

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Краснослободский детский сад комбинированного вида «Сказка» Краснослободского муниципального района Республики Мордовия

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Сказка»
И.П. Ушакова



Меню приготавливаемых блюд

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценност ь (Ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
Неделя 1 день 1									
Завтрак									
Вермишель молочная			200	4,68	4,42	39,3	149,4		№46
масло сливочное	4	4							
сахар	4	4							
вермишель	20	20							
молоко	150	150							
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1		№22
хлеб пшеничный	52	52							
масло сливочное	7	7							
Кофейный напиток с молоком			180	1,08	1,08	11,67	76,67	1	№253
молоко	100	100							
сахар	10	10							
коф. напиток	2,25	2,25							
Итого за завтрак				8,48	9,50	73,68	351,90		
Второй завтрак									
Мандарин	120	100	100	0,96	0,24	9	39,2	2,2	
Итого за второй завтрак				0,96	0,24	9	39,2		
Обед									
салат из белокочанной капусты			60	1,13	3,03	3,66	46,54		№20
капуста	70	53							
лук	10	7							
морковь	10	7							
масло растительное	3	3							
Суп гороховый на м/к бульоне со сметаной			250	7,29	7,00	21,58	173,97	6,10	№36
горох сухой	10	10							
морковь	16	14							
картофель	100	76							
лук репчатый	15	11							
масло растительное	3	3							
сметана	10	10							
Жаркое по-домашнему			200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№153
картофель	200	150							
мясо	85,75	68,6							
томат паста	7	7							
морковь	15	11							
лук	15	11							
масло сливочное	4	4							
компот из сухофруктов			180	0,18	0,01	14,69	58,2	0,4	№241
Смесь сухофруктов	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			38	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	37,5	37,5							
Итого за обед			18,6	15,76	70,42	610,94	18,6		
Полдник									

Запеканка из творога с молоком сгущенным			150	20.38	14.40	27.47	318.82	0,54	№117
творог	120	120							
сахар	7	7							
мука пшеничная	10	10							
яйцо	0,12	4,8							
масло растительное	3	3							
сгущенное молоко	20	20							
Чай с сахаром			180			9.98	37,4		№263,264
сахар	10	10							
чай	1,1	1,1							
Итого за полдник				21,46	36,94	39,14	395,49		
Соль в день	3,75	3,75							
ИТОГО за день							1 397,53		
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Неделя 1 день 2									
Завтрак									
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»			200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	№6
Хлопья овсяные «Геркулес»	20	20							
масло сливочное	4	4							
сахар	4	4							
молоко	170	170							
Какао с молоком			180	3.16	2.76	15.15	97.41	1,17	№248
какао	1,5	1,5							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1		№22
хлеб пшеничный	52	52							
масло сливочное	7	7							
Итого за второй завтрак				13,31	16,35	61,41	449,51		
Второй завтрак									
Сок абрикосовый			150	1.35	0.15	13.50	57.00		№189,12
Итого за второй завтрак				1.35	0.15	13.50	57.00		
Обед									
Щи на м/к бульоне со сметаной			200	1,94	2	18,8	113,7	19,41	№56
капуста б/кочанная	100	75							
морковь	14	11							
картофель	100	76							
лук репчатый	15	12							
масло растительное	3	3							
сметана	10	10							
Тефтели в томатном соусе			65/50	22.82	15.82	20.62	314.75		№57
мясо	110	63							
крупа рисовая	20	20							
яйцо	0,1	4							

Яблоко	180	155	155	0,6		20,4	82,8		
Итого за второй завтрак				0,6		20,4	82,8		
Обед									
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			60	0,56	3,41	2,8	45,75	4	№21
свекла	70	52							
масло растительное	3	3							
огурцы соленые	18	15							
Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной			250	4,88	7,06	30,26	197,67	5,31	№37
мука пшеничная	15	15							
морковь	15	11							
картофель	100	76							
лук репчатый	15	11							
яйцо	0,1	4							
масло растительное	3	3							
сметана	10	10							
Капуста, тушенная с мясом			200	19,45	7,8	10,02	191,31	21	№200
мясо	85,75	68,6							
лук репчатый	10	7							
морковь	10	7							
капуста свежая	200	150							
томат-паста	2	2							
компот из изюма			180	0,19	0,04	14,26	56,96	0,4	№241
изюм	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			38	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	38	38							
Итого за обед				27,58	18,73	72,84	569,89		
Полдник									
Пирог с повидлом			60	5,7	6,08	48,46	259,2		№3
сахар	5	5							
мука пшеничная	35	35							
яйцо	0,12	4,8							
дрожжи	1	1							
масло растительное	2	2							
молоко	30	30							
повидло	22,5	22,5							
Молоко			200	5,60	5,00	9,40	104,00	2,6	№255
Итого за полдник				11,3	11,08	57,86	363,2		
Соль в день	3,75	3,75							
ИТОГО за день							1 441,73		

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Неделя 1 день 4									
Завтрак									
Каша вязкая рисовая молочная			200	6,14	7,07	27,82	197,52	1,46	№173

Рис	20	20							
масло сливочное	4	4							
сахар	4	4							
молоко	170	170							
Кофейный напиток с молоком			180	1,08	1,08	11,67	76,67	1	№253
молоко	100	100							
сахар	10	10							
коф. напиток	2,25	2,25							
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1		№22
хлеб пшеничный	52	52							
масло сливочное	7	7							
Итого за завтрак				11,02	13,23	63,89	439,29		
Второй завтрак									
Сок мультифруктовый			150			14,95	59,8		
Итого за второй завтрак						14,95	59,8		
Обед									
салат из белокочанной капусты			65	1.13	3.03	3.66	46.54		№20
капуста	80	60							
лук	10	7							
морковь	10	7							
масло растительное	3	3							
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной			250	6,88	3,15	22,16	111,2	9,74	№27
капуста б/кочанная	80	60							
морковь	16	13							
картофель	100	76							
лук репчатый	16	13							
масло растительное	3	3							
сметана	10	10							
свекла	40	32							
куры	41	29							
томат паста	2,4	2,4							
Пюре картофельное			150	2,60	4,03	17,65	164,49	3,34	№63
картофель	200	120							
молоко	25	25							
масло сливочное	4	4							
Котлета рыбная			75	14,71	11,13	7,1	132,0	0,42	№134
рыба	110	71							
лук репчатый	10	7							
яйцо	0,1	4							
хлеб пшеничный	6	6							
масло растительное	3	3							
масло сливочное	1	1							
Компот из кураги			180	0.34	0.02	13.29	53.78	0,4	№241
Курага	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			38	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	38	38							
Итого за обед				98,45	21,78	79,36	586,21		
Полдник									
Яйцо отварное	1,0 1 шт.	40	32	5,08	4,6	0,28	62,8	0	№209
Батон	30	30		2,49	0,39	14,43	68,1		№125
Ряженка			200	5.80	5.00	8.40	108.00		№251
Ряженка	200	200							
сахар	10	10							

Итого за полдник				13,37	9,99	23,11	238,9		
Соль в день	3,75	3,75							
ИТОГО за день							1 324,20		
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя 1 день 5									
Завтрак									
Каша гречневая молочная			200	7.40	7.53	26.64	202.70		№44
гречка	20	20							
масло сливочное	4	4							
сахар	4	4							
молоко	170	170							
чай с лимоном			180	0.16	0.02	10.50	42.64	2	№200, 264
сахар	10	10							
чай	1.1	1.1							
лимон	16	16							
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1		№22
хлеб пшеничный	52	52							
масло сливочное	7	7							
Итого за завтрак				11,36	12,63	61,51	439,29		
Второй завтрак									
Груша	180	160	160	0.72	0.54	19.62	75.60		№912
Итого за второй завтрак				0.72	0.54	19.62	75.60		
Обед									
Салат из отварной моркови с изюмом			60	1.13	3.03	3.66	46.54	1,8	№66
морковь	80	64							
изюм	4	4							
масло растительное	2	2							
сахар	2	2							
Суп вермишелевый на м/к бульоне			250	2,79	0,09	26,08	126,36		№38
вермишель	8	8							
морковь	20	14							
картофель	100	76							
лук репчатый	20	14							
масло растительное	3	3							
Голубцы ленивые со сметанным соусом			200/30	18,06	11,12	23,6	259,94	8,72	№151, 226

мясо	85,75	66,89							
капуста свежая	190	142,5							
лук репчатый	15	12							
морковь	15	12							
рис	20	20							
масло растительное	3	3							
сметана	13	13							
бульон	30	30							
мука пшеничная	7	7							
Компот из сушеных груш			180	0,15	0,04	14,04	55,99	0,4	№241
Груши сушеные	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			38	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	38	38		24,63	14,7	97,58	602,37		
Итого за обед									
Полдник									
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			100	15,6	9,56	36,19	286,53	0,3	№289, 314
мука пшеничная	40	40							
яйцо	0,21	8,4							
масло растительное	3	3							
молоко	27	27							
творог	60	60							
дрожжи	1,5	1,5							
сахар	9	9							
Какао с молоком			180	3,16	2,76	15,15	97,41	1,17	№248
какао	1,5	1,5							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
Итого за полдник				18,76	12,32	51,34	383,94		
Соль в день	3,75	3,75							
ИТОГО за день							1 379,91		

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Энерг. Ценнос ть (Ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
Неделя 2 день 6									
Завтрак									
Омлет			130	12,45	10,66	9,52	181,6	0,49	№110
мука пшеничная	7	7							
яйцо	100	100							
масло растительное	3	3							
молоко	10	10							
чай с молоком			180			9,98	37,4	0,65	№261
сахар	10	10							
чай	1.1	1.1							
молоко	100	100							
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1		№22
хлеб пшеничный	52	52							
масло сливочное	7	7							

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Неделя 2 день 7									
Завтрак									
Каша вязкая рисовая молочная			200	6.14	7.07	27.82	197.52	1,46	№173
Рис	20	20							
масло сливочное	4	4							
сахар	4	4							
молоко	170	170							
Кофейный напиток с молоком			180	1,08	1,08	11,67	76,67	1	№253
молоко	100	100							
сахар	10	10							
коф. Напиток	2,25	2,25							
Бутерброд с маслом и сыром			51/7/16	4,21	7,25	24,12	173,34	0,19	№3
Хлеб пшеничный	51	51							
масло сливочное	7	7							
сыр	16	16		3,68	3,04		43,36		
Итого за завтрак				11,43	15,4	63,61	490,37		
Второй завтрак									
Банан	164	124	124	1.80	0.24	26.16	114.00		№458
Итого за второй завтрак				1.80	0.24	26.16	114.00		
Обед									
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком			60	0,85	3,42	3,07	48,0	4,48	№53
свекла	70	53							
масло растительное	3	3							
зеленый горошек	20	20							
Рассольник с мясом, со сметаной			200						
морковь	16	8							
картофель	90	65							
лук репчатый	10	7							
масло растительное	3	3							
рис	10	10							
мясо курицы	41	35							
огурцы соленые	20	20							
сметана	9	9							
Пюре картофельное			150	2,60	4,03	17,65	164,49	3,34	№63
картофель	200	120							
молоко	25	25							
масло сливочное	4	4							
Рыба, тушенная с овощами			75	13,26	0,3	7,84	112,72	3,17	№144
рыба	110	63							
лук репчатый	16	13							
масло растительное	3	3							
морковь	16	13							
компот из сушеных яблок			180	0.14	0.01	13.80	54.82	0,4	№241
Яблоки сушеные	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			37,5	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	37,5	37,5							
Итого за обед				42,96	14,39	77,0	628,05		

Полдник									
Блины			70	4.81	6.73	36.61	224.18	1,03	№726
сахар	5	5							
мука пшеничная	40	40							
яйцо	0,08	0,08							
дрожжи	1	1							
масло сливочное	5	5							
масло растительное	3	3							
молоко	34	34							
Ряженка			200	5.80	5.00	8.40	108.00		№251
Ряженка	200	200							
сахар	10	10							
Итого за полдник				10,61	11,73	45,01	332,0		
Соль в день	3,75	3,75							
ИТОГО за день									1565,12

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г) Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Неделя 2 день 8								
Завтрак								
Каша вязкая молочная «Дружба»			200	6.67	7.30	26.83	198.12	1,95 №84
Рис	10	10						
пшено	10	10						
масло сливочное	4	4						
сахар	4	4						
молоко	170	170						
чай с сахаром			180			9.98	37.4	0 №263, 264
сахар	10	10						
чай	1.2	1.2						
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1	№22
хлеб пшеничный	52	52						
масло сливочное	7	7						
Итого за завтрак				10,47	12,38	73,59	400,6	
Второй завтрак								
Сок виноградный			150	0.45	0.00	21.00	81.00	
Итого за второй завтрак				0.45	0.00	21.00	81.00	
Обед								
Салат из отварной моркови с изюмом			60	1.13	3.03	3.66	46.54	1,8 №66
морковь	80	64						
изюм	4	4						
масло растительное	2	2						
сахар	2	2						
Свекольник со сметаной			200	3,09	7	17,34	158,42	9,95 №34
морковь	20	16						
картофель	100	76						
лук репчатый	10	7						
масло растительное	3	3						
сметана	10	10						
свекла	80	64						

томат	1,6	1,6							
Котлета мясная с кашей гречневой рассыпчатой			70/120	22,15	17,34	39,85	141,04	0,81	№186, 161
мясо	110	70							
яйцо	0,1	4							
масло сливочное	4	4							
мука пшеничная	3	3							
лук репчатый	10	7							
хлеб пшеничный	6	6							
масло растительное	2	2							
крупа гречневая	40	40							
Компот из кураги			180	0.34	0.02	13.29	53.78	0,4	№241
Курага	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			38	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	37,5	37,5							
Итого за обед				29,21	27,81	89,64	477,9		
Полдник									
Печенье			20	2,59	3,35	26,6	142,1		№34
Кефир			180	5.60	5.00	7.80	100.00		№698
Кефир	200	200					142,1		
сахар	9	9							
Макаронник с печенью			100						
Печень говяжья	50	44							
Макароны	25	25							
Лук	18	11							
Масло сливочное	3	3							
Сухари панировочные	3	3							
Итого за полдник				8,19	8,35	34,4	284,2		
Соль в день	4,5	4,5							
ИТОГО за день									1 371,37
Неделя 2 день 9									
Завтрак									
Каша вязкая пшеничная молочная			200	7.20	7.53	25.84	198.72	1,95	№96
Крупа пшено	20	20							
масло сливочное	5	5							
сахар	4	4							
молоко	170	170							
напиток лимонный			180	0,11	0,01	18,32	72,0	6,4	№282
сахар	10	10							
лимон	20	20							
Бутерброд с маслом			52/7	3,8	5,08	24,4	165,1		№22
хлеб пшеничный	52	52							
масло сливочное	7	7							
Итого за завтрак				11,11	12,62	68,86	435,82		

Второй завтрак									
Апельсин	180	150	150	1.62	0.36	14.58	64.80		
Итого за второй завтрак				1.62	0.36	14.58	64.80		
Обед									
Салат из свеклы отварной			60	1.13	3.03	3.66	46.54	8,55	№56
свекла	80	64							
масло растительное	3	3							
Суп рыбный			200	8,02	10,28	27,09	231,1	12,05	№41
морковь	10	7							
картофель	100	76							
лук репчатый	10	7							
масло сливочное	5	5							
рыба	73	47							
Овощное рагу с мясом курицы			200	11,72	2,64	8,73	97,58		
мясо курицы	80	56							
масло сливочное	2,5	2,5							
лук репчатый	20	14							
капуста	150	112,5							
морковь	20	14							
картофель	150	112,5							
Компот из сушеных груш			180	0.15	0.04	14.04	55.99	0,4	№241
Груши сушеные	6,5	6,5							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			38	2,5	0,42	15,5	78,2		№123
Хлеб ржаной	37,5	37,5							
Итого за обед				23,52	16,41	69,02	502,41		
Полдник									
«Гребешок» из дрожжевого теста			70	4.81	6.73	36.61	224.18	0,26	№417
сахар	5	5							
мука пшеничная	40	40							
яйцо	0,1	4							
дрожжи	1	1							
масло сливочное	4	4							
масло растительное	3	3							
молоко	34	34							
Молоко			180	5.60	5.00	9.40	104.0	2,6	№255
Конфета	30	30	30	0,4	2,6	14,4	86		
Итого за полдник				13,63	9,09	61,4	397,0		
Соль в день	4,5	4,5							
ИТОГО за день									1407,03

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептур
Неделя 2 День 10									
Завтрак									
Каша манная молочная			200	8,14	10,33	27,29	219,3		№10
манка	20	20							
масло сливочное	4	4							
сахар	4	4							
молоко	170	170							
Кофейный напиток с молоком			180	1,08	1,08	11,67	76,67	1	№253
молоко	100	100							
сахар	10	10							
коф. Напиток	2,25	2,25							
Бутерброд с маслом и сыром			51/7/16	4,21	7,25	24,12	173,34	0,19	№3
Хлеб пшеничный	51	51							
масло сливочное	7	7							
сыр	16	16		3,68	3,04		43,36		
Итого за завтрак				17,11	21,7	63,08	499,67		
Второй завтрак									
Сок яблочный			150	0,60	0,60	14,70	63,00		
Итого за второй завтрак				0,60	0,60	14,70	63,00		
Обед									
салат из белокочанной капусты			60	1,13	3,03	3,66	46,54		№20
капуста	70	50							
лук	10	7							
морковь	10	7							
масло растительное	3	3							
Суп с зеленым горошком, с мясом курицы			250	5,71	6,32	6,49	100,37	6,10	№36
морковь	20	14							
картофель	100	76							
лук репчатый	20	14							
горошек зеленый	40	40							
сметана	10	10							
мясо курицы	41	29							
Суфле из печени			100						
Печень говяжья	90	75							
Молоко	30	30							
Мука	10	10							
Яйцо	5	5							
Масло растительное	3	3							
Макаронные отварные			130						
макаронные	37	37							
масло сливочное	4	4							
компот из сухофруктов			180	0,18	0,01	14,69	58,2	0,4	№2

