

Утверждаю:

МБДОУ "Марьяновский ясли-сад "Радуга" заведующий

Примерное двухдневное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад "Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг



3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда						Химический состав блюд						Энергоценность ккал			Распределение еды по калорийности %		
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли		сад		ясли		сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																			
ДУУ с.427	каша овсяная вязкая с маслом	53,00	66	1,46	1,79	2,24	2,79	6,85	8,42	52,62	65,01								
ДУУ с.496	яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80								
ДУУ с.513	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40								
	чай с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26								
	кондитерские изделия	15	25	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00								
	Итого			5,95	9,96	4,77	7,76	33,84	45,60	279,37	425,47	18	18						
Обед																			
ДУУ с.472	суп с галушками	200	250	2,43	2,99	3,16	3,90	15,80	19,28	101,20	124,06								
ДУУ с.402	голубцы ленивые с кур.мясом	120	170	13,18	16,88	12,49	16,38	11,58	16,38	198,58	280,21								
ДУУ с.359	томат солёный	50	50	0,55	0,55	0,10	0,10	2,30	2,30	11,50	11,50								
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22								
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00								
	Итого			17,90	23,55	15,99	20,86	63,97	84,07	451,13	623,67	28	28						
Ужин																			
ДУУ с.503	каша молочная манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	141,67	208,50								
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40								
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12								
ДУУ с.513	кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05								
	Итого			11,52	14,96	12,90	20,39	60,17	88,31	350,76	507,07	22	22						
	Итого за день			35,37	48,47	33,66	49,01	157,98	217,98	1081,26	1556,21	68	68						

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ВТОРНИК(1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУс.493	запеканка творожная	110	140	16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,64	239,82	312,82		
ДУУс. 514	какао на молоке	160	180	5,45	6,81	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70		
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40		
ДУУс. 440	фрукты свежие (яблоко, бананы)	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00		
	Итого			24,89	33,45	15,63	19,91	61,31	85,18	493,47	647,92	25	27
Обед													
ДУУс.468	борщ украинский	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83		
ДУУс.507	каша пшеничная вязкая	90	120	3,11	5,02	1,79	4,79	19,2	30,88	105,35	181,12		
ДУУ с.492	тфотеля рыбная	45	90	6,07	12,01	3,01	6,75	3,31	6,96	64,25	135,73		
ДУУ с.467	салат из соленых огурцов и лука	40	55	0,34	0,46	2,03	3,04	1,33	1,79	24,6	35,97		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22		
	Итого			12,94	22,91	9,43	18,51	70,22	101,55	405,23	651,87	27	29
Ужин													
ДУУс.396	жаркое по - домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60		
ДУУс.513	чай сладкий с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
	Итого			12,04	19,73	15,89	27,08	52,13	81,35	357,06	563,38	22	24
Итого за день													
				49,87	76,09	40,95	65,50	183,66	268,08	1255,76	1863,17	74	80

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
	Завтрак	СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)											
ДУУ с. 429	каша молочная рисовая	180	220	4,76	5,99	4,97	6,60	20,46	25,22	144,79	183,29		
ДУУ с. 513	чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,80	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06		
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40		
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
	сыр твердый	5	10	1,15	2,30	0,87	1,74	0,00	0,00	18,00	36,00		
	Итого			9,97	14,25	11,48	18,44	56,58	84,41	342,05	482,87	22	21
	Обед												
ДУУ с. 375	суп гороховый с гречками	200/10	250/15	5,16	6,99	4,04	5,97	22,37	30,61	144,56	201,61		
ДУУ с. 427	каша перловая	50	60	1	1,24	1,21	1,59	7,10	8,80	43,52	54,83		
ДУУ с. 398	тфотеля куриная	80	105	11,10	17,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19		
ДУУ с. 468	огурец соленый	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20		
	сок фруктовый	125	175	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	19,25	73,30	107,80		
	хлеб ржаной	20	40	17,92	26,24	16,62	25,62	69,82	87,11	42,00	84,00		
	Итого									531,58	751,85	34	32
	Ужин												
ДУУ с. 508	Оладьи с повидлом	90	120	5,2	7,65	5,87	8,94	33,45	60,35	221,82	341,06		
ДУУ с. 438	молоко кипяченное	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	Итого			9,40	12,69	9,62	13,44	40,50	68,81	299,82	434,66	19	18,5
	Итого за день			19,37	26,94	21,10	31,88	97,08	153,22	1173,45	1669,38	75	71,5

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг
3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.503	каша молочная овсяная	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56		
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40		
	сыр твердый	10	15	2,3	6,12	1,74	3,48	0	0	36,00	54,00		
ДУУ с.513	чай сладкий с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
ДУУ с. 440	фрукты свежие (яблоко, бананы)	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00		
	Итого			11,22	18,36	8,61	14,08	45,87	63,03	372,73	523,22	24	22,3
Обед													
ДУУ с.475	суп крупяной	170	200	3,26	3,85	4,03	4,13	22,90	27,07	141,74	161,81		
ДУУ с.500	картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24		
ДУУ с.481	оладьи печеночные	30	65	5,90	13,57	2,63	6,66	2,67	6,64	58,00	140,77		
ДУУ с.358	салат из вареной свеклы	70	93	1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,50	65,78	84,85		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22		
	Итого			16,09	28,02	13,81	19,50	96,50	132,24	581,71	815,29	36,7	35
Ужин													
ДУУ с.495	пудинг творожно- морковный с повидлом	150	200	17,94	23,71	12,53	16,11	29,59	42,67	296,55	401,80		
ДУУ с.438	молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	Итого			22,14	28,75	16,28	20,61	36,64	51,13	374,55	495,40	24	22
	Итого за день			49,45	68,54	38,70	54,19	179,01	246,40	1328,99	1833,91	84,7	79,3

Примерное двухдневное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад "Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.485	плов с куриным мясом	95	170	10,36	19,44	11,81	22,66	12,59	21,55	198,52	368,48		
ДУУ с.468	огурец соленый	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
ДУУ с.513	чай сладкий с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
	Итого			12,55	22,85	12,07	23,07	40,13	59,37	318,72	536,34	20	23
Обед													
ДУУ с.469	борщ буряковый	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01		
ДУУ с.505	макароны отварные	120	150	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57		
ДУУ с.491	минтай тушеный с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,90	113,53		
ДУУ с.439	компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
	Итого			12,31	23,21	7,75	11,67	62,56	92,92	367,89	546,56	30	29
Ужин													
ДУУ с.505	каша молочная пшеничная	160	200	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
ДУУ с.513	кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05		
	кондитерские изделия	10	30	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00		
	Итого			12,84	16,79	11,02	14,83	56,71	77,39	407,31	572,88	25	24
	Итого за день			25,39	62,85	30,84	49,57	159,40	229,68	1093,92	1655,78	75	76
	Итого за неделю			35,89	56,58	33,05	50,03	155,43	223,07	1186,68	1715,69	75,34	74,76

Примерное двухдневное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда						Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ПОНЕДЕЛЬНИК(2 НЕДЕЛЯ)																	
Завтрак																	
ДУУ с.506	каша гречневая	100	120	3,22	5,11	4,46	4,95	15,85	25,33	116,82	167,07						
ДУУ с.386	печень тушенная в сметане	65	100	8,88	13,2	5,41	8,87	4,1	6,15	100,73	157,41						
ДУУ с. 514	какао на молоке	160	180	5,45	6,81	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70						
	хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40						
ДУУ с. 441	Итого			20,35	28,16	14,84	19,38	51,86	70,02	419,36	563,58	26					24
Обед																	
ДУУ с.370	суп овощной	200	250	2,1	3,01	2,25	3,66	10,48	14,91	69,35	102,95						
ДУУ с. 415	картофель отварной целый	100	130	2,07	2,68	1,86	2,34	16,65	21,62	94,83	122,53						
ДУУ с.492	котлета рыбная	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,59						
ДУУ с.500	икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75						
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00						
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22						
	Итого			12,91	22,10	12,13	20,97	71,91	99,90	442,26	672,04	28					29
Ужин																	
ДУУ с.503	суп молочный с макаронами	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82						
ДУУ с. 513	чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,80	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06						
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40						
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12						
	Итого			10,67	14,27	13,10	19,45	60,55	88,53	358,03	497,40	22,6					21,2
	Итого за день			43,93	64,53	40,07	59,80	184,32	258,45	1219,65	1733,02	76,6					74,2

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг
3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.496	омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8		
ДУУ с.427	каша овсянная вязкая с маслом	53,00	66	1,46	1,79	2,24	2,79	6,85	8,42	52,62	65,01		
ДУУ с.467	салат из зеленого горошка и лука	40,00	60	1,72	2,6	2,07	3,1	5,04	7,59	44,12	66,34		
	хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40		
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
ДУУ с.513	чай сладкий с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
	Итого			9,02	13,45	11,77	17,17	53,30	77,35	306,55	457,93	20,3	20,3
Обед													
ДУУ с. 364	щи	200	250	1,74	2,40	2,24	3,64	9,56	13,30	64,21	94,16		
ДУУ с.429	каша пшеничная	51	100	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41		
ДУУ с.394	гуляш куриный	50	95	8,82	14,61	10,33	16,88	4,35	6,76	144,40	235,31		
ДУУ с.359	томат соленый	50	50	0,55	0,55	0,10	0,10	2,30	2,30	11,50	11,50		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
ДУУ с. 439	компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45		
	Итого			4,61	8,02	4,42	7,58	38,16	64,11	423,04	675,23	27	29
Ужин													
ДУУ с.430	запеканка творожно-рисовая	115/6	150/13	17,25	22,3	11,13	15,56	14,17	18,5	223,74	301,02		
ДУУ с.438	молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	кондитерские изделия	15	25	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00		
	Итого			22,23	28,90	16,23	22,76	26,03	36,58	369,24	529,62	23,3	22,5
	Итого за день			35,86	50,37	32,42	47,51	117,49	178,04	1098,83	1662,78	70,6	71,8

Примерное двухдневное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на зимне-весенний период 2023-2024гг

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
ДУУ с. 506	Макароны отварные с сыром	105/12	130/19	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97		
ДУУ с.514	какао с молоком	160	180	4,65	5,45	4,03	4,70	18,56	21,83	125,89	147,67		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40		
	Масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
ДУУ с. 441	фрукты свежие (яблоко)	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00		
	Итого			13,99	18,65	13,23	22,39	75,24	107,70	430,53	621,16	27	26,5
Обед													
ДУУ с.379	Суп полевой	200	250	1,69	3,12	2,96	3,82	10,73	23,27	76,99	103,81		
ДУУ с. 396	Бигос овощной с куриным мясом	120	160	10,33	16,28	11,84	19,11	7,87	9,97	174,70	271,00		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
	сок фруктовый	125	175	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	19,25	73,30	107,80		
	Итого			15,24	25,08	15,26	23,77	56,55	87,69	424,74	659,01	29,8	28,7
Ужин													
ДУУ С. 433	блинчики с повидлом	65	75	6,09	7,16	7,14	9,99	48,93	59,66	274,07	344,06		
ДУУ с.438	молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	Итого			10,29	12,20	10,89	14,49	55,98	68,12	352,07	437,66	22	20
	Итого за день			39,52	55,93	39,38	60,65	187,77	263,51	1207,34	1717,83	78,8	75,2

