

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Рябинушка»
(МКДОУ «Детский сад № 22 «Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 22 «Рябинушка»

И.А. Коноплина

Handwritten signature

Меню приготавливаемых блюд

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №22 «Рябинушка»**

с 11.01.2021 по 24.01.2021

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	150	6,6	10,2	22,4	205,2	0003
	Какао на молоке	150	3,9	4,4	18,4	125,7	0020
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	60/5/6	5,9	12,7	13,7	195,1	0045
Итого за завтрак:		371	16,4	27,3	54,5	526 (32,9%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15	69 (4,3%)	-
обед	Суп крестьянский со сметаной	180/5	2,1	3,8	15,6	104,7	0015
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	13,9	14,5	12,2	238,3	31/8
	Кисель	150	0,05	-	15,3	61,71	139
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		505	19,35	18,8	60,9	495,91 (31%)	-
полдник	Оладьи из муки с повидлом	120/20	9,3	16,2	72,9	407,2	0050
	Чай с сахаром	150	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,5	3,2	7,4	60,3	26/1
Итого за полдник:		330	9,91	19,4	90,9	508,1 (31,7%)	-
Итого за 1 день:		1356	45,66	65,5	221,3	1599,01 (99,9%)	

День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,1	4,9	36,7	214,7	7/4
	Кофейный напиток	150	3,5	4,0	19,7	126,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	50/5/5	5,1	10,8	11,7	168,1	0045
Итого за завтрак:		360	13,7	19,7	68,1	508,9 (31,8%)	-
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	-	-	13,5	70,5	0043
Итого за второй завтрак:		150	-	-	13,5	70,5 (4,4%)	-
обед	Рассольник со сметаной	180/6	1,8	3,4	14,1	95,58	0007
	Суфле из печени запеченное со сметанным соусом	60/15	19,9	14,4	11,5	250,5	0061
	Пюре картофельное	120	3,4	4,5	21,6	139,7	0034
	Помидор свежий	40	0,36	0,07	1,52	7,6	0062
	Кисель	150	0,05	-	15,3	61,71	139
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		611	28,81	22,87	81,82	646,29 (40,4%)	-
полдник	Суфле рыбное	70	12,6	6,5	8,3	145,2	0033
	Чай с молоком и сахаром	150	2,8	2,5	15,4	95,54	394
	Кондитерские изделия	40	3,3	9,5	24,4	197,3	0068
Итого за полдник:		260	18,7	18,5	48,1	438,04 (27,4%)	-
Итого за 2 день:		1381	61,21	61,07	211,52	1663,73 (104%)	-
День 3							
завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,0	3,8	20,4	129,2	11/4
	Кофейный напиток	150	3,5	4,0	19,7	126,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	20/5/6	3,0	6,5	7,1	100,7	0045
Итого за завтрак:		331	10,5	14,3	47,2	356 (22,3%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15,0	69 (4,3%)	-
обед	Бульон куриный с гренками	180/10	1,8	0,9	11,9	61,8	0013
	Овощи тушеные со сливочным маслом	120	3,6	4,9	30,5	135,2	0048
	Шницель мясной запеченный	70	13,1	13,1	4,6	188,4	0047
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	-	15,1	58,3	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		570	22,0	19,4	79,9	534,9 (33,4%)	-
	Суфле из отварной куры	70	15,5	16,1	9,8	238,2	0038
полдник	Чай с молоком и сахаром	150	2,8	2,5	15,4	95,54	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	10,4	47,2	-
	Кондитерские изделия	40	3,3	9,5	24,4	197,3	0068
Итого за полдник:		280	23,2	28,3	60	578,24 (36,1%)	-
Итого за 3 день:		1331	55,7	62,0	202,1	1494,8 (93,4%)	-
День 4							
	Омлет натуральный	80	7,05	9,4	2,9	124,6	0035
	Зеленый горошек	24	1,9	0,078	5,37	28,4	0036

завтрак	отварной						
	Какао на молоке	150	3,9	4,4	18,4	125,7	0020
	Хлеб пшеничный (сливочное масло)	50/5	4,0	10,4	12,9	151,1	0046
Итого за завтрак:		309	16,85	24,28	39,57	429,8 (26,9%)	-
второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1,0	-	21,0	96	0043
Итого за второй завтрак:		100	1,0	-	21,0	96 (6%)	-
обед	Свекольник со сметаной	180/7	1,8	3,4	16,7	106,2	0010
	Каша рисовая рассыпчатая с томатно-сметанным соусом	100/15	3,4	4,5	30,8	180,6	0039
	Котлета рыбная	70	15,5	5,4	8,5	147,7	0053
	Компот из сухофруктов	150	0,09	-	12,4	48,6	0018
	Огурец свежий	40	0,41	0,07	1,74	8,7	0067
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	
Итого за обед:		602	24,5	13,87	87,94	583 (36,4%)	-
полдник	Пудинг творожный запеченный с морковью и сгущ. молоком	120/20	17,8	12,9	22,0	267,5	0030
	Молоко	150	4,5	5,2	2,08	93	0056
Итого за полдник:		290	22,3	18,1	24,02	360,5 (22,5%)	-
Итого за 4 день:		1301	64,65	56,25	172,53	1469,3 (91,8%)	-
День 5							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	150	6,6	10,2	22,4	205,2	0003
	Кофейный напиток	150	3,5	4,0	19,7	126,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	60/5/6	5,9	12,7	13,7	195,1	0045
Итого за завтрак:		371	16,0	26,9	55,8	526,4 (32,9%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15,0	69 (4,3%)	-
обед	Суп рисовый	200	1,9	2,9	17,5	104,32	0016
	Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе	60/15	14,5	17,6	2,9	227,02	0031
	Вермишель отварная со сливочным маслом	100	3,2	2,9	21,3	164,7	0032
	Помидор свежий	40	0,36	0,07	1,52	7,6	0062
	Кисель	150	0,05	-	15,3	61,71	139
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
	Итого за обед:	605	23,31	23,97	76,32	656,5 (41%)	-
полдник	Пирожок печенный с повидлом	70	3,8	3,1	38,7	195,2	17/12
	Кефир с сахаром	150	6,4	5,7	9,2	114,8	-
Итого за полдник:		220	10,2	8,8	47,9	310 (19,4%)	-
Итого за 5 день:		1346	49,51	59,67	195,02	1561,9 (97,6%)	-
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная молочная	150	6,5	9,3	25,3	210,5	0001
	Кофейный напиток	150	3,5	4,0	19,7	126,1	0017
	Хлеб (сливочное масло)	40/5	3,2	8,1	10,1	127,5	0046

Итого за завтрак:		345	13,2	21,4	55,1	464,1 (29%)	-
второй завтрак	Фрукты (груша)	100	-	-	10	47	0043
Итого за второй завтрак:		100	-	-	10,0	47 (2,9%)	-
обед	Суп гороховый с гренками	180/10	6,1	2,6	22,1	216,05	0005
	Бефстроганов в сметанном соусе	60/15	15	15	4,1	209,4	0057
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,9	7,9	24,4	186,5	0058
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	-	15,1	58,3	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		555	29,5	26,0	83,5	761,45 (47,6%)	-
полдник	Плюшка	80	4,9	8,4	34,5	236,7	0066
	Чай с молоком и сахаром	150	2,9	2,5	15,5	96,4	394
	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,5	3,3	7,7	60,3	26/1
Итого за полдник:		270	8,3	14,2	57,7	393,4 (24,6%)	-
Итого за 6 день:		1270	51,0	61,6	206,3	1665,95 (104,1%)	-

День 7							
завтрак	Вермишель в молоке	150	5,6	7,7	23,3	184,9	0012
	Какао на молоке	150	3,9	4,4	18,4	125,7	0020
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	25/5/6	3,4	7,3	7,9	112,5	0045
Итого за завтрак:		336	12,9	19,4	49,6	423,1 (26,4%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15	69 (4,3%)	-
обед	Щи со сметаной	180/5	2,4	3,9	13,1	96,9	0006
	Шницель мясной запеченный	70	16,5	16,5	6,3	238,3	0047
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	130/15	4,7	5,8	28,9	183,7	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,09	-	12,4	48,6	0018
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		590	26,99	26,7	78,5	658,7 (41,2%)	-
полдник	Филе рыбы отварное запеченное под омлетом	70	15,5	6,6	3,7	134,2	0042
	Чай с сахаром	150	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Хлеб пшеничный	25					-
	Салат из свежих овощей	45	0,5	2	1,5	26,1	0051
Итого за полдник:		290	16,11	8,6	15,8	200,9 (12,5%)	-
Итого за 7 день:		1366	56,0	54,7	158,9	1351,7 (84,5%)	-

День 8							
завтрак	Каша ассорти (рис, пшено)	150	4,4	5,1	22,5	153,8	16/4
	Чай с молоком и сахаром	150	2,9	2,5	15,5	96,4	394
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	60/5/6	5,9	12,7	13,7	195,1	0045
Итого за завтрак:		371	13,2	20,3	51,7	445,3 (27,8%)	-
второй завтрак	Напиток лимонный	150	0,15	0,01	25,6	100,5	095
Итого за второй завтрак:		150	0,15	0,01	25,6	100,5 (6,3%)	-

обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	4,3	0,34	29,2	139,9	0008
	Суфле из отварной курицы	70	18,7	19,5	4,5	286,6	0038
	Капуста тушеная	130	4,0	3,3	15,7	108,6	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,09	-	12,4	48,6	0018
	Огурец свежий	40	0,41	0,07	1,74	8,7	0067
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		630	30,8	23,71	81,34	683,6 (42,7%)	-
полдник	Пудинг творожный запеченный с морковью и сгущ. молоком	120/20	17,8	12,8	22,05	267,5	0030
	Молоко	150	4,9	4,3	7,3	93	0056
Итого за полдник:		290	22,7	17,1	29,35	360,5 (22,5%)	-
Итого за 8 день:		1441	66,85	61,12	187,99	1589,9 (99,4%)	-
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,2	8,2	22,6	187,4	0002
	Какао на молоке	150	3,9	4,4	18,4	125,7	0020
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	40/5/6	4,5	9,6	10,4	147,9	0045
Итого за завтрак:		351	14,6	22,2	51,4	461 (28,8%)	-
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0	0	9	47	0043
Итого за второй завтрак:		100	0	0	9,0	47 (2,9%)	-
обед	Суп пюре с гренками	200/20	4,6	4,8	21,9	152,2	25/2
	Свекла тушеная	130	2,4	4,6	14,5	108,8	0029
	Ёжики в сметанном соусе	60/30	13,9	13,1	11,5	228,2	0028
	Чай с сахаром	150	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		630	24,31	23,0	76,3	621 (38,8%)	-
полдник	Салат из моркови	45	0,57	3	5,14	49,5	0060
	Ватрушка со сметаной	65	6,4	9,6	35,05	254,6	6/12
	Йогурт	150	4,2	4,5	17,55	120	-
Итого за полдник:		260	11,17	17,1	57,74	424,1 (26,5%)	-
Итого за 9 день:		1341	50,08	62,3	194,44	1553,1 (97%)	-
День 10							
завтрак	Запеканка творожная запеченная со сметанным соусом	120/15	11,2	7,8	12,4	167,7	0052
	Кофейный напиток	150	3,5	4,0	19,7	126,1	0017
	Хлеб (сливочное масло/сыр)	50/5/5	5,1	10,8	11,7	168,1	0045
Итого за завтрак:		345	19,8	22,6	43,8	461,9 (28,9%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	15	69	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	15,0	69 (4,3%)	-
обед	Борщ со сметаной	180/5	4,8	4,8	9,6	101,2	0009
	Суфле рыбное	70	11,2	5,8	7,4	130,8	0033
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	130/15	4,7	5,8	28,9	183,7	0034
	Салат из свежих овощей	45	0,5	2	1,5	26,1	0051

	Компот из сухофруктов	150	0,09	-	12,4	48,6	0018
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	17,8	91,2	-
Итого за обед:		635	24,59	18,9	77,6	581,6 (36,4%)	-
	Вермишель в молоке	150	5,2	9,2	21,9	175,9	0012
	Чай с сахаром	150	0,11	-	10,6	40,6	0025
	Кондитерские изделия	25	1,8	5,2	13,3	107,5	0068
Итого за полдник:		325	7,11	14,4	45,8	324 (20,3%)	-
Итого за 10 день:		1455	51,5	55,9	182,2	1436,5 (89,9)	-
Среднее значение за период:		1359	55,2	60,01	193,23	1602,6 (100,2%)	-