

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ Детский сад №81

Федотова Ю.Г.

01.03.2024.

МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

МАДОУ Детский сад № 81

Возрастная категория Дети 1-3 лет

(СанПин 2.3./2.4.3590-20)

2024г.

1 день, неделя первая

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак						
Яблоко 110 гр.	43,57	0,00039	0,0004	0,0114	0,11	7.344
Итого:	43,57	0,00039	0,0004	0,0114	0,11	
Завтрак						
Омлет натуральный 100 гр	158,59	0,00885	0,011	0,0022	0,1	7.038/1
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,375	0,0021	0,0021	0,0106	0,15	7.13/10/2
Батон с маслом 25/8 гр	118,59	0,002	0,0074	0,0134	0,033	7.Н035/2
Итого:	355,555	0,01295	0,0205	0,0262	0,283	
Обед						
Огулец свежий порционный 20 гр	2,85	0,00016	0	0,00078	0,02	7.014-2
Уха рыбацкая*1	127,69	0,011	0,0044	0,0085	0,15	4.30/2
Картофельное пюре.	113,48	0,0024	0,003	0,01754	0,12	7.64с/5
Тертели из говядины с рисом "Ёжики"	134,43	0,0086	0,008	0,00414	0,06	7.104
Напиток из клюквы	48,49	0,0001	0	0,01134	0,15	7.15/15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75	0,0019	0,00022	0,01252	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,002	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Итого:	538,99	0,02616	0,01598	0,06736	0,555	
Полдник:						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огулцом раст.мас 40гр.	55,95875	0,00057	0,0036	0,0044	0,04	7.29/1/2
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,57875	0,0056	0,004	0,0338	0,06	7.8/12
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75	0,0019	0,00022	0,01252	0,025	7.051
Чай с сахаром	39,795	0	0	0,0095	0,15	7.032/1
Итого:	365,0825	0,00807	0,00782	0,06022	0,275	
Всего:	1303,1975	0,04757	0,0447	0,16518	1,223	

2 день, неделя первая

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	26	0,0008	0,00015	0,0152	0,15	7.031-4
Итого:	26	0,0008	0,00015	0,0152	0,15	
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,18	95,83	0,003	0,0034	0,0113	0,18	7.21/2/2
Батон с маслом и сыром*1	95,35	0,0031	0,0045	0,0097	0,03	4.4/1/3
Чай с молоком 150 гр.	50,64	0,0001	0,0011	0,0084	0,15	7.12/10/2
Итого:	241,82	0,0062	0,009	0,0294	0,36	
Обед						
Помидор порционный 35 гр.	9,51	0,00045	0,0001	0,0021	0,035	7.098/4
Суп-пюре гороховый 150 гр.	115,2	0,0062	0,0016	0,0176	0,15	7.29/2/3
Плов из мяса свинины 180 гр.	324,33	0,0135	0,0154	0,0276	0,18	7.4/8/2
Компот из кураги	62,75	0,0004	0	0,0154	0,15	7.110
Гренки 10 гр.	27,72	0,00086	0,0001	0,0055	0,01	7.34/2/3
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,002	0,00023	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,0019	0,00036	0,0125	0,03	7.002/1
Итого:	651,56	0,02531	0,01779	0,0932	0,58	
Полдник						
Йогурт пищевой 120 г	102	0,006	0,0038	0,0102	0,12	7.338
Суфле творожное 80гр	240,48	0,0096	0,0148	0,0109	0,08	7.19/5/3
Сгущенное молоко 20 гр.	65,54	0,0015	0,0017	0,0115	0,02	7.351
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,00023	0,0125	0,025	7.051
Итого:	465,77	0,019	0,02053	0,0451	0,245	
Всего:	1385,15	0,05131	0,04747	0,1829	1,335	

3 День, первая неделя

	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Блюдо						
Второй завтрак						
Яблоко 110	28,12	0,000592	0,00015	0,00555	0,1	7.312-4
Итого:	28,12	0,0006	0,0001	0,0055	0,1	
Полдник						
Каша пшениная молочная со сливочным маслом	137,81	0,0039	0,0049	0,0165	0,15	7.н119с
Батон 25 гр.	58,75	0,0019	0,0007	0,0133	0,025	2021/189/8
Джем 15 г	41,74	0	0	0,0109	0,015	7.1/1/9
Какао с молоком 150 гр	96,4	0,0028	0,0027	0,0134	0,15	7.14/10/2
Итого:	334,7	0,0086	0,0083	0,0541	0,34	
Обед:						
Салат из морской капусты с растит. маслом.	83,097	0,0005	0,007	0,0048	0,04	7.416
Рассольник со сметаной*1	59,5	0,0011	0,0021	0,0081	0,15	4.9/2
Биточки рыбные	79,99	0,0064	0,0029	0,0054	0,06	7.355
Пюре розовое	93,4994	0,0022	0,0024	0,0147	0,12	7.047
Напиток из шиповника.	56,21	0,0003	0	0,0136	0,15	7.15/10/4
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,002	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Итого:	484,3464	0,0144	0,015	0,0716	0,575	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 40гр.	52,97	0,00045	0,003	0,0057	0,04	7.24/1/2
Булочка с корицей	195,7419	0,0044	0,0041	0,0315	0,06	7.118р/2
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Чай 150 гр.	28,425	0	0	0,0068	0,15	7.10/10/2
Итого:	334,8869	0,00675	0,0073	0,0565	0,275	
Всего:	1182,093	0,03035	0,0307	0,1877	1,29	

4 день, неделя первая

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Блюда						
Второй завтрак						
Компот из яблок 180г	55,65	0,00006	0,00006	0,0133	0,18	7.197/1
Печенье 20 гр	91,6	0,0021	0,001	0,0154	0,02	7.308/6
Итого:	147,25	0,00216	0,00106	0,02787	0,2	
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	136,6	0,0041	0,0055	0,0175	0,15	7.н123с2
Батон с маслом 30/6 гр	115,38	0,0023	0,0059	0,016	0,036	7.035/3
Чай с лимоном 180г	36,48	0,00006	0,0001	0,0085	0,18	2021/29/10
Итого:	288,46	0,00646	0,0115	0,042	0,366	
Обед						
Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом*1	66,24	0,0008	0,0036	0,0062	0,04	4.31/1
Суп-пюре из птицы 200 гр	174,05	0,0096	0,0102	0,0064	0,2	7.24/2
Бигус с мясом кури	151,96	0,016	0,0057	0,0074	0,18	7.н350
Компот из кураги	62,75	0,0004	0	0,0154	0,15	7.110
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75	0,0019	0,00022	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,002	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Гренки 10 гр	27,72	0,0008	0,0001	0,0055	0,01	7.34/2/3
Итого:	594,77	0,0315	0,02022	0,0659	0,635	
Полдник						
Кефир 120 г	67,2	0,0034	0,0038	0,0049	0,12	7.342
Запеканка из творога с морковью 80 гр	287,63	0,0117	0,0205	0,0146	0,08	7.13/5/5
Джем 15 г	39,42	0,00006	0	0,0104	0,015	7.11/9
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75	0,0019	0,00022	0,0125	0,025	7.051
Итого:	452	0,01706	0,02452	0,0424	0,24	
Всего:	1482,48	0,05718	0,0573	0,17817	1,441	

5 День, первая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак						
Яблоко 110 гр.	43,55	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	7.344
Итого:	43,55	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 180г	169,95	0,0042	0,0056	0,0225	0,18	7.17/4/1
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,54	0,0021	0,0021	0,0106	0,15	7.13/10/2
Батон с маслом и сыром*1	95,46	0,0031	0,0045	0,0097	0,03	4.4/13
Итого:	343,95	0,0094	0,0122	0,0428	0,36	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,62	0,0006	0,003	0,0042	0,04	7.20/1/2
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	45,82	0,0009	0,0023	0,0049	0,15	7.043с
Запеканка картофельная с отварным мясом	276,94	0,0136	0,014	0,0186	0,18	7.041
Компот из сухофруктов 150 гр.	46,49	0,0004	0,00002	0,0105	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,0019	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Итого:	527,92	0,0193	0,01992	0,0632	0,575	
Полдник						
Омлет натуральный 100 гр.	160,3	0,009	0,011	0,0022	0,1	7.038/1
Пряник 30 гр.	105	0,0144	0,0008	0,0233	0,03	7.209-1
Чай 150 гр.	28,51	0	0	0,0068	0,15	7.10/10/2
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Итого:	351,56	0,0253	0,012	0,0448	0,305	
Всего:	1266,98	0,0544	0,04452	0,1622	1,35	

6 день, вторая неделя

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Блюда						
Второй завтрак						
Яблоко 110 гр.	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	7.344
Итого:	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	210,28	0,0062	0,0063	0,0322	0,2	7.2/4/2
Батон с маслом 25/8 гр.	96,15	0,0019	0,0049	0,0134	0,033	7.Н035/2
Кофейный напиток на молоке	113,63	0,0029	0,0028	0,0169	0,2	7.084
Итого:	420,06	0,011	0,014	0,0625	0,433	
Обед						
Помидор порционный 35 гр.	10,59	0,0005	0	0,0023	0,035	7.098/4
Свекольник вегетарианский со сметаной	99,56	0,0018	0,004	0,0137	0,2	7.258
Суфле из печени 60гр.	173,6	0,0094	0,0121	0,0022	0,08	7.9/8/2
Макаронные изделия отварные	232,12	0,0059	0,0035	0,0409	0,15	7.Н151-2
Напиток из клюквы.	61,45	0	0	0,0145	0,18	7.15/15/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	64,39	0,0021	0,0002	0,014	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	60,75	0,0022	0,0004	0,014	0,03	7.002/1
Итого:	702,46	0,0219	0,0202	0,1016	0,7	
Полдник						
Картофель отварной 110 гр.	132,91	0,0024	0,0036	0,0207	0,13	7.1/3/2
Сельдь 20 гр.	17,07	0,002	0,001	0	0,02	7.Н125/9
Вафли 20 гр.	65,98	0,0006	0,0005	0,0153	0,02	2021/015
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,0118	0,2	7.032/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Итого:	322,98	0,0069	0,0053	0,0603	0,395	
Всего:	1489,06	0,0402	0,0399	0,2358	1,638	

7 день, вторая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69	0,0007	0,0002	0,0151	0,15	7.031-4
Итого:	69	0,0007	0,0002	0,0151	0,15	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	138,37	0,0043	0,0047	0,0174	0,15	7.127
Батон с маслом и сыром*1	95,4	0,0031	0,0045	0,0097	0,03	4.413
Чай 180г	23,91	0	0	0,0057	0,18	2021/027/1
Итого:	257,68	0,0074	0,0092	0,0328	0,36	
Обед						
Огурец свежий порционный 40 гр.	5,7	0,0003	0,00004	0,0016	0,04	7.014-1
Суп картофельный с рыбой 0,15	97,79	0,0038	0,0036	0,011	0,15	7.19/2/3
Бифштекс рубленый паровой 70гр.	193,17	0,0141	0,0129	0,0003	0,07	7.13/8/1
Соус сметанный 20 гр.	21,04	0,0002	0,0016	0,0008	0,02	7.6/1/12
Картофельное пюре.	113,48	0,0024	0,003	0,0175	0,12	7.64с/5
Компот из кураги	62,75	0,0004	0	0,0154	0,15	7.110
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,0019	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Итого:	605,98	0,025	0,02174	0,0716	0,605	
Полдник						
Йогурт питьевой 120 г	102	0,006	0,0038	0,0102	0,12	7.338
Суфле творожное 80гр	239,81	0,0095	0,0148	0,0109	0,08	7.19/5/3
Сгущенное молоко 20 гр.	65,52	0,0015	0,0017	0,0115	0,02	7.351
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Итого:	465,08	0,0189	0,0205	0,0451	0,245	
Всего:	1397,74	0,052	0,05164	0,1646	1,36	

8 день, вторая неделя

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак						
Мандарины 100 гр.	28,12	0,00059	0,0001	0,0056	0,1	7.312-4
Итого:	28,12	0,00059	0,0001	0,0056	0,1	
Завтрак						
Суп молочный с лапшой	133,25	0,0038	0,0051	0,0152	0,15	7.211/2/4
Батон 25 гр.	58,75	0,0019	0,0007	0,0133	0,025	2021/189/8
Джем 15 г	41,74	0	0	0,0109	0,015	7.11/1/9
Кофейный напиток с молоком 150 гр.	78,38	0,0021	0,0021	0,0106	0,15	7.13/10/2
Итого:	312,12	0,0078	0,0079	0,05	0,34	
Обед						
Икра кабачковая	24,3275	0,0004	0,0018	0,0019	0,02	7.275
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,150	75,3456	0,0014	0,0034	0,0088	0,15	7.311/2/3
Рис припущенный с овощами	125,6953	0,0023	0,0044	0,018	0,1	7.179
Биточки рыбные	79,99	0,0064	0,0029	0,0054	0,06	7.355
Напиток из шиповника	65,37	0,0003	0	0,0158	0,15	7.063
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,002	0,00036	0,0125	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,00022	0,0125	0,025	7.051
Итого:	482,7784	0,0147	0,01308	0,0749	0,535	
Полдник						
Салат из свеклы с черносливом	45,645	0,0007	0,0014	0,0081	0,045	7.239
Сдоба обыкновенная 60 гр.	131,4219	0,0036	0,0032	0,0195	0,05	4.296
Чай 150 гр.	28,43	0	0	0,0068	0,15	7.10/10/2
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,00022	0,0125	0,025	7.051
Итого:	263,2496	0,0062	0,000482	0,0469	0,27	
Всего:	1086,268	0,0293	0,0216	0,1774	1,245	

9 день, вторая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69	0,0007	0,0001	0,0151	0,15	7.031-4
Итого:	69	0,0007	0,0001	0,0151	0,15	
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	136,6	0,0041	0,0055	0,0175	0,15	7.Н123с2
Батон с маслом 25/8 гр.	118,59	0,002	0,0074	0,0134	0,033	7.Н035/2
Чай с лимоном 180г	36,48	0,00006	0	0,0085	0,18	2021/29/10
Итого:	291,67	0,00616	0,0129	0,0394	0,363	
Обед						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас 40гр.	55,91	0,0006	0,0036	0,0044	0,04	7.29/1/2
Суп-лапша с мясом куры	83,1	0,0035	0,0033	0,0083	0,15	7.47с
Биточки (котлеты) из мяса куры	143,42	0,0095	0,0092	0,0022	0,06	7.5/9/4
Капуста цветная отварная с маслом	65,83	0,0031	0,003	0,0064	0,12	7.50м
Компот из кураги	62,75	0,0004	0	0,0154	0,15	7.110
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,0019	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Итого:	523,06	0,0209	0,0197	0,0617	0,575	
Полдник:						
Снежок 120 г	99,6	0,0031	0,0038	0,0131	0,12	7.340
Запеканка из творога с морковью 80 гр.	286,46	0,0116	0,0204	0,0146	0,08	7.13/5/5
Джем 15 г	39,35	0,00006	0	0,0104	0,015	7.1/1/9
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Итого:	483,16	0,01666	0,0244	0,0506	0,24	
Всего:	1366,89	0,04442	0,0571	0,5214	1,328	

10 день, вторая неделя

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Второй завтрак	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	7.344
Яблоко 110 гр.	43,56	0,0004	0,0004	0,0114	0,11	
Итого:						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	119,67	0,0032	0,0048	0,0139	0,15	7.22/2/4
Батон с маслом и сыром*1	95,4	0,0031	0,0045	0,0097	0,03	4.4/13
Чай с молоком 180 гр.	87,21	0,0024	0,0025	0,012	0,18	2021/30/1
Итого:	302,28	0,0087	0,0118	0,0356	0,36	
Обед						
Салат из свежеты с соевыми огурцом	23,99	0,0005	0,0009	0,0037	0,04	7.133
Суп-пюре из разных овощей 150гр.	68,81	0,0018	0,0029	0,0077	0,15	7.27/2/3
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	231,2	0,0153	0,0148	0,0037	0,08	7.11/8/1-1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	177,26	0,0046	0,0056	0,0284	0,12	7.44/3/4
Компот из сухофруктов 150 гр.	46,45	0,0004	0,00002	0,0105	0,15	7.6/10/2,
Гренки 10 гр.	27,72	0,0009	0,00009	0,0055	0,01	7.34/2/3
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,0019	0,0004	0,0125	0,03	7.002/1
Итого:	687,48	0,0273	0,02491	0,0845	0,605	
Полдник						
Картофель отварной 110 гр.	107,26	0,0021	0,0021	0,0183	0,11	7.63с-1/4
Печенье 30 гр.	137,4	0,0031	0,0016	0,023	0,03	7.308
Хлеб пшеничный 25 гр.	57,75	0,0019	0,0002	0,0125	0,025	7.051
Чай 150гр.	28,43	0	0	0,0068	0,15	7.10/10/2
Итого:	330,84	0,0071	0,0039	0,0606	0,315	
Всего:	1364,16	0,0435	0,04101	0,1921	1,39	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568813

Владелец Федотова Юлия Геннадьевна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025