

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 6 комбинированного вида» города Пикалево

(МБДОУ «ДС № 6 КВ» г. Пикалево)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ДС № 6 КВ» г. Пикалево

О.Г. Токарева

«14» октября 2024 г.

## МЕНЮ

### ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА 10 ДНЕЙ

для воспитанников от 1,5 до 3 лет

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша манная жидкая /ясли	155	5	8	20	177	1 097
	*Какао с молоком /ясли	150	3	3	14	95	1 142
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 096
Итого за Завтрак		340	10	15	49	380	
Завтрак 2							
	*Сок /ясли	150	1		14	64	1 132
Итого за Завтрак 2		150	1		14	64	
Обед	*Зеленый горошек /ясли	40	1	2	2	33	1 119
	*Рассольник рыбный со сметаной/ясли	175	6	5	13	123	1 215
	*Голубцы ленивые /ясли	120	12	6	17	172	1 102
	*Соус сметанный /ясли	15		1	2	13	1 103
	*Компот из изюма /ясли	150			17	70	1 125
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
Итого за Обед		540	21	14	67	490	
Полдник							
	*Сырники со сгущенным молоком/ясли	50/20	11	15	25	277	1 106
	*Чай /ясли	150				1	1 262
	*Банан /ясли	145	2	1	30	139	1 111
Итого за Полдник		305	13	16	55	417	
Итого за день		1 365	45	45	185	1351	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Вермишель отварная в молоке с маслом /ясли	155	6	9	23	133	1 165
	*Кофейный напиток с молоком /ясли	150	2	2	13	83	1 107
	*Бутерброд с сыром /ясли	45	5	7	15	141	1 155
Итого за Завтрак		350	13	18	51	422	
Завтрак 2							
	*Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	1 240
Итого за Завтрак 2		150	4	5	7	90	
Обед							
	*Салат из свежей капусты/ясли	40	1	2	4	36	1 163
	*Суп "Полевой" /ясли	175	5	10	12	109	1 182
	*Картофель отварной ясли	120	2	2	15	84	254,01
	*Биточки рубленые из птицы /ясли	60	9	17	6	116	1 190
	*Компот из фруктов сушеных /ясли	150			15	60	1 171
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
Итого за Обед		535	19	31	68	454	
Полдник							
	*Винегрет овощной /ясли	100	2	6	11	106	1 137
	*Сок /ясли	150	1		14	64	1 132
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 108
Итого за Полдник		270	5	6	35	217	
Итого за день		1 355	41	60	161	1213	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша ячневая жидкая на молоке с маслом/ясли	155	5	8	25	158	987
	*Чай сладкий с молоком /сад.	150	2	2	10	70	908,02
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 098
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>376</b>	
Завтрак 2	*Кефир /ясли	140	4	4	11	94	1 121
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>140</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	
Обед	*Салат "Степной" из разных овощей/ясли	40	1	2	4	36	926,01
	*Суп гороховый с мясом /ясли	175	8	5	14	137	1 167
	*Рис рассыпчатый /ясли	120	3	3	32	166	1 200
	*Котлета рыбная /ясли	60	11	4	9	117	1 168
	*Компот из кураги /ясли	150	1		15	63	1 136
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>599</b>		
Полдник	*Омлет с сыром /ясли 90г.	90	11	15	3	193	1 181
	*Кофейный напиток с молоком /ясли	150	2	2	13	83	1 107
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 108
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>323</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 325</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>177</b>	<b>1391</b>		

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом /ясли	155	7	9	29	230	1 129
	*Какао с молоком /ясли	150	3	3	14	95	1 142
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 098
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>433</b>	
Завтрак 2	*Яблоко /ясли	145	1	1	14	68	1 099
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>145</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	
Обед	*Салат из свежей капусты и свеклы /ясли	40	1	3	3	43	1 250
	*Бульон с курой с гренками /ясли	170	5	6	8	68	1 112
	*Тефтели -ежики мясные в соусе/ясли	120	14	10	12	197	1 269
	*Напиток из плодов шиповника /ясли	150			8	32	1 147
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>47</b>	<b>419</b>	
Полдник	*Запеканка творожная с морковью /ясли	130	16	13	24	277	1 156
	*Чай с лимоном /ясли	157/3			7	30	1 130
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 108
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>354</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 315</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>160</b>	<b>1274</b>		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша гречневая на молоке с маслом /ясли	155	9	10	31	244	1 159
	*Кофейный напиток с молоком /ясли	150	2	2	13	83	1 107
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 096
	<b>Итого за Завтрак</b>	340	13	16	59	435	
Завтрак 2	*Молоко кипяченое /ясли	150	4	5	7	90	1 128
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	150	4	5	7	90	
Обед	*Огурец соленый /ясли	40			1	4	1 217
	*Щи из свежей капусты с курой /ясли	175	4	10	6	90	1 144
	*Печень по-строгановски ясли	60	12	7	8	145	1 208
	*Пюре картофельное /ясли	120	3	4	18	117	1 185
	*Компот из чернослива /ясли	150			14	58	1 116
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
	<b>Итого за Обед</b>	595	21	21	63	493	
Полдник	*Оладьи с вареньем /ясли	60/20	5	11	41	284	1 184
	*Чай /ясли	150				1	1 262
	<b>Итого за Полдник</b>	230	5	11	41	285	
<b>Итого за день</b>	1 305	43	53	170	1353		

(лист 6)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша "Ассорти"(сборная молочная) с маслом/ясли	155	6	9	20	188	1 151
	*Чай с сахаром /ясли	150/7			7	29	1 095
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 096
	<b>Итого за Завтрак</b>	347	8	13	42	323	
Завтрак 2	*Сок - /ясли	160			19	83	1 180
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	160			19	83	
Обед	*Салат из картофеля с зеленым горошком/ясли	40	1	3	3	44	922,02
	*Борщ с мясом со сметаной /ясли	175	6	5	10	110	1 133
	*Макароны отварные /ясли	120	5	4	30	172	1 158
	*Котлета куриная /ясли	60	9	16	10	127	1 264
	*Компот из изюма /ясли	150			17	70	1 125
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
	<b>Итого за Обед</b>	595	23	28	86	652	
Полдник	*Морковные котлеты.	100	4	11	20	194	1 266
	*Напиток из плодов шиповника /ясли	150			8	32	1 147
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 106
<b>Итого за Полдник</b>	270	6	11	38	273		
<b>Итого за день</b>	1 362	37	52	185	1281		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша жидкая молочная рисовая с маслом /ясли	155	5	9	26	204	1 173
	*Кофейный напиток с молоком /ясли	150	2	2	13	83	1 107
	*Бутерброд с сыром /ясли	45	5	7	15	141	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>428</b>	
Завтрак 2	*Кефир /ясли	140	4	4	11	94	1 121
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>140</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	
Обед	*Салат из свеклы с зеленым горошком /ясли	40	1	2	3	34	1 213
	*Суп с рыбными консервами /ясли	175	7	5	12	119	1 122
	*Капуста тушеная /ясли	120	3	3	12	83	253.05
	*Котлета мясная /ясли	60	12	7	12	158	1 161
	*Компот из чернослива /ясли	150			14	58	1 116
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>531</b>		
Полдник	*Запеканка творожная со сгущенным молоком /ясли	100/20	16	12	23	284	917,01
	*Чай /ясли	150				1	1 262
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 108
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 365</b>	<b>59</b>	<b>51</b>	<b>167</b>	<b>1365</b>		

(лист 8)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша овсяная жидкая (геркулес) /ясли	155	6	9	18	150	1 109
	*Чай сладкий с молоком /сад.	150	2	2	10	70	908.02
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 098
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>43</b>	<b>358</b>	
Завтрак 2	*Яблоко /ясли	145	1	1	14	68	1 099
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>145</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	
Обед	*Салат из отварной моркови с растительным маслом /ясли	40		4	2	49	1 250
	*Суп молочный с пшеном /ясли	170	7	8	19	173	1 160
	*Жаркое по домашнему /ясли	180	19	9	14	213	1 183
	*Компот из кураги /ясли	150	1		15	63	1 136
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>66</b>	<b>577</b>	
Полдник	*Омлет натуральный с маслом /ясли 130г.	130	7	10	3	127	1 117
	*Кофейный напиток с молоком /ясли	150	2	2	13	83	1 107
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 108
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>257</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 345</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>143</b>	<b>1290</b>		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	*Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" /ясли	155	5	6	27	181	905,07
	*Какао с молоком /ясли	150	3	3	14	95	1 142
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 098
<b>Итого за Завтрак</b>		340	10	13	56	384	
<b>Завтрак 2</b>							
	*Сок - /ясли	160			19	83	1 150
<b>Итого за Завтрак 2</b>		160			19	83	
<b>Обед</b>							
	*Салат из свежей капусты /ясли	40	1	2	4	36	1 163
	*Суп вермишелевый с мясными фрикадельками /ясли	160	16	6	13	169	1 252
	*Греча рассыпчатая /ясли	120	7	7	31	214	1 126
	*Гуляш из кури /ясли	60	8	18	4	106	1 123
	*Напиток из плодов шиповника /ясли	150			8	32	1 147
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
<b>Итого за Обед</b>		590	34	33	76	636	
<b>Полдник</b>							
	*Рыба отварная /ясли	60	15	5		103	1 178
	*Пюре картофельное /ясли	100	2	3	15	98	1 185
	*Чай с лимоном /ясли	157/3			7	30	1 130
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 168
<b>Итого за Полдник</b>		340	19	8	32	278	
<b>Итого за день</b>		1 430	63	54	183	1381	

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	*Каша пшеничная молочная с маслом /ясли	155	7	9	29	230	1 120
	*Кофейный напиток с молоком /ясли	150	2	2	13	83	1 107
	*Бутерброд с маслом сливочным /ясли	35	2	4	15	108	1 098
<b>Итого за Завтрак</b>		340	11	15	57	421	
<b>Завтрак 2</b>							
	*Кефир /ясли	140	4	4	11	94	1 121
<b>Итого за Завтрак 2</b>		140	4	4	11	94	
<b>Обед</b>							
	*Огурец соленый /ясли	40			1	4	1 217
	*Суп овощной с курой, сметаной /ясли	170/5	6	8	11	139	1 254
	*Пюре картофельное с морковью /ясли	120	2	4	16	111	1 169
	*Оладьи печеночные в молочном соусе /ясли	60	16	13	15	242	1 145
	*Компот из фруктов сушеных /ясли	150			15	60	1 171
	*Хлеб ржаной /ясли	40	2		16	79	1 101
<b>Итого за Обед</b>		585	26	25	74	635	
<b>Полдник</b>							
	*Рагу из овощей /ясли	100	1	3	8	70	930,01
	*Чай с сахаром /ясли	150/7			7	29	1 098
	*Хлеб пшеничный /ясли	20	2		10	47	1 168
<b>Итого за Полдник</b>		277	3	3	25	146	
<b>Итого за день</b>		1 342	44	47	167	1296	

Итого за период	13 539	490	509	1704	13115	
Среднее значение за период		49	50,9	170,4	1311,5	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428841

Владелец Токарева Ольга Геннадьевна

Действителен с 27.10.2024 по 27.10.2025