

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33
« ЗВЕЗДОЧКА »**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ детский сад № 33

Е.А.Нечаева

«cat» 05 2021 г.

приказ № 39 от 27.05 2021 г.



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

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

обед:	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
	Салат из свежих помидоров с луком			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	134 азб. пит.
	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		

	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 сметаной			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	

	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		

	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	
полдник:	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	

	картофель:														
обед:	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			
полдник:	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			

	мука пшеничная	2	2											
	морковь	13	17											
	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											
обед:	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	
	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	

	капуста свежая	180	200											
обед:	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											
	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	463 сб. рец.
	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		

	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
	крупа 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	

Итого за день:						42.83	55.53	35.93	45.07	173.27	209.69	1151.30	1430.40	
---------------------------	--	--	--	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--

обед:	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											
	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		

