

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 12 «СВЕТЛЯЧОК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ детский сад № 12

С.Н.Ткаченко



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

	рис	30	40											
	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
обед:	Салат из свежих помидоров с			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	32 азб.пит.
	помидоры свежие	35	55											
	лук	10	13											
	масло растительное	2	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
	итого за обед:					19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85	
	полдник:	Булочка "Витьба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00
мука пшеничная		41	48											
молоко		15	20											
яйцо		6	6											
сахар		4	5											
дрожжи		0,7	0,9											
масло сливочное		2	2											
масло растительное		1	1											
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм	
итого за полдник:					9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80	244,00	283,00		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39	1193,76	1488,66		

	молоко	10	15											
	яйцо	30	30											
	масло растительное	4	5											
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	155 орг. дет. пит.
	капуста свежая	20	30											
	лук	5	7											
	помидор свежий	15	20											
	огурец свежий	15	20											
	зелень	2	3											
	масло растительное	2	3											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
	Пудинг творожный со			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60	59 рец.бл.
	творог	75	95											
	рис	5	7											
	яйцо	10	10											
	молоко	10	20											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	2	3											
	сметана	20	20											
	Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм
итого за полдник:						19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84	

	масло растительное	3	5											
	Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	103 орг. дет. пит.
обед:	картофель:													
	01.09 - 31.10	80	100											
	31.10 - 31.12	85	105											
	31.12 - 28.02	100	120											
	29.02 - 01.09	110	130											
	капуста свежая	20	30											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	томат-паста	10	12											
	перец болгарский	6	10											
	кабачки/баклажаны	60	70											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	4											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03		
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42	679 сб. рец.
	крупа гречневая	15	17											
	молоко	130	150											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
	молоко	130	150											
вода	50	50												
сахар	5	6												
итого за полдник:					9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01		

	хлеб пшеничный	5	9											
	масло растительное	2	2											
	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб. рец.
	рис	33	40											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	70											
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
	помидоры свежие	25	35											
	огурцы свежие	20	30											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	885 сб. рец.
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	крахмал	8	12											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00	
	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67	89 рец. бл.
	мука пшеничная	35	42											
	молоко	14	17											
	яйцо	7	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	повидло	20	30											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11	

	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						41,48	55,17	48,02	63,25	189,41	225,17	1200,81	1473,90	

	Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00	301,00	590 сб. рец.
	мясо	65	71											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	180	200											
	31.10 - 31.12	185	205											
	31.12 - 28.02	190	220											
	29.02 - 01.09	210	230											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	3	4											
	масло растительное	3	3											
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00	678,00	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00	258,00	42 азб. пит.
	творог	75	95											
	крупа манная	5	7											
	яйцо	10	10											
	сахар	4	5											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	10	20											
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
	сахар	5	6											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
итого за полдник:						17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	359,11	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60	1487,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 6 завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99	99 рецептура
	Хлеб пшеничный с маслом и			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	сыр	6	10											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
	сахар	6	7											
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 кар. блюд
итого за завтрак:						13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54	393,25	450,91	
обед:	Борщ с фасолью на мясом			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70	140,00	166,20	175 сб. рец.
	мясо	15	16											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	капуста свежая	30	40											
	свекла	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	фасоль консервированная	16	19											
	томат-паста	5	6											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	2											
	сметана	8	12											
вода	130	150												
	Субпродукты по-строгановски			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00	102,10	130,21	50 рецептура

	субпродукты	75	95												
	мука пшеничная	2	2												
	морковь	13	17												
обед:	лук	13	17												
	сметана	10	12												
	вода	30	40												
	масло растительное	3	3												
	Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	94,00	120,25	414 сб. рец.	
	макаронные изделия	38	45												
	масло сливочное	3	4												
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.	
	огурцы или помидоры свежие	45	65												
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм	
	сухофрукты	11	13												
	сахар	5	6												
	вода	150	180												
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90	516,90	646,16			
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20	145,00	189,00	85 орг. дет. пит.	
	мука пшеничная	41	48												
	молоко	15	20												
	яйцо	5	5												
	сахар	4	5												
	дрожжи	0,7	0,9												
	масло сливочное	2	2												
	масло растительное	1	1												
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм		
итого за полдник:					8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40	215,00	270,00			
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75										
Итого за день:					37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84	1125,15	1367,07			

	рис	6	8											
	капуста свежая	180	200											
	лук	8	12											
	морковь	8	12											
	томат-паста	10	12											
	масло растительное	2	2											
	для соуса:													
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	20	20											
обед:	Овощи порционные			40	60	0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
	итого за обед:					17,13	24,39	19,97	27,92	67,90	91,50	531,00	642,00	
	полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20
творог		100	110											
мука пшеничная		13	15											
яйцо		5	5											
сахар		4	5											
масло растительное		2	2											
сгущенное молоко		20	30											
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм	
итого за полдник:					22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	252,10	320,20		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					44,97	62,11	44,96	57,07	152,90	195,78	1141,10	1413,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2														
День 8														
завтрак:	Каша пшениная молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30	127,00	203,00	384 сб. рец.
	пшено	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 аз. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
	молоко	130	150											
сахар	5	6												
вода	50	50												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61	384,40	497,44	
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75	180,06	200,83	19 карт. бл.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	50	60											
	31.10 - 31.12	56	66											
	31.12 - 28.02	60	70											
	29.02 - 01.09	70	80											
	мясо	15	16											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	чеснок	1	2											
	томат-паста	5	7											
	зелень	2	3											
	перец болгарский	10	12											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	рис	6	8											
	вода	130	180											
	Шницель из мяса птицы			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80	115,00	118,00	50 орг. дет. пит.

	мясо птицы	85	102											
	лук	10	12											
	хлеб пшеничный	5	7											
	масло растительное	3	4											
	Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63	113 рецептура
	крупa гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	3											
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
	огурцы свежие	20	30											
	помидоры свежие	25	35											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						20,87	28,06	26,64	33,16	69,00	82,75	611,56	700,96	
	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00	77 рецептура
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30	120 алгоритм
итого за полдник:						8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41	249,65	333,80	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						39,84	53,24	49,37	62,51	180,17	228,77	1245,61	1532,20	

	вода	50	50											
итого за полдник:						11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	55,66	290,80	320,24	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						42,83	55,53	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40	

	хлеб пшеничный	5	10											
	масло растительное	3	3											
	для соуса:													
	морковь	5	5											
	лук	8	9											
	томат-паста	4	5											
	масло растительное	1	1											
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
обед:	Салат из капусты со свежим огурцом			40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00	39,00	63 сб. рец.
	капуста свежая	24	36											
	лук	5	6											
	огурец свежий	17	27											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	753,50		
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	167,80	120 алгоритм
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за полдник:					6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	270,13		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					49,90	56,27	43,56	57,15	204,27	234,24	1307,16	1532,20		

Среднее значение за период:						44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	1466,398	
--	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--