

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 "Страна Чудес"



Директор МБДОУ д/с № 5 "Страна Чудес"
И.Ю.Шемет
01.05.2023 года

Ясли

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на прдукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.,Дели плюс, 2016.

Перспективное меню на весенний период 2023гг.

прием пищи	наименование блюдо	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ техн.карта
			белки	жиры	углеводы			
1- день								
завтрак	суп молочный с манной крупой	150	2,91	4,81	12,31	99,15	0,68	101
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	бутерброд с сыром	45	3,73	7,88	12,56	139	0,07	3
	итого за завтрак:	345	6,68	12,7	31,86	266,15	0,77	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	53,8	
	икра морковная	40	0,88	2,84	4,36	37,48	2,05	55
	суп картофельный с пшенной крупой	150	1,31	2,71	8,57	54,9	4,95	86
	макаронник с печенью	120	10,69	7,39	25,09	204	4,28	309
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
	итого за обед:	530	18,44	13,755	87,57	485,97	11,58	
полдник	блинчики с молоком сгущенным	60	2,26	2,85	18,23	111,00	0,05	430
	варенец	150	3,35	4,75	5,15	76,00	1,5	99
	итого за полдник:	210	5,61	7,6	23,38	187	1,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1185	31,13	34,455	152,61	983,12	67,7	0

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
2- день								
завтрак	суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	101
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	12,62	136		1
итого за завтрак:		340	5,96	13,01	33,17	276,6	2,1	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64,00	3,00	418
итого за 2-й завтрак:		150	0,75	0	15,15	64		
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	11,08	73
	рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	261
	каша ячневая рассыпчатая	120	3,83	3,54	27,4	146,04		330
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	15,91	73,2	1,29	390
	хлеб пшеничный	40	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
итого за обед:		560	15,96	10,28	78,66	429,93	13,62	
полдник	запеканка из творога	50	7,77	7,03	8,58	124	0,12	250
	какао с молоком	150	2,15	2,72	11,96	89	1,2	416
итого за полдник:		200	9,92	9,75	20,54	213	1,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1250	32,59	33,04	147,52	983,53	17,04	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
3- день								
завтрак	суп молочный с ячневой крупой	150	3,17	3,87	11,76	106,65	0,68	101
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	12,62	136		1
итого за завтрак:		340	4,66	12,43	31,37	270,65	0,7	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	соус сметанный	15	0,21	1,75	0,88	11,12	0,005	372
	суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	86
	голубцы ленивые	120	10,61	7,81	12,04	154	15,03	315
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	40	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
	итого за обед:	515	17,98	12,055	72,75	417,41	20,285	
полдник	булочка творожная	60	6,54	3,03	24,79	153	0,09	470
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за полдник:	210	8,88	5,03	35,42	223	1,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1165	31,92	29,915	149,34	955,06	32,055	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
4- день								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	3,31	4,91	10,13	91,8	0,68	100
	чай с сахаром	155	0,041	0,01	7,22	28,93	0,021	411
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2		пром
	итого за завтрак:	335,0	5,8	5,3	30,0	145,9	0,7	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	суп картофельный с перловой крупой	150	1,51	1,67	8,2	51,95	4,95	86
	гуляш из отварного мяса	120	10,42	13,41	3,96	179	0,6	293
	каша гречневая, рассыпчатая	120	4,9	4,87	25,47	175,0		330
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	40	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
	итого за обед:	620	22,39	20,765	87,18	595,54	5,85	
полдник	пирожки печеные с повидлом	60	3,46	1,49	28,73	141,60	0,2	437
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	итого за полдник:	210	6,1	3,8	40,0	218,60	1,390	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1265,0	34,7	30,3	167,0	1004,1	17,9	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
5- день								
завтрак	суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	4,81	12,62	99,3	0,68	101
	чай с лимоном	160	0,075	0,011	7,57	30,93	1,54	412
	бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	12,62	136		1
	итого за завтрак:	350	5,135	13,371	32,81	266,23	2,22	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64,00	3,00	418
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	3,00	
Обед	салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	36
	щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	72
	картофельная запеканка с печенью	120	7,64	5,91	20,36	147	4,08	308
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	15,91	73,2	1,29	390
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
итого за обед:	530	14,45	11,79	73,57	409,92	21,11		
полдник	оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
	варенец	150	4,35	3,75	6,15	76,00	1,5	99
	итого за полдник:	215,0	8,9	7,8	33,9	242,0	1,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1045,0	29,2	33,0	155,4	982,2	28,1	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
6- день								
завтрак	омлет натуральный	65	4,73	11,04	1,4	117,00	0,1	229
	икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	415
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2		пром
итого за завтрак:		285	9,79	14,75	32,58	257,2	3,38	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0
Обед	салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	21
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	51,35	0,3	94
	Плов из птицы	160	14	14,78	24,76	264,0	0,41	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
итого за обед:		570	21,45	20,665	85,07	539,9	13,99	
полдник	сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	245
	какао с молоком	150	2,15	2,72	11,96	89	1,2	416
	итого за полдник:	200	11,45	9,05	17,34	205	1,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1155	43,09	44,865	144,79	1046,1	28,7	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
7- день								
завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	150	2,35	5,11	10,93	110,1	0,68	101
	чай с лимоном	155	0,072	0,01	7,3	30	1,48	412
	бутерброд с сыром	45	3,73	7,88	12,56	139	0,07	3
	итого за завтрак:	350	6,152	13	30,79	279,1	2,23	
2 завтрак								
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64,00	3,00	418
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75	0	15,15	64		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,72	1,85	10,01	63,9	4,95	88
	Котлеты рубленые	60	7,32	8,07	9,64	139	0,09	299
	капуста тушеная	120	2,478	4,9	10,31	90,12	20,594	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
итого за обед:	550	17,078	15,635	79,51	482,61	25,934		
полдник	булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8		452
	кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	402
	итого за полдник:	210	7,52	10,3	55,03	343,35	1,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1260	31,5	38,935	180,48	1169,06	29,244	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
8- день								
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	150	1,73	4,83	11,38	98,85	0,68	101
	чай с лимоном	155	0,072	0,01	7,3	30	1,48	412
	бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	12,62	136		1
	итого за завтрак:	345	3,252	13,39	31,3	264,85	2,16	
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64,00	3,00	418
	итого за 2-й завтрак:	150	0,75	0	15,15	64	3	
	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0,005	372
	суп картофельный с бобовыми, гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	87
	рыба запеченная с моровью	60	6,6	2,91	2,53	63,00	0,93	267
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	339
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
	итого за обед:	615	17,9	11,58	76,19	442,81	20,245	
полдник	пудинг из творога с яблоками	50	4,82	5,03	7,37	101	0,69	254
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за полдник:	200,0	7,2	7,0	18,0	171,0	1,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1310,0	27,3	27,2	122,0	813,8	24,9	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
9- день								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	150	3,48	4,11	12,81	105,97	0,68	101
	чай с сахаром	160	0,043	0,011	7,46	29,87	0,021	411
	бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	12,62	136		1
итого за завтрак:		350	4,973	12,671	32,89	271,84	0,701	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	42,35	3,45	91
	мясо тушеное с овощами	170	12,2	13,28	11,03	198	3,71	290
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
итого за обед:		540	19,02	16,115	67,86	429,94	7,46	
полдник	пирожки печеные с повидлом	60	3,46	1,49	28,73	141,60	0,2	437
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
итого за полдник:		210	6,11	3,82	40,04	218,6	1,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1200	30,503	33,006	150,59	964,38	19,551	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
10- день								
завтрак	каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160	3,31	2,95	25,2	140	1,43	199
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
итого за завтрак		340	5,81	3,32	44,9	194,2	2,85	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64,00	3,00	418
итого за 2-й завтрак:		150	0,75	0	15,15	64	3	
обед	соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	12,57	0,049	368
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,645	51,5	6,172	63
	котлеты рыбные	60	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	271
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	99,8	14,53	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	25,2	0	пром
	хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	0	пром
итого за обед:		565	19,5	11,655	81,405	450,46	21,291	
полдник	пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,1	250
	какао с молоком	150	2,15	2,72	11,96	89	1,2	416
итого за полдник:		200	9,52	7,44	21,92	201	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1255	35,58	22,415	163,375	909,7	28,441	
Итого за весь период		12090,0	327,5	166,4	761,2	9810,9	130,9	
Среднее значение за период		34300	892,711	887,396	4178,725	26741,16	688,191	