	75	4,3	6,4			
	2. Кофейный напиток	150					
	3. Хлеб пшеничный с маслом	238	2,46	8,78	18,03	13,79	06,1
2-ой завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	34,0	05,5
Обед	1. Суп овощной	30	0,9	3,3	10,2	9,3	07,17
	2. Мясо рубленое с овощами	182	3,6	6,0	14,93	115,3	11,4
	3. Картофель отварной	150	0,42	1,2	20,97	83,36	35,0
Успокоительный напиток	1. Каши овсяная молотая	180	6,2	8,65	31,09	188,02	08,2
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	8,5	21,81	19,9
	3. Хлеб пшеничный	23	2,39	0,98	17,93	60,89	06,1
Итого за день:		1171	52,14	57,10	245,84	1913,15	35,0

Меню приготавливаемых блюд
 возрастной категории от 1 года до 3-х лет на период 10 дней
 Муниципального дошкольного образовательного учреждения
 «Детский сад №10» (МБДОУ «Детский сад №10»)

г. Новомосковск

Понедельник (1 день) - Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	75	4,5	6,4	21,9	233,0	-	09.3
	2.Кофейный напиток	150	3,405	2,995	18,67	110,59	-	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	34,0	-	05.5
Обед	1.Икра свекольная	30	1,9	3,3	10,2	90,3	-	07.17
	2.Щи на м/б с мясом	188	3,6	6,0	18,93	115,5	-	11.4
	3.Котлета из говядины	65	11,04	10,72	5,27	121,64	-	12.6
	4.Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	130,12	-	09.2
	5. Соус томатный	45	0,53	3,65	5,2	54,1	-	14.2
	6. Компот из кураги	150	0,42	-	20,97	85,56	35,0	05.8
	7. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша манная молочная	180	6,2	8,05	31,09	189,02	-	08.2
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	-	06.1
Итого за день:		1171	52,14	57,10	245,04	1513,15	35,0	

Вторник (2 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Вермишель молочная	180	5,58	6,12	19,73	156,08	–	08.6
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	34,0	–	02.3
Обед	1.Помидор свежий	20	0,3	0,1	1,1	7,2	–	07.10
	2.Суп рыбный из консервов (сайра)	180	3,44	3,36	5,73	53,9	–	11.14
	3.Жаркое домашнему	190	21,16	34,25	24,65	441,49	–	12.4
	4. Компот из груш с лимоном	150	0,3	0,06	17,9	68,3	35,0	05.7
	5. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
	Уплотненный полдник	1.Пудинг из творога с рисом	90	21,96	5,38	28,83	251,68	–
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
Итого за день:		1323	71,97	65,11	191,62	1275,08	35,0	

Среда (3 день) - Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180	5,12	6,62	32,61	210,13	-	08.7
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,405	2,995	18,67	110,59	-	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Банан	180	1,5	0,5	8,0	95,0	-	02.3
Обед	1.Салат витаминный	40	0,87	5,11	5,85	75,97	-	07.4
	2.Свекольник на м/б с мясом со сметаной	190	5,2	4,9	13,08	118,69	-	11.6
	3. Рыба тушеная с овощами	70	12,43	6,87	6,41	137,21	-	13.6
	4.Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	-	09.1
	5. Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79	35,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,86	5,12	3,8	98,76	-	07.6
	2.Яйцо вареное	40	13,0	12,0	10,0	157,0	-	10.2
	3.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	4.Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	-	06.1
Итого за день:		1368	64,08	60,14	225,72	1607,19	35,0	

Четверг (4 день) - Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	140	5,12	6,62	32,61	210,13	-	08.7
	2. Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	-	04.1
	3. Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1. Груша	120	0,4	0	10,30	46,0	-	02.3
Обед	1. Свежий огурец	20	0,8	0,2	2,6	14,0	-	07.9
	2. Суп гречневый на к/б с мясом кур	180	4,97	6,19	21,3	152,84	-	11.5
	3. Биточки куриные	65	11,04	10,72	5,27	161,64	-	12.6
	4. Картофельное пюре	160	2,13	4,04	15,53	106,97	-	15.1
	5. Компот из яблок с лимоном	150	0,25	0,25	25,35	104,07	35,0	05.2
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1. Запеканка творожно-манная	90	28,22	12,11	28,1	340,23	-	01.1
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
Итого за день:		1288	71,76	55,57	224,94	1552,23	35,0	

Пятница (5 день) -Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	160	4,33	4,9	25,49	190,38	-	08.1
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	-	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46,0	-	05.5
Обед	1.Свекла отварная порционно	20	1,8	0	10,8	49,0	-	07.13
	2.Суп «Полевой» на м/б с мясом со сметаной	188	3,14	1,82	1,32	334,16	-	11.12
	3. Голубцы ленивые	160	8,11	6,18	4,99	106,21	-	12.5
	4.Соус томатный	45	0,53	3,65	5,2	54,1	-	14.2
	5. Компот из шиповника	150	0,24	0,1	18,33	100,0	35,0	04.08
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет	100	10,24	12,50	5,00	133,46	-	10.1
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	-	06.1
Итого за день:		1331	50,11	45,67	183,04	1516,55	35,0	

Понедельник (6 день) - Ясли

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Макаронны отварные с сыром	100/18	3,68	3,53	34,0	255,0	-	09.4
	2.Кофейный напиток	150	3,405	2,995	18,67	110,59	-	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46,0	-	05.5
Обед	1.Салат из моркови	30	0,22	4,67	3,98	57,42	-	07.16
	2. Щи на м/б с мясом	188	3,6	6,0	18,93	128,5	-	11.4
	3.Биточки из говядины	65	11,04	10,72	5,27	161,64	-	12.6
	4.Гречка отварная	75	4,5	6,4	21,9	243,0	-	09.3
	5.Соус томатный	45	0,53	3,65	5,2	54,1	-	14.2
	6. Компот из кураги	150	0,42	0	20,97	85,56	35,0	05.8
	7. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша рисовая молочная	180	5,12	6,62	32,61	210,13	-	08.7
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	3. Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	-	06.1
Итого за день:		1359	50,47	57,18	274,66	1701,26	35,0	

Вторник (7 день) - Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	180	6,53	9,59	25,38	212,95	-	08.5
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	-	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,0	-	02.3
Обед	1.Салат из капусты	40	0,82	5,04	5,31	67,47	-	07.8
	2.Суп картофельный на м/б с мясом	190	6,84	6,95	17,05	136,01	-	11.13
	3.Плов из говядины	150	19,46	16,55	26,97	334,74	-	12.7
	4. Компот из груш с лимоном	150	0,3	0,06	17,9	68,3	35,0	05.7
	5. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Запеканка творожно-вермишелевая	80	10,24	12,50	5,00	173,46	-	01.4
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
Итого за день:		1303	63,42	66,53	191,29	1453,28	35,0	

Среда (8 день) -Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша манная молочная	170	6,2	8,05	31,09	222,02	-	08.2
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,405	2,995	18,67	110,59	-	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	-	05.5
Обед	1.Свежий огурец	20	0,8	0,2	2,6	14,0	-	07.9
	2.Суп гороховый на м/б с мясом	180	4,48	1,26	19,01	100,35	-	11.11
	3.Котлета рыбная	70	13,9	2,1	9,6	113,0	-	13.2
	4.Картофельное пюре	160	2,13	4,04	15,53	106,97	-	15.3
	5. Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79	35,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет	100	10,24	12,50	5,00	133,46	-	10.1
	2.Чай с сахаром	150	4,0	0,53	5,5	20,64	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	20	1,39	0,78	12,93	80,89	-	06.1
Итого за день:		1 333	56,67	42,54	209,35	1 320,14	35,0	

Четверг (9 день) - Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	175	4,33	4,9	25,49	190,38	-	08.1
	2. Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	-	04.1
	3. Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1,46	6,78	15,03	145,79	-	06.1
2-ой завтрак	1. Банан	120	1,1	0,5	8,0	80,0	-	02.3
Обед	1. Помидор свежий	20	0,3	0,1	1,1	4,2	-	07.10
	2. Борщ на м/б с мясом со сметаной	190	3,8	6,1	20,93	120,5	-	11.1
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	18,93	18,74	4,02	190,37	-	17.1
	4. Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	120,73	-	09.1
	5. Компот из яблок с лимоном	150	0,25	0,25	25,35	104,07	35,0	05.2
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1. Запеканка из творога	100	20,22	10,11	29,1	298,23	-	01.3
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
Итого за день:		1303	70,44	57,67	218,42	1512,83	35,0	

Пятница (10 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная	170	5,55	7,33	35,09	211,11	–	08.3
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,405	2,995	18,67	110,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	120	0,4	0	10,30	46,0	–	02.3
Обед	1.Сельди порционно	20	4,3	6,5	0,91	99,0	–	13.5
	2. Куриный бульон с гренками	190	5,0	1,0	—	30,0	–	11.8
	3.Котлета куриная	90	15,0	7,2	6,4	155,07	–	12.3
	4.Картофельное пюре	160	2,13	3,04	15,53	98,97	–	15.3
	5. Компот из изюма	150	0,4	0	20,95	75,5	35,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша гречневая молочная	180	7,94	8,21	35,13	246,17	–	08.4
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3. Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 468	61,58	34,65	218,84	1 421,73	35,0	
Итого за весь период:		14598	615,64	542,16	2182,92	14873,44	350,0	
Среднее значение за период:		1459,80	61,564	54,216	218,292	1487,344	35,0	