

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №56

«ЮБИЛЕЙНЫЙ» Г. ЕНАКИЕВО

 Е. В. Якушева

Приказ № 40 от 31.01.23

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯСЛИ-САД «ЮБИЛЕЙНЫЙ» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО»

Возрастная категория: 1-3 лет. Длительность пребывания: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	110	6.82	7.26	21.53	165.62	220
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	227
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.1	0.06	15.96	72.74	415
Итого за завтрак		340	17.04	12.24	57.45	395.16	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1.22	3.16	9.75	73.07	139
	Гуляш из говядины	60	10.2	11	1.8	146.93	373
	Пюре картофельное	110	2.29	3.55	10.5	98.07	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
Итого за обед		540	16.13	18.23	50.66	449.42	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2.86	1.3	30.73	144.24	437
	Какао с молоком сгущенным	150	2.78	2.33	18.29	110.06	510
Итого за полдник		200	5.64	3.63	49.02	254.3	
Итого за день		1180	43.81	34.2	167.23	1144.88	
День 2							
Завтрак							
	Суп молочный манный	150	4.11	0.09	12.08	98.85	99
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	227
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за завтрак		385	12.31	8.64	39.09	316.91	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.45	16.8	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.01	2.99	4.57	49.3	147
	Плов из отварной говядины	150	11.37	11.18	29.57	263.16	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Итого за обед		520	15.19	14.6	62.51	442.26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8.81	6.01	8.68	127.25	251
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	534

<i>Итого за полдник</i>		220	13.47	11.89	16.56	232.84	
<i>Итого за день</i>		1225	41.37	35.53	127.96	1039.01	

День 3							
Завтрак							
	Рыба запеченная в омлете	60	9.81	3.15	1.75	75	249
	Капуста тушеная	110	2.17	4.07	11.06	88.14	143
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Чай с молоком	150	2.65	2.89	11.22	82.21	413
Итого за завтрак		360	17.67	10.43	43.71	339.35	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Свекольник	150	1.27	2.74	7.18	57.87	136
	Жаркое по домашнему	150	17.62	15.74	11.06	256.71	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Кисель из джема	150	0.08	0.05	22.37	88.07	401
Итого за обед		520	21.27	18.93	51.31	460.05	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	11.36	8.6	10.89	165.63	331
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
Итого за полдник		250	16.02	15.53	17.57	277.19	
Итого за день		1230	55.36	45.29	122.39	1123.59	
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.22	4.49	14.84	115.78	100
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	227
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за завтрак		385	12.42	13.04	41.85	333.84	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.36	4.61	8.44	82.31	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12.73	8.84	15.35	189.32	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	10	112
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Итого за обед		520	17.91	13.89	50.23	394.63	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	3.53	4.55	31.47	180.69	Сборник рецептов блюد и ред. С.В. Маслова, 2015
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	534
Итого за полдник		200	7.88	8.3	38.67	263.22	
Итого за день		1205	43.21	35.33	140.85	1037.69	

День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	7.9	7.61	26.1	204.41	182
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Молоко кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	90	419
Итого за завтрак		345	15.33	16.35	52.89	421.46	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	4.22	4.12	13.1	101.19	87
	Рыба, тушенная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55.19	261
	Картофель отварной (гарнир)	110	2.08	3.15	12.21	101.15	336
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за обед		500	14.77	10.67	52.02	378.73	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10.5	6.9	9.5	140.6	54-35м
	Винегрет овощной	70	0.91	7.56	4.76	91	82
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за полдник		300	12.97	14.63	31.09	306.81	
Итого за день		1245	43.47	42.05	145.8	1154	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеничная, перловая)	100	5.73	4.06	25.76	162	313
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0.8	5.04	4.81	67.75	2
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	228
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.17	1.5	15.68	84.75	512
Итого за завтрак		383	17.52	16.4	66.21	482.22	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	38	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.36	4.61	8.44	82.31	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	11.28	13.92	18.27	256.91	308
	Икра свекольная	60	1.43	4.28	6.26	69.18	124
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
Итого за обед		540	17.45	23.17	57.89	521.4	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2.86	1.3	30.73	144.24	437
	Чай с молоком	150	2.65	2.89	11.22	82.21	413
Итого за полдник		200	5.51	4.19	41.95	226.45	
Итого за день		1123	40.48	43.76	166.05	1230.07	

День 2							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.17	6.45	24.38	172.69	274
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	5.34
Итого за завтрак		348	12.3	15.02	51.32	393.19	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	0.72	2.06	4.39	39.2	160
	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.6	5.1	68.3	54-3р
	Капуста тушеная	110	2.17	4.07	11.06	88.14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	10	112
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за обед		540	14.46	8.32	47.24	326.84	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9.35	6.37	18.81	167.94	245
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Чай с молоком	150	3.18	3.47	13.47	98.65	413
Итого за полдник		240	12.84	11.97	32.96	289.65	
Итого за день		1228	40	35.71	141.32	1056.68	
День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4.35	4.75	13.85	116.37	101
	Омлет натуральный	60	5.18	8.01	1.38	97.94	307
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		503	18.31	14.07	52	393.44	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.94	3.57	8.13	80.48	154
	Рагу из птицы	150	11.77	12.27	13.4	212.47	412
	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.45	16.8	39
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Кисель из апельсина	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн
Итого за обед		520	18.42	16.37	45.8	406.75	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9.61	8.42	10.45	160.08	254
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
Итого за полдник		240	14.27	15.35	17.13	271.64	
Итого за день		1263	51	45.79	114.93	1071.83	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.22	4.49	14.84	115.78	100
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	5.34
Итого за завтрак		343	12.31	9.44	41.72	303.23	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.6	1.69	14.01	71.46	88
	Котлета	60	9.44	9.09	9.93	156.14	299
	Капуста тушеная	110	2.17	4.07	11.06	88.14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
Итого за обед		540	15.63	15.37	63.61	447.09	
Полдник							
	Суфле из рыбы	60/5	11.03	6.4	2.87	112.8	268
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0.8	5.04	4.81	67.75	2
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за полдник		295	13.39	11.61	24.51	255.76	
Итого за день		1278	41.73	36.82	139.64	1053.08	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3.61	3.88	12.4	99.35	170
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	5.34
Итого за завтрак		348	11.74	12.45	39.34	319.85	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4.15	5.43	2.83	112.84	94
	Голубцы ленивые	150	11.61	10.79	8.01	180.76	315
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	228
	Икра свекольная	60	1.43	4.28	6.26	69.18	124
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Кисель из джема	150	0.08	0.05	22.37	88.07	401
Итого за обед		580	24.33	25.51	49.77	565.85	
Полдник							
	Запеканка из пчени с рисом	120	14.39	5.73	15.88	172.65	311
	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.45	16.8	39
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за полдник		330	16.38	5.97	36.16	264.66	

<i>Итого за день</i>		1358	52.85	44.33	135.07	1197.36	
----------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>Завтрак</i>							
	Макароны отварные с сыром	120	6.3	5.4	22.9	166.2	54-3г с.117
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.1	0.06	15.96	72.74	303
Итого за завтрак		350	16.24	9.78	58.84	389.54	
<i>Завтрак 2</i>							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
<i>Обед</i>							
	Рассольник ленинградский с рисом	150	0.89	1.23	7.2	43.77	54-15с с.58
	бефстроганов из отварной говядины	60	9.0	9.3	1.43	125.63	54-1м с.195
	Пюре картофельное	100	2.17	3.5	13.17	92.92	54-11г с.127
	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.8	4.25	54-2з с.4
	Хлеб ржаной	35	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	чай с яблоком и сахаром	150	0.2	0.1	5.6	23.7	54-4бгн с.325
Итого за обед		525	14.49	14.54	38.17	342.47	
<i>Полдник</i>							
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4	54-14в с.367
	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	8.5	54-23гн с.303
Итого за полдник		210	6.6	3.9	47.4	193.9	
Итого за день		1185	42.33	28.32	154.51	971.91	

День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.31	3.62	11.94	97.44	54-17к с.99
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	8.5	54-23гн с.303
Итого за завтрак		385	15.1	13.74	40.47	289.59	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0.43	0.43	9.86	44.43	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	30	0.3	3.1	2.2	37.1	54-11з с.15
	суп картофельный с клецками на воде	150	1.35	1.97	8.3	56.01	54-6с с.47
	Плов из отварной говядины	120	9.2	8.8	23.2	209	54-11м с.209
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн с.326
	Хлеб ржаной	35	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Итого за обед		485	13.23	14.23	58.57	415.11	
Полдник							
	Запеканка из творога	50	9.88	3.54	7.21	100.42	54-1т с.159
	Соус сметанный	20	0.3	1.64	0.64	18.58	54-1соус с.273
	Молоко кипяченое	150	4.33	3.75	7.16	79.92	Пром.
Итого за полдник		220	14.51	8.93	15.01	198.92	
Итого за день		1190	43.24	37.3	123.85	950.62	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	150	3.68	3.38	13.78	100.11	54-8к с.100
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.8	6.5	38.2	54-4ГН с.284
Итого за завтрак		345	7.97	8.1	40.01	265.36	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	суп из овощей на воде	150	1.07	1.47	6.08	41.64	54-17с с.60
	жаркое по-домашнему из курицы	120	14.9	3.7	10.6	135.4	54-33М с.239
	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	54-3з с.5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1ХН с.326
	Хлеб ржаной	35	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Итого за обед		485	18.7	5.58	42.75	296.44	
Полдник							
	Ватрушка творожная	50	8.3	10.4	15	185.7	54-1в с.354
	Молоко кипяченое	150	4.33	3.75	7.17	79.92	Пром.
Итого за полдник		200	12.63	14.15	22.17	265.62	
Итого за день		1130	44.3	27.93	115.03	873.42	

Неделя 2

День 1							
<i>Завтрак</i>							
	Рис отварной	100	2.5	3.17	24.33	135.67	54-6Г с.121
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0.5	3.05	2.9	40.75	54-8з с.10
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	3	0.72	0.88	0	10.76	54-1з с.4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	8.5	54-23ГН с.303
<i>Итого за завтрак</i>		363	14.46	13.62	55.71	346.28	
<i>Завтрак 2</i>							
	Фрукт (мандарин,апельсин)	100	0.86	0.14	7.57	35	Пром.
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0.86	0.14	7.57	35	
<i>Обед</i>							
	суп картофельный с рыбой(минтай)	150	6.29	1.95	10.95	86.54	54-20с с.63
	Запеканка картофельная с говядиной	100	11.75	11.58	13.25	204.33	54-17М с.217
	икра морковная	30	0.6	2.1	3	34	54-12з с.16
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	14.9	60.8	54-1ХН с.326	54-1ХН.с.326
<i>Итого за обед</i>		465	20.95	30.95	99.69	385.77	
<i>Полдник</i>							
	ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4	54-14в с.367
	Чай с молоком	150	1.2	0.8	6.5	38.2	54-4ГН с.284
<i>Итого за полдник</i>		210	4.9	2.5	45.4	223.6	
<i>Итого за день</i>		1138	41.17	47.21	208.37	990.65	

День 3							
Завтрак							
	макароны отварные с овощами	120	3.8	4.9	21.2	144.6	54-2г с.116
	Омлет натуральный	50	4.25	6	1.1	75.15	54-1о с.152
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Чай с молоком	150	1.2	0.8	6.5	38.2	54-4ГН с.284
Итого за обед		360	12.29	12.02	48.48	351.95	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	4.33	3.75	7.16	79.92	Пром.
Итого за завтрак		150	4.33	3.75	7.16	79.92	
Обед							
	Суп из овощей с мясными фрикадельками(на воде)	150	4.5	4.08	10.16	95.4	54-5с с.45
	Капуста тушенная с мясом птицы	120	10.1	4.9	6.2	109.7	54-32м с.237
	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	54-3з с.5
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	Пром.
	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн с.344
Итого за обед		485	17.56	9.55	40	317.2	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	80	12.2	5.74	8.2	133.46	54-4т с.164
	Соус сметанный	20	0.3	1.64	0.64	18.58	54-1соус с.273
	Кефир	100	2.9	3.2	4	59	Пром.
Итого за полдник		200	15.4	10.58	12.84	211.04	
Итого за день		1195	49.58	35.9	108.48	960.11	

День 4							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	150	3.99	4.3	18.99	130.7	54-27к с.110
	Яйцо вареное	20	2.4	2	0.15	28.3	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.27	12.3	58.75	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	3	0.72	0.88	0	10.76	54-1з с.4
	Молоко кипяченое	150	4.33	3.75	7.16	79.92	Пром.
Итого за завтрак		348	13.34	11.2	38.6	308.43	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	150	3.18	3.02	11.94	87.6	54-8с с.49
	Пудинг из говядины	60	13.9	13.9	0.6	183.2	54-13м с.212
	каша гречневая рассыпчатая	60	2.75	2.08	12	77.92	54-4г с.119
	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з с.4
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	14.9	60.8	54-1хн с.326	54-1хн.с.326
Итого за обед		485	22.39	34.37	97.78	413.87	
Полдник							
	суфле рыбное(минтай)	60	10.3	4.4	2.6	91.4	54-8р с.182
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0.5	3.05	2.9	40.75	54-8з с.11
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	54-2г с.282
Итого за полдник		295	12.52	7.61	20.24	199.25	
Итого за день		1228	53.25	53.28	166.72	967.55	

День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	150	3.68	3.38	13.79	100.11	54-18к с.100
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.27	12.3	58.75	Пром.
	Масло (порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Сыр порциями	3	0.72	0.88	0	10.76	7
	Молоко кипяченое	150	4.33	3.75	7.16	79.92	Пром.
Итого за завтрак		333	10.68	11.88	33.3	282.59	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0.43	0.43	9.86	44.43	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	3.11	4.07	9.62	84.63	94
	Голубцы ленивые	60	5	4.6	3.8	77	54-3м с.197
	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7	54-15з с.19
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	Пром.
	Кисель из джема	150	0.08	0.05	22.37	88.08	401
Итого за обед		425	11.2	11.24	50.88	346.31	
Полдник							
	Запеканка картофельная с печенью	120	13.7	6.6	19.3	192	54-18м с.219
	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.2	37.1	54-11з с.15
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	411
Итого за полдник		320	15.72	9.86	36.24	296.2	
Итого за день		1178	38	33.38	130.22	972.1	

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 (десять) листов

Должность Заведующий МБДОУ №56

Подпись Е.В. Якушева / Якушева Е.В. /



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №56

«ЮБИЛЕЙНЫЙ» Г. ЕНАКИЕВО

 Е.В. Якушева

Приказ № «110» 31.01.23



МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯСЛИ-САД «ЮБИЛЕЙНЫЙ» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО»

Возрастная категория: 3-6 года. Длительность пребывания: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	110	6.82	7.26	21.53	165.62	220
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	227
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.1	0.06	15.96	72.74	415
Итого за завтрак		340	17.04	12.24	57.45	395.16	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1.22	3.16	9.75	73.07	139
	Гуляш из говядины	60	10.2	11	1.8	146.93	373
	Пюре картофельное	110	2.29	3.55	10.5	98.07	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
Итого за обед		540	16.13	18.23	50.66	449.42	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2.86	1.3	30.73	144.24	437
	Какао с молоком сгущенным	150	2.78	2.33	18.29	110.06	510
Итого за полдник		200	5.64	3.63	49.02	254.3	
Итого за день		1180	43.81	34.2	167.23	1144.88	
День 2							
Завтрак							
	Суп молочный манный	150	4.11	0.09	12.08	98.85	99
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	227
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за завтрак		385	12.31	8.64	39.09	316.91	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.45	16.8	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.01	2.99	4.57	49.3	147
	Плов из отварной говядины	150	11.37	11.18	29.57	263.16	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Итого за обед		520	15.19	14.6	62.51	442.26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8.81	6.01	8.68	127.25	251
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	534

<i>Итого за полдник</i>		220	13.47	11.89	16.56	232.84	
<i>Итого за день</i>		1225	41.37	35.53	127.96	1039.01	

День 3							
Завтрак							
	Рыба запеченная в омлете	60	9.81	3.15	1.75	75	249
	Капуста тушеная	110	2.17	4.07	11.06	88.14	143
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Чай с молоком	150	2.65	2.89	11.22	82.21	413
Итого за завтрак		360	17.67	10.43	43.71	339.35	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Свекольник	150	1.27	2.74	7.18	57.87	136
	Жаркое по домашнему	150	17.62	15.74	11.06	256.71	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Кисель из джема	150	0.08	0.05	22.37	88.07	401
Итого за обед		520	21.27	18.93	51.31	460.05	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	11.36	8.6	10.89	165.63	331
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
Итого за полдник		250	16.02	15.53	17.57	277.19	
Итого за день		1230	55.36	45.29	122.39	1123.59	
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.22	4.49	14.84	115.78	100
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	227
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за завтрак		385	12.42	13.04	41.85	333.84	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.36	4.61	8.44	82.31	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12.73	8.84	15.35	189.32	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	10	112
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Итого за обед		520	17.91	13.89	50.23	394.63	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	3.53	4.55	31.47	180.69	Сборник рецептов блюда и ред. С.В. Маслова, 2015
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	534
Итого за полдник		200	7.88	8.3	38.67	263.22	
Итого за день		1205	43.21	35.33	140.85	1037.69	

День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	7.9	7.61	26.1	204.41	182
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Молоко кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	90	419
Итого за завтрак		345	15.33	16.35	52.89	421.46	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	4.22	4.12	13.1	101.19	87
	Рыба, тушенная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55.19	261
	Картофель отварной (гарнир)	110	2.08	3.15	12.21	101.15	336
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за обед		500	14.77	10.67	52.02	378.73	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10.5	6.9	9.5	140.6	54-35м
	Винегрет овощной	70	0.91	7.56	4.76	91	82
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за полдник		300	12.97	14.63	31.09	306.81	
Итого за день		1245	43.47	42.05	145.8	1154	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеничная, перловая)	100	5.73	4.06	25.76	162	313
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0.8	5.04	4.81	67.75	2
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	228
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.17	1.5	15.68	84.75	512
Итого за завтрак		383	17.52	16.4	66.21	482.22	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	38	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.36	4.61	8.44	82.31	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	11.28	13.92	18.27	256.91	308
	Икра свекольная	60	1.43	4.28	6.26	69.18	124
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
Итого за обед		540	17.45	23.17	57.89	521.4	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2.86	1.3	30.73	144.24	437
	Чай с молоком	150	2.65	2.89	11.22	82.21	413
Итого за полдник		200	5.51	4.19	41.95	226.45	
Итого за день		1123	40.48	43.76	166.05	1230.07	

День 2							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.17	6.45	24.38	172.69	274
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	5.34
Итого за завтрак		348	12.3	15.02	51.32	393.19	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	0.72	2.06	4.39	39.2	160
	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.6	5.1	68.3	54-3р
	Капуста тушеная	110	2.17	4.07	11.06	88.14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	10	112
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за обед		540	14.46	8.32	47.24	326.84	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9.35	6.37	18.81	167.94	245
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Чай с молоком	150	3.18	3.47	13.47	98.65	413
Итого за полдник		240	12.84	11.97	32.96	289.65	
Итого за день		1228	40	35.71	141.32	1056.68	
День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4.35	4.75	13.85	116.37	101
	Омлет натуральный	60	5.18	8.01	1.38	97.94	307
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		503	18.31	14.07	52	393.44	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.94	3.57	8.13	80.48	154
	Рагу из птицы	150	11.77	12.27	13.4	212.47	412
	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.45	16.8	39
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн
Итого за обед		520	18.42	16.37	45.8	406.75	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9.61	8.42	10.45	160.08	254
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
Итого за полдник		240	14.27	15.35	17.13	271.64	
Итого за день		1263	51	45.79	114.93	1071.83	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.22	4.49	14.84	115.78	100
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	5.34
Итого за завтрак		343	12.31	9.44	41.72	303.23	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.6	1.69	14.01	71.46	88
	Котлета	60	9.44	9.09	9.93	156.14	299
	Капуста тушеная	110	2.17	4.07	11.06	88.14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
Итого за обед		540	15.63	15.37	63.61	447.09	
Полдник							
	Суфле из рыбы	60/5	11.03	6.4	2.87	112.8	268
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0.8	5.04	4.81	67.75	2
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за полдник		295	13.39	11.61	24.51	255.76	
Итого за день		1278	41.73	36.82	139.64	1053.08	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3.61	3.88	12.4	99.35	170
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр порциями	3	0.7	0.88	0	10.92	7
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.53	5.34
Итого за завтрак		348	11.74	12.45	39.34	319.85	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4.15	5.43	2.83	112.84	94
	Голубцы ленивые	150	11.61	10.79	8.01	180.76	315
	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	228
	Икра свекольная	60	1.43	4.28	6.26	69.18	124
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Кисель из джема	150	0.08	0.05	22.37	88.07	401
Итого за обед		580	24.33	25.51	49.77	565.85	
Полдник							
	Запеканка из пчени с рисом	120	14.39	5.73	15.88	172.65	311
	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.45	16.8	39
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.21	411
Итого за полдник		330	16.38	5.97	36.16	264.66	

<i>Итого за день</i>		1358	52.85	44.33	135.07	1197.36	
----------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	54-3г с.117
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2.52	0.7	19.15	87.89	512
Итого за завтрак		420	19.02	11.9	72.65	469.69	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.18	1.7	9.6	58.36	54-15с с.58
	бефстроганов из отварной говядины	80	12.0	12.4	1.9	167.5	54-1м с.195
	Пюре картофельное	120	2.6	4.2	15.8	111.5	54-11г с.127
	Огурец в нарезке	40	0.33	0.07	1.0	5.67	54-2з с.4
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	115
	чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.6	54-46гн с.325
Итого за обед		675	18.62	18.89	47.49	435.53	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4	54-14в с.367
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн с.303
Итого за полдник		260	7.5	4.6	50.2	271.4	
Итого за день		1455	50.14	35.49	180.44	1222.62	

День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.74	4.82	15.92	129.92	54-17к с.99
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114
	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн с.303
Итого за завтрак		495	18.19	15.72	52.17	423.07	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0.43	0.43	9.86	44.43	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0.6	6.2	4.4	74.2	54-11з с.15
	суп картофельный с клецками на воде	200	1.8	2.62	11.0	74.68	54-6с с.47
	Плов из отварной говядины	150	11.5	11	29	298.24	54-11м с.209
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0	49.8	81	54-1хн с.326
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	115
Итого за обед		645	16.26	20.24	105.89	589.02	
Полдник							
	Запеканка из творога	80	15.8	5.67	11.53	160.67	54-1т с.159
	Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	54-1соус с.273
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром.
Итого за полдник		290	21.45	12.63	21.09	284.44	
Итого за день		1530	56.3	48.99	188.95	1343.53	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.38	133.48	54-8к с.100
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4ГН с.284
Итого за завтрак		455	10.35	9.6	51.73	334.93	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	суп из овощей на воде	200	1.42	1.96	8.1	55.52	54-17с с.60
	жаркое по-домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.2	169.3	54-33М с.240
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з с.5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0	49.8	81	54-1ХН с.326
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
Итого за обед		650	23.41	7.24	86.76	388.22	
Полдник							
	Ватрушка творожная	50	8.3	10.4	15	185.7	54-1в с.354
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром.
Итого за полдник		230	13.5	14.9	23.6	281.6	
Итого за день		1435	52.26	31.84	172.19	1050.75	

День 5							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.17	5.83	26.67	187.33	54-20к с.102
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	Пром.
	Масло сливочное(порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4ГН с.284
Итого за завтрак		455	12.62	10.93	60.02	388.78	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0.43	0.43	9.86	44.43	Пром.
Итого за завтрак		100	0.43	0.43	9.86	44.43	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4.24	4.02	15.92	116.8	54-8с с.49
	Гёфтели рыбные	80	10.3	6.4	10.1	139	54-11р с.187
	Картофельный пудинг	150	5	8	26	198	54-26Г с.146
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	Пром.
	Сок яблочный	150	0.75	1.15	15.15	69	Пром.
Итого за обед		620	22.93	20.05	80.53	592.4	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9.2	12.6	187.4	54-35м
	Салат из отварной свеклы	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з с.17
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2Г с.282
Итого за полдник		370	17.28	12.14	38.46	330.3	
Итого за день		1545	53.26	43.55	188.87	1355.91	

Неделя 2

День 1							
<i>Завтрак</i>							
	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8	54-6г с.121
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з с.11
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.96	1.17	0	14.35	54-1з с.4
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2.52	0.7	19.15	87.89	512
<i>Итого за завтрак</i>		454	16.08	16.17	79.05	520.64	
<i>Завтрак 2</i>							
	Фрукт (мандарин,апельсин)	100	0.86	0.14	7.57	35	Пром.
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0.86	0.14	7.57	35	
<i>Обед</i>							
	суп картофельный с рыбой(минтай)	200	8.38	2.6	14.6	115.38	54-20с с.63
	Запеканка картофельная с говядиной	120	14.1	13.9	15.9	245.2	54-17м с.217
	икра морковная	60	1.2	4.2	6	68	54-12з с.16
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0	49.8	81	54-1хн
<i>Итого за обед</i>		615	26.04	21.12	97.99	570.48	
<i>Полдник</i>							
	ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4	54-14в с.367
	Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн с.284
<i>Итого за полдник</i>		260	5.3	2.8	47.6	236.3	
<i>Итого за день</i>		1429	48.28	40.23	232.21	1362.42	

День 3							
Завтрак							
	макароны отварные с овощами	150	4.7	6.1	26.5	180.8	54-2г с.116
	Омлет натуральный	70	5.93	8.4	1.54	105.23	54-1о с.152
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	Пром.
	Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4ГН с.284
Итого за обед		470	16.03	16	61.34	454.43	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром.
Итого за завтрак		180	5.2	4.5	8.6	95.9	
Обед							
	Суп из овощей с мясными фрикадельками(на воде)	200	6	5.44	13.54	127.2	54-5с с.45
	Капуста тушенная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2	54-32м с.238
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з с.5
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	Пром.
	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	57.7	54-20ХН
Итого за обед		645	22.01	12.26	49.73	395.8	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	15.25	7.17	10.25	166.83	54-4т с.164
	Соус сметанный	30	1.5	8.2	3.2	92.9	54-соус с.273
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	Пром.
Итого за полдник		310	21.97	21.13	20.65	365.93	
Итого за день		1605	65.21	53.89	140.32	1312.06	

День 4							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	200	5.33	5.73	25.33	174.27	54-27к с.110
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.96	1.17	0	14.35	54-1з с.4
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром.
Итого за завтрак		474	20.09	15.8	58.83	458.62	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4.24	4.02	15.92	116.8	54-8с с.49
	Пудинг из говядины	80	18.5	18.5	0.8	244.3	54-13м с.212
	каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5	28.8	187	54-4г с.119
	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з с.4
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	Пром.
	компот из смеси фруктов	200	0.5	0	19.8	8	390
Итого за обед		700	32.98	28.1	80.18	634.2	
Полдник							
	суфле рыбное(минтай)	80	13.8	5.9	3.4	121.9	54-8р с.182
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з с.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2ГН с.282
Итого за полдник		295	17.28	12.24	30.46	300.7	
Итого за день		1569	75.35	56.24	179.57	1439.52	

День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	6.17	16.4	140.69	170
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	Пром.
	Масло (порциями)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з с.24
	Сыр порциями	4	0.93	1.18	0	14.56	7
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром.
Итого за завтрак		439	14.8	15.85	49.65	401.7	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0.43	0.43	9.86	44.43	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	4.15	5.43	12.83	112.84	94
	Голубцы ленивые	180	13.93	12.96	9.6	216.92	315
	Икра свекольная	60	1.43	4.28	6.26	69.18	124
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	Пром.
	Кисель из джема	180	0.09	0.06	26.84	105.69	401
Итого за обед		660	22.24	23.21	68.89	574.23	
Полдник							
	Запеканка из печени с рисом	155	18.59	7.4	20.51	223	311
	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.1	5.17	25.19	39
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	Пром.
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.85	411
Итого за полдник		425	21.56	7.75	48.83	352.54	
Итого за день		1624	59	47.21	177.17	1375.47	

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 десятка) листов
Должность: Заведующий МБДОУ №56
«СОБИЛЕНЦЫЙ» ЕНАКИЕВО
Подпись Якушева Е.В. / Якушева Е.В. /



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №56

«ЮБИЛЕЙНЫЙ» Г. ЕНАКИЕВО

Е. В. Якушева

Приказ № «40» 31.01.23



МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯСЛИ-САД «ЮБИЛЕЙНЫЙ» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО»

Возрастная категория: 3-6 лет. Длительность пребывания: 24 часа

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
пн. 1							
завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г с.117
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		410	18,26	11,82	67,73	446,19	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
обед							
	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,18	1,7	9,6	58,36	54-15с с.58
	бефстроганов из отварной говядины	80	12,0	12,4	1,9	167,5	54-1м с.195
	Пюре картофельное	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г с.127
	Огурец в нарезке	30	0,35	0,05	0,8	4,25	54-2з с.4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Пром.
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46г с.325
Итого за обед		680	19,63	19,05	52,25	460,21	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в с.367
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23г с.303
Итого за полдник		260	7,5	4,6	50,2	271,4	
ужин							
	Каша гречневая вязкая	120	8,3	6,3	36	233,7	54-4г с.119
	Икра марковная	30	1,2	4,2	6	68	54-12з с.16
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	28,75	114
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г с.282
Итого за ужин		370	11,6	10,7	60,8	357,25	
ужин 2							
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	Пром.
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	Пром.
Итого за ужин 2		170	5,85	5,71	22,08	165,93	
Итого за день		1990	50,39	35,57	180,28	1223,8	

З							
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17к с.99
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з с.24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн с.303
Итого за завтрак		445	12,63	11,64	46,95	342,97	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,43	0,43	9,86	44,43	Пром.
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,2	4,4	74,2	54-11з с.15
	суп картофельный с клешками на воде	200	1,8	2,62	11,0	74,68	54-6с с.47
	Плов из отварной говядины	150	11,5	11	29	298,24	54-11м с.209
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн с.326
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Пром.
Итого за обед		660	17,25	20,42	110,9	615,12	
Полдник							
	Запеканка из творога	80	15,8	5,67	11,53	160,67	54-1т с.159
	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87	54-1с0уе с.273
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
Итого за полдник		290	21,45	12,63	21,09	284,44	
Ужин							
	Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р с.187
	картофельный пудинг	60	2,1	3,1	10,5	79	54-26г с.146
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г с.282
Итого за ужин 2		360	14,12	9,66	36,94	291,8	114
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з с.24
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г с.282
Итого за ужин		210	1,99	3,83	20,75	95,65	
Итого за день		2065	67,84	58,58	246,43	1676,98	

Завтрак							
	суфле рыбное(минтай)	80	13,8	5,9	3,4	121,9	54-8р с.182
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6	54-16г с.134
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г с.282
Итого на завтрак		440	22,14	11,42	57,98	423,3	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,43	0,43	9,86	44,43	Пром.
Итого на 2 завтрак		100	0,43	0,43	9,86	44,43	
Обед							
	Свекольник на воде	200	0,05	2,64	10,86	85,78	54-18с с.61
	кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,9	5,3	184,6	54-34м с.241
	картофельный пудинг	65	2,1	3,47	11,27	85,8	54-26г с.146
	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з с.24
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	компот из смеси фруктов	200	0,5	0	19,8	8	54-1хн с.326
Итого на обед		640	18,56	19,53	62,42	447,18	
Полдник							
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,26	10,14	37,6	274,93	54-24к с.107
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого на полдник		420	11,38	11,4	56,14	372,83	
Ужин							
	Омлет с сыром	50	6,35	8,45	1	105,35	54-4о с.155
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з с.17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г с.282
Итого на ужин		330	8,87	11,31	21,94	224,75	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
Итого на 2 ужин		180	5,2	4,5	8,6	95,9	
Итого за день		2110	66,58	58,59	216,94	1608,39	

Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-8к с.100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з с.24
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого за завтрак		445	9,59	9,52	46,81	311,43	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,43	0,43	9,86	44,43	Пром.
Итого за завтрак		100	0,43	0,43	9,86	44,43	
Обед							
	суп из овощей на воде	200	1,42	1,96	8,1	55,52	54-17с с.60
	жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,3	54-33м с.240
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з с.5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн с.326
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	Пром.
Итого за обед		660	24,07	7,36	90,1	405,62	
Поздник							
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в с.354
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
Итого за поздник		230	13,5	14,9	23,6	281,6	
Ужин							
	Капуста тушенная с мясом птицы	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10м с.208
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Пром.
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн с.325
Итого за ужин		370	18,22	16,76	27,34	333,2	
Ужин 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	Пром.
Итого за ужин 2:		100	5	0,1	10,1	46	
Итого за день		1905	70,81	49,07	207,81	1422,28	

	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,17	5,83	26,67	187,33	54-20к с.102
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Масло сливочное(порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з с.24
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	Пром.
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого за завтрак		475	14,12	12,89	74,9	472,18	
Завтрак 2							
	Фрукт (мандарин,апельсин)	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
Итого за завтрак		100	0,43	0,43	9,86	44,43	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,2	4,4	74,2	54-11з с.15
	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с с.49
	Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р с.187
	Картофельный пудинг	150	5	8	26	198	54-26г с.146
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	Пром.
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	Пром.
Итого за обед		620	22,93	20,05	80,53	592,4	
Поздник							
	Оладьи из пчени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,83	6,83	111,66	54-16з с.21
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г с.282
Итого за поздник		410	17,48	18,27	40,69	396,36	
Итого за день		1605	54,96	51,64	205,98	1505,37	

Неделя 2

Неделя 2							
Завтрак							
	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	54-6г с.121
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з с.11
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,17	0	14,35	54-1з с.4
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		454	16,08	16,17	79,05	520,64	
Завтрак 2							
	Фрукт (мандарин,апельсин)	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	0,86	0,14	7,57	35	
Обед							
	суп картофельный с рыбой(минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с с.63
	Запеканка картофельная с говядиной	120	14,1	13,9	15,9	245,2	54-17м с.217
	икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з с.16
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	Пром.
	компот из смеси фруктов	200	0,5	0	19,8	8	54-1хн с.326
Итого за обед		615	26,49	21,12	67,99	497,48	
Полдник							
	ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в с.367
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого за полдник		260	5,3	2,8	47,6	236,3	
Ужин:							
	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	54-27к с.110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	Пром.
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого за ужин		380	7,88	5,64	42,46	252,1	
Ужин 2:							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	Пром.
Итого за день		1909	61,61	45,97	254,77	1587,52	

	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,26	10,14	37,6	274,93	54-24к с.107
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з с.24
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
Итого за завтрак		435	17,31	18,64	70,85	521,38	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,43	0,43	9,86	44,43	Пром.
Итого за 2 завтрак		100	0,43	0,43	9,86	44,43	
Обед							
	суп картофельный с клешками на воде	200	1,8	2,62	11,0	74,68	54-6с с.47
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р с.175
	Котлеты капустные	150	8,6	6,3	25,6	193,5	54-12г с.129
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	Пром.
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	Пром.
Итого за обед		615	24,66	12,59	70,34	489,48	
Полдник							
	Запеканка из творога с морковью	60	6,2	3,7	10,5	99,8	54-2г с.162
	Соус сметанный	30	1,5	8,2	3,2	92,9	54-соус с.273
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн с.284
Итого за полдник		240	8,9	12,7	20,2	230,9	
Ужин:							
	кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,9	5,3	184,6	54-34м с.241
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з с.5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	Пром.
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн с.325
Итого за ужин		370	15,08	13,34	29,86	299,5	
Ужин 2:							
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого за день		1960	51,3	44,36	171,25	1286,19	

	макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	54-2г с.116
	Омлет натуральный	70	5,93	8,4	1,54	105,23	54-1о с.152
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн с.284
Итого за завтрак		470	16,03	16	61,34	454,43	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
Итого за завтрак 2		180	5,2	4,5	8,6	95,9	
Обед							
	Суп из овощей с мясными фрикадельками(на воде)	200	6	5,44	13,54	127,2	54-5с с.45
	Капуста тушенная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-32м с.238
	Помидор в нарезке	30	0,35	0,5	1,15	6,4	54-3з с.5
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	Пром.
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	57,7	54-20хн
Итого за обед		615	21,66	12,66	48,58	389,4	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	15,25	7,17	10,25	166,83	54-4т с.164
	Соус сметанный	30	1,5	8,2	3,2	92,9	54-соус с.273
	Кефир	100	3,48	3,84	4,8	70,8	Пром.
Итого за полдник		230	20,23	19,21	18,25	330,53	
Ужин:							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17к с.99
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн с.325
Итого за ужин:		390	8,98	5,24	43,1	255,52	
Ужин 2:							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	Пром.
Итого за ужин 2:		100	5	0,1	10,1	46	
Итого за день		1985	77,1	57,71	189,97	1571,78	

п. 4							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,33	5,73	25,33	174,27	54-27к с.110
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о с.158
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	4	0,96	1,17	0	14,35	54-1з с.4
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
итого за завтрак		474	20,09	15,8	58,83	458,62	
обед							
завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,43	0,43	9,86	44,43	Пром.
итого за завтрак		100	0,43	0,43	9,86	44,43	
д							
	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с с.49
	Пудинг из говядины	80	18,5	18,5	0,8	244,3	54-13м с.212
	каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	54-4г с.119
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з с.4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	Пром.
	компот из смеси фруктов	200	0,5	0	19,8	8	54-1хн с.326
итого за обед		700	32,98	28,1	80,18	634,2	
десерт:	ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в с.367
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн с.282
итого за полдник		260	3,9	1,7	45,4	212,2	
ужин	суфле рыбное(минтай)	80	13,8	5,9	3,4	121,9	54-8р с.182
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з с.11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн с.282
итого за ужин:		295	17,28	12,24	30,46	300,7	
ит 2:	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	Пром.
итого за день		1929	79,68	58,37	234,83	1696,15	

День 5						
<i>Завтрак</i>						
	Суп молочный с крупой (рис)					
	Хлеб пшеничный	200	4,82	6,17	16,4	140,69
	Масло (порциями)	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Сыр порциями	5	0,05	3,6	0,05	33,05
	Молоко кипяченое	4	0,93	1,18	0	14,56
<i>Итого за завтрак</i>		180	5,2	4,5	8,6	95,9
<i>Завтрак 2</i>						
	Фрукт (яблоко)					
		439	14,8	15,85	49,65	401,7
<i>Итого за 2 завтрака</i>		100	0,43	0,43	9,86	44,43
		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>Обед</i>						
	Суп-диетический домашний					
	Голубцы домашние	200	4,15	5,43	12,83	112,84
	Икра свекольная	80	6,7	6,1	5,1	102,7
	Хлеб ржаной	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	компот из смеси фруктов	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<i>Итого за обед</i>		200	0,5	0	19,8	8
		580	15,29	16,21	57,89	364,54
<i>Полдник</i>						
	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	8,3	24,1	240
	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,83	6,83	111,66
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85
<i>Итого за полдник</i>		460	20,53	17,38	54,08	456,01
<i>Итого за день</i>		1579	51,02	49,84	171,42	1269,25

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 (десять) листов
Должность Заведующий МБДОУ №56
«ЮБИЛЕЙНЫЙ» Г. ЕНАКИЕВО
Подпись Якушева Е.В. / Якушева Е.В. /

