МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 70 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 70 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"
Дата: 2024-10-26 15:11:53
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Согласовано:
Заведующий детского сада

Утверждаю:
Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,08
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Печенье детское	34	2,55	3,33	19,27	138,4	1 141,09
Итого за Завтрак		364	10,59	13,33	52,41	396,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030,19
	Биточек из свинины	50	7,04	11	3,93	148,2	466
	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	18,25	21	81,08	588,96	
Полдник							
	Запеканка картофельная (лук, морковь)	130	3,53	4,9	21,63	162,4	995,02
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,99	3,57	45,5	905
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		350	6,82	8,89	51,48	324,4	
Итого за день		1 244	35,66	43,22	184,97	1309,86	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,9	1573,01
	Чай с сахаром	160			12,8	51	14 539,27
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	5,89	11,78	39,56	304,2	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		540	23,51	14	78,7	537,9	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	4	5,8	47,8	1 163,01
	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		300	17,86	16	46,55	382,4	
Итого за день		1 190	47,26	41,78	164,81	1224,5	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,14	7	21,41	177,4	1 111,11
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		340	13,48	13,87	44,11	374,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124,16
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Картофель тушенный	110	3,49	10,5	31,1	234,9	997
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	19,93	19,5	68,59	620,5	
Полдник							
	Винегрет овощной	30	0,49	1,8	2,52	28,32	1522
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	110	5,12	7,14	18,98	160,72	1 133
	Напиток из сока	150			15,89	63,7	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		310	7,75	9,94	48,49	307,54	
Итого за день		1 150	41,16	43,31	161,19	1302,14	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2	1 512
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		370	13,86	14,87	43,91	382,2	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Рагу из птицы	160	14,3	6,92	15,4	196,08	1 071
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	21,66	12,92	61,82	453,84	
Полдник							
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10,15	7,3	159,7	338
	Картофель запеченный	100	2,2	3,74	17,93	114,4	1 317
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		370	13,17	14,89	48,33	376,8	
Итого за день		1 240	48,69	42,68	154,06	1212,84	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,1
	Чай с сахаром	160			12,8	51	14 539,27
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	9,35	9,87	46,38	322,5	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	3,9	4	10,57	94	1 058,11
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре гороховое	110	11,79	5	29,58	200,2	857
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	27,55	14	85,33	562	
Полдник							
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01
	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4	770
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		350	8,6	14	60,66	393,5	
Итого за день		1 200	45,5	37,87	192,37	1278	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,14	7	21,41	177,4	1 111,11
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	34	2,55	3,33	19,27	138,4	1 141,09
Итого за Завтрак		364	8,69	10,33	55,08	373,2	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	2,14	3,89	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Суфле из печени	50	10,06	3	1,38	76,9	1 561
	Картофель тушенный	110	3,49	10,5	31,1	234,9	997
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		510	21,43	19,39	86,47	606	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	8,69	8,3	31,6	222,86	334
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
Итого за Полдник		380	9,09	8,7	48,83	324,86	
Итого за день		1 254	39,21	38,42	190,38	1304,06	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,9	1573,01
	Кофейный напиток с молоком	160	3,36	3,6	10,9	87,68	1516,01
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	11,86	11,38	37,53	311,08	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139,21
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	5,14	4,2	95,64	907
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01
	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	165,7	990
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23		16,44	68,66	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		510	16,53	17,16	80,65	552,42	
Полдник							
	Биточек рыбный	50	6,63	4,65	7,9	100,62	1 107
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		350	11,59	9,65	50,09	330,72	
Итого за день		1 210	39,98	38,19	168,27	1194,22	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157	1 111,12
	Чай с лимоном	150			7,43	28,7	686,03
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		340	6,74	13,87	41,14	330	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030,19
	Бигус	160	14,62	14,5	8,22	262,1	1 191
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	20,18	20,5	54,88	513,9	
Полдник							
	Чизкейк творожный	130	18,7	11,3	35,8	324,3	1 749
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
Итого за Полдник		310	23,64	17,3	45,83	436,4	
Итого за день		1 150	50,56	51,67	141,85	1280,3	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,гречка,пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,8	6,5	23,2	174,6	1111,13
	Какао с молоком	160	3,27	3,39	13,65	94,2	1 508,02
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	13,26	13,76	49,35	383,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	160	18,7	8,05	31,7	276,6	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	24,7	16,05	77,66	543,2	
Полдник							
	Суфле из рыбы	50	9,23	2,1	3,87	80,88	1 069
	Пюре "Розовое"	130	2,83	4,37	19,09	127,4	995,14
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		350	14,2	7,47	46,06	310,98	
Итого за день		1 230	52,16	37,28	173,07	1237,48	

Рацион: Каменск-Уральский Ясли 1-3 года **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157	1 111,09
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2	1 516,01
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	9,85	9,87	50,28	342,4	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1	1 240
	Голубцы ленивые из мяса птицы в соусе	50	3,72	2,4	5,33	57,6	1 572,02
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995
	Напиток из сока	150			15,89	63,7	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	13,72	10,1	68,75	414,8	
Полдник							
	Омлет запеченный или паровой	80	7,5	6,9	2,6	98,5	891
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,01	4,13	5,64	63,9	1 029
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8	897
Итого за Полдник		340	10,65	12,03	33,74	274,6	
Итого за день		1 190	34,22	32	152,77	1031,8	
Итого за период		12 058	434,4	406,42	1683,74	12375,2	
Среднее значение за период		1205,8	43,44	40,642	168,374	1237,52	

Составил _____ Шамсутдинова Л.В.

Утвердил _____