

УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №34 «Радуга» от 29.01.2021г.
Е.Н. Бочарова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
НА ПЕРИОД НЕ МЕНЕЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ (С УЧЕТОМ
РЕЖИМА ОРГАНИЗАЦИИ) ДЛЯ КАЖДОЙ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МЕНЮ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
МКДОУ «Детский сад № 34» РАДУГА»

Понедельник (1 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	4,36	4,73	16,26	146,78	1,22	-
	2.Кофейный напиток	150	0,75	0,81	8,12	61	0,62	-
	3. Бутерброд с маслом	35/6	2,34	6,67	24	130,96	1,46	88 Урал. тех.
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,40	2	537 Ур. тех
Обед	1.Салат из св. капусты	40	0,84	4,04	3,72	54,40	10,24	45 сбор.
	2.Суп рыбный	200	7,38	5,78	12,84	133,24	6,32	159 Ур.тех
	3. Плов с говядиной	160	12,1	11,90	31,49	281,60	0,26	375 Ур.тех
	4. Компот из смеси сухих фруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	527 Ур.тех
	5. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник	1.Омлет с зеленым горошком	85	5,67	6,69	3,06	98,18	1,02	308 Ур.тех
	2.Чай сладкий	150	0	0	11,25	45	0	502
	3. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	-
Итого за день:		1311	40,30	41,60	178,87	1259,2	23,50	

Вторник (2 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Запеканка творожная	130	20,80	21,84	20,71	368,33	0,52	319
	2. Кисель	150	1,05	0	21,75	91,50	0	516
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,42	2	537
Обед	1. Салат из огурцов	40	0,28	4,04	0,80	40,80	2,42	-
	2. Щи со сметаной	200/6	1,92	3	10,18	72,94	39,31	147
	3. Котлета куриная, соус	70/30	10,86	8,74	8,74	153,48	0,85	416 463
	4. Макароны отварные	105	3,96	0,47	20,33	101,43	0	297
	5. Компот из яблок	150	0,38	0,15	17,33	71	3,23	528
	6. Хлеб	50	3,3	0,60	16,72	87	0	-
Полдник	1. Каша «Дружба» молочная	150	3,95	8,74	18,79	169,65	0,99	327 сбор.
	2. Чай сладкий	150	0	0	11,25	45	0	502
	3. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	
Итого за день:		1416	49,63	47,96	176,59	1341,25	47,32	

Среда (3 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша «Геркулесовая» молочная	150	5,37	7,05	21,60	171,30	1,16	272
	2. Кофейный напиток	150	0,75	0,81	8,12	61	0,62	-
	3. Бутерброд с сыром	35/20	7,75	5,5	17,99	160,30	0,14	90 сбор.
2-й завтрак	Банан	120	1,8	0,6	25,20	115,20	12	-
Обед	1. Помидор свежий	35	0,35	3,57	1,23	38,50	0,12	14 сбор.
	2. Свекольник со сметаной	200/6	1,74	3,56	9,62	77,60	7,34	136
	3. Фрикадельки из говядины, соус	65/30	7,47	8,72	5,07	136,68	0	397 463
	4. Гречка отварная	85	4,85	4,45	21,01	143,4	0	243
	5. Компот из смеси сухих фруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	527
	6. Хлеб	50	3,3	0,60	16,72	87	0	-
Полдник	1. Рагу овощное	170	3,4	9,1	14,45	153	13,01	201
	2. Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0	502
	3. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	-
Итого за день:		1451	39,84	44,24	191,67	1361,68	34,75	

Четверг (4 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Суфле рыбное	110	17,6	5,28	2,86	129,8	0	341
	2.Чай сладкий	150	0	0	11,25	45	0	502
	3. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	-
2-й завтрак	Яблоко	120	0,43	0,43	10,5	50,36	10,71	-
Обед	1.Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,80	1,28	11 сбор.
	2.Рассольник со сметаной	200/6	1,64	4,2	13,0	97	6,14	138
	3. Биточки куриные, соус	60/30	10,04	7,55	5,57	132,82	0,51	416 463
	4.Рис отварной	115	2,84	4,68	28,6	167,9	0	419
	5. Компот из смеси сухих фруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	527
	6. Хлеб	50	3,3	0,6	16,72	87	0	-
Полдник	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,18	4,64	20,22	139,25	2,12	171
	2.Какао на молоке	150	3,75	3,30	23,78	139,50	1,28	508
	3. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	
Итого за день:		1401	50,91	35,28	193,54	1305,83	22,4	

Пятница (5 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	322 сбор.
	2.Чай сладкий	150	0	0	11,25	45,00	0	502
	3. Бутерброд с маслом	35/6	2,34	6,67	24	130,96	1,46	88
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,42	2	537
Обед	1.Салат из огурцов и помидор	40	0,40	2,40	1,00	27,60	4,44	-
	2.Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86,40	6,94	149
	3. Ежик из говядины с соусом	60/30	6,07	10,42	9,08	134,84	21,96	395 463
	4.Картофельное пюре	140	2,94	6,16	15,26	128,80	4,76	434
	5. Компот из яблок	150	0,38	0,15	17,33	71,00	3,23	528
	6. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник	1.Булочка домашняя	70	5,22	9,23	42,61	235,80	0	482 сбор.
	2.Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	127,50	0,9	536
	3.Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	-
Итого за день:		1451	38,55	50,60	220,59	1398,27	59,15	

Понедельник (6 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша ячневая на сгущенном молоке	150	4,65	5,60	27,75	180,00	0,98	322 сбор.
	2. Кофейный напиток	150	0,75	0,81	8,12	61,00	0,62	
	3. Бутерброд с маслом	35/6	2,34	6,67	24,00	130,96	1,46	88
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,42	2	537
Обед	1. Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,8	
	2. Суп с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	4,6	151
	3. Гуляш мясной	70	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	373
	4. Гречка отварная	85	4,85	4,45	21,01	143,40	0	243
	4. Компот из смеси сухих фруктов	150	0,43	0	21,42	81,00	0,36	527
	5. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник	1. Макароны с тертым сыром	105	6,35	5,30	17,85	144,38	0,05	302
	2. Чай сладкий	150	0	0	11,25	45,00	0	502
	3. Печенье	20	1,33	2,38	13,53	80,53	0,02	609
Итого за день:		1311	39,95	46,22	186,55	1297,89	13,76	

Вторник (7 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Запеканка творожная	130	20,80	21,84	20,71	368,33	0,52	319
	2.Кисель	150	1,05	0	21,75	91,50	0	516
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,42	2	537
Обед	1.Огурец свежий	35	0,28	0,04	0,91	4,90	3,5	12 сбор.
	2.Борщ со сметаной	200/6	1,46	4,00	8,52	76,00	8,24	133
	3. Голбец ленивый с соусом	70/30	6,31	7,05	5,04	89,74	30,16	377 463
	4.Картофельное пюре	140	2,94	6,16	15,26	128,80	4,76	434
	5. Компот из яблок	150	0,38	0,15	17,33	71,00	3,23	528
	6. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник								
	1.Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,40	140,25	1,46	272
	2. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	-
	3.Чай сладкий	150	0	0	11,25	45,00	0	502
Итого за день:		1396	44,41	46,60	163,88	1242,64	53,87	

Среда (8 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	322 сбор.
	2. Какао на молоке	150	3,75	3,30	23,78	139,50	1,28	508
	3. Бутерброд с маслом	35/6	2,34	6,67	24,00	130,96	1,46	88
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,42	2	537
Обед	1. Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,80	1,28	11 сбор
	2. Суп фасолевый	200	3,92	4,28	16,12	118,60	4,66	150
	3. Макаронник с мясом, соус	140/30	22,16	25,64	23,84	414,48	0	299 463
	4. Компот из смеси сухих фруктов	150	0,43	0	21,42	81,00	0,36	527
	5. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник	1. Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00	8,40	3 сб.
	2. Сельдь с луком	25	0,71	1,50	0,28	17,48	1,65	359
	3. Чай сладкий	150	0	0	11,25	45,00	0	502
	4. Батон	35	2,63	0,28	17,99	91,70	0	-
<u>Итого за день:</u>		1361	46,74	63,28	199,13	1516,69	22,55	

Четверг (9 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Омлет натуральный	85	7,32	11,38	1,96	138,62	0,26	307
	2. Чай сладкий	150	0	0	11,25	45,00	0	502
	3. Бутерброд с маслом	35/6	2,34	6,67	24,00	130,96	1,46	88
2-й завтрак	Мандарин	90	0,57	0,14	5,36	27,14	27,14	-
Обед	1.Салат из свеклы	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	Урал тех.
	2. Суп крестьянский со сметаной	200/6	1,70	4,08	11,64	90,00	7,96	160
	3. Котлета рыбная, соус	65/30	9,40	3,11	7,48	75,69	2,5	351 463
	4.Рис отварной	115	2,84	4,68	28,60	167,90	0	419
	4. Компот из яблок	150	0,38	0,15	17,33	71,00	3,23	528
	5. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник	1.Каша манная молочная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	1,46	328 сбор.
	2.Какао на молоке	150	3,75	3,30	23,78	139,50	1,28	508
	3.Батон	35	3,04	0,32	19,68	94,00	0	-
Итого за день:		1357	39,90	42,23	189,98	1246,41	47,57	

Пятница (10 день) -Ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ технологической карты
			Б	ж	У			
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	150	7,09	7,63	23,60	165,89	2,1	326 сбор.
	2. Чай сладкий	150	0	0	15,00	60,00	0	502
	3. Бутерброд с маслом	35/6	2,34	6,67	24,00	130,96	1,46	88
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0,10	12,00	48,42	2	537
Обед	1.Салат из огурцов и помидор	40	0,40	2,40	1,00	27,60	4,44	-
	2.Суп вермишелевый	200	2,04	4,46	11,12	88,80	0,3	162
	3.Суфле из кур	100	14,53	17,73	3,60	232,00	0,67	412
	4.Картофельное пюре	140	2,94	6,16	15,26	128,30	4,76	434
	4. Компот из смеси сухих фруктов	150	0,43	0	21,42	81,00	0,36	527
	5. Хлеб	50	3,30	0,60	16,72	87,00	0	-
Полдник	1.Булочка «Нежность»	70	6,83	7,81	37,30	246,40	0,2	475
	2.Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534
	3.Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,80	1,28	11 сбор.
Итого за день:		1381	45,19	61,35	191,86	1428,67	19,52	
Итого за период:		13836	435,42	479,36	1892,66	13398,56	344,32	
Среднее значение		1384	43,54	47,94	189,23	1339,86	34,43	