

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33
«ЗВЕЗДОЧКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ детский сад № 33

Е.А.Нечаева

2021 г.

2021 г.



Нечаева

Елена

Алексеевна

Подпись: Елена Алексеевна
Должность: Заведующий МАДОУ
ОГРН 10223016176
Срок действия: 30.11.2021

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

обед:	масло растительное	14	5	120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рещ.
	Картофельное пюре													
	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											
	Овоши порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	42 орг.дет.пит.
огурцы соленные или помидоры соленные	40	60												
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:														
	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60	59 рещ.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
полдник:														
	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	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Рис отварной с овощами				110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб. рещ.
	рис	33	40												
	морковь	12	15												
	лук	12	15												
	масло сливочное	2	3												
	масло растительное	2	2												
	вода	50	70												
	Салат из квашеной капусты со свеклой			40	60	1,04	1,24	2,06	3,08	2,90	3,50	36,00	48,00	115 азб. пит.	
	капуста квашеная	30	45												
	свекла	20	24												
	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. рещ.	
	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:				60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67	89 рещ. бл.	
	Пирожок с повидлом														
	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:		2,25	3,75	2,25	3,75										
Итого за день:	Соль йодированная					42,12	55,81	48,02	63,24	190,91	226,47	1210,81	1481,90		

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		если	сад	если	сад	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад		
Неделя 2															
День 6															
завтрак:	Омлет натуральный	58	67	100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438 сб. рец.	
	яйцо														
	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 сыром			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.	
второй завтрак:	чай заварка	0,45	0,55												
	сахар	6	7												
	вода	180	200												
	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	
	Борщ с фасолью на мясном бульоне			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												
обед:	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												
Субпродукты по-строгановски	сметана	8	12												
	вода	130	150												
	субпродукты	75	95	60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00	102,10	130,21	50 рецептура	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	масло растительное	3	4																
	Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63						
	крупа гречневая	30	40																
	вода	60	70																
	масло сливочное	2	3																
обед:	Овоши порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00						
	огурцы соленные или помидоры соленные	40	60																
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50						
	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						
итого за обед:	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00						
						20,74	28,04	24,61	30,12	68,17	81,39	590,13	666,96						
	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00						
	Икра кабачковая	40	60	40	60	0,72	1,08	3,56	5,34	3,12	4,68	48,00	72,00						
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00						
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50						
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30						
итого за полдник:						9,02	11,99	11,51	15,85	53,95	77,39	293,65	400,80						
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75														
Итого за день:						40,19	53,98	50,87	64,77	181,96	231,39	1268,18	1565,20						

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		
Неделя 2	Каша рисовая молочная			150	200	5,51	6,00	5,84	7,44	19,90	26,80	175,00	214,00	384 сб. рец.	
День 10	рис	15	17												
	молоко	130	150												
	сахар	4	5												
	масло сливочное	3	4												
	вода	20	50												
завтрак:	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			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												
	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												
	сахар	5	6												
	вода	50	50												
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:						12,37	14,22	14,35	17,34	55,70	66,22	442,06	508,57		
	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	19,20	131,00	140,00	270 сб. рец.	
	рыба свежемороженая	25	35												
	картофель:														
	01.09 - 31.10	70	80												
	31.10 - 31.12	76	86												
	31.12 - 28.02	80	90												
	29.02 - 01.09	90	100												
	морковь	12	15												
	лук	12	15												
	крупа	6	7												
	зелень	2	3												
	масло сливочное	2	2												
	вода	130	180												
	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			50/10	60/20	10,36	11,35	13,00	15,81	6,00	6,30	174,00	203,00	84 алгоритм	
	обед:	мясо	70	80											
		лук	8	10											
хлеб пшеничный		5	10												
вода		3	3												

[illegible]