

Заведующий БЛДОУ «Красноярский д/с № 1»

С.В. Заливина

« 14 » Июля 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
день 1



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры блюд
		Б	Ж	У			
Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная манная	200/250	6,2/7,75	8,05/10.06	31,09/39.88	222,02/277.53		48
Кофейный напиток	180/200	2,51/2.79	2.87/3.19	17.74/19.71	106.2/118.69		57
Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
Итого		11.190/13.830	22.07/28.11	63.03/78.53	496.67/620.82		
Обед							
Салат из свежей капусты	60	096	3.99	6.4	63.0		27
Уха их консервов	200	22.0	13.0	40.0	357.0		7
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80/30	18.56	20.72	5.77	283.79		12
Вермишель отварная	150	4.79	4.59	3.62	182.95		26
Компот с/ф	200	1.36	—	29.02	116.19		60
Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого		51.11/51.350	43.16/43.58	101.58/109.97	1088.69/1131.58		
У. полдник							
Печенье	20/35	4,1/7,18	2,3/4,03	13,2/23,1	94/164,5		151
Омлет	200	10.24	12.50	5.0	173.46		37
Чай с сахаром	180/200	0.11/0.12		10.84/12.04	43.78/48.64		55
Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого		16.29/19.98	15.44/17.39	41.59/56.91	375.56/472.37		
Итого за первый день		77.59/85.16	80.67/89.08	206.2/245.41	1960.92/2224.77		

день 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры блюд
		Б	Ж	У			
Понедельник							
Завтрак							

Каша молочная манная	200/250	6,2/7,75	8,05/10.06	31,09/39.88	222,02/277.53		48
Кофейный напиток	180/200	2,51/2.79	2.87/3.19	17.74/19.71	106.2/118.69		57
Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
Итого		11.190/13.830	22.07/28.11	63.03/78.53	496.67/620.82		
Обед							
Салат из свежей капусты	60	096	3.99	6.4	63.0		27
Суп гороховый с гречками	200	22.0	13.0	40.0	357.0		7
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80/30	18.56	20.72	5.77	283.79		12
Вермишель отварная	150	4.79	4.59	3.62	182.95		26
Компот с/ф	200	1.36	–	29.02	116.19		60
Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого		51.11/51.350	43.16/43.58	101.58/109.97	1088.69/1131.58		
У. полдник							
Печенье	20/35	4,1/7,18	2,3/4,03	13,2/23,1	94/164,5		151
Омлет	200	10.24	12.50	5.0	173.46		37
Чай с сахаром	180/200	0.11/0.12		10.84/12.04	43.78/48.64		55
Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого		16.29/19.98	15.44/17.39	41.59/56.91	375.56/472.37		
Итого за первый день		77.59/8516	80.67/89.08	206.2/245.41	1960.92/2224.77		

2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энэргет. Ценное ть (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры блюд
		Б	Ж	У			
Вторник							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6.33	8.90	25.49	207.38		49

Чай с сахаром	180/200	0,11/0,12	-	10,84/12,04	43,78/48,64		55
Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
Итого		8.92/9.74	20.05/23.76	50.53/56.47	419.61/480.62		
Обед							
Салат из свеклы	60	071	5.03	8.14	80.73		31
Щи со сметаной	200	2.58	7.82	9.12	114.35		5
Тефтели мясные	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,81	85,5/114,0		286
Горох отварной	150	2.77	5.25	20.19	139.06		22
Компот с/ф	200	4.03		29.02	116.19		60
Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого		16.96/19.68	23.87/25.93	89.09/99.44	621.59/692.98		
<u>У. полдник</u>							
Рогалик насыпной сладкий	90	4.79	4.21	39.64	221.31		51
Вермишель молочная с маслом слив.	200	7.2	9.0	32.9	236.6		9
Кисель	200	0.56		27.89	113.79		59
Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого		14.39/14.99	13.85/14.07	112.98/117.2	636.02/657.47		
Итого за второй день		40.27/44.41	57.77/63.76	252.6/273.11	1677.22/1831.07		

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энэргет. Ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры блюд
		Б	Ж	У			
Среда							
<u>Завтрак</u>							

Каша пшеничная молочная с маслом слив	200/250	7.44/9.3	8.07/10.09	35.28/44.1	243.92/303.75		50
Чай с сахаром	180/200	0,11/0,12	-	10,84/12,04	43,78/48,64		55
Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2.48/3.29	11.15/14.86	14.20/18.94	168.45/224.6		
Итого		10.03/12.71	19.22/24.95	60.32/75.08	456.15/576.99		
Обед							
Салат из моркови	60	073	3.90	7.7	66.1		30
Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	200	9.05	13.81	8.04	148.83		4
Рыба жареная с подливом	80-30	9.26	1.62	7.51	465.5		21
Картофельное пюре	150	1.36		100.59	116.19		
Компот с/ф	200	4.03	-	29.02	116.19		60
Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого		26.87/28.11	20.19/20.61	169.63/178.02	998.57/1041.46		
Уплотненный полдник							
Яблоко	150	052	-	13.5	58.2		
Пельмени с сливочным маслом	200	6.18	8.37	32.34	232.48		44
Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79		59
Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого		9.7/10.94	9.23/9.65	90.5/98.89	490.23/533.12		
Итого за третий день		46.6/51.76	48.64/52.21	320.45/351.99	1944.95/2151.57		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры блюд
			Б	Ж	У			
	Четверг							

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	7.68	9.7	32.1	246		
	Чай с сахаром	180/200	0,11/0,12	-	10,84/12,04	43,78/48,64		55
Итого			10.27/11.09	20.85/24.56	57.14/63.08	458.23/519.24		
	Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
Обед	Салат из бел. капусты с морковью	60	066	4.03	4.25	53.9		27
	Суп клецки на мясном бульоне	200	3	2.63	13.47	89.55		6
	Суфле мясное	230	37.1	23.3	18.68	445.28		17
	Компот из с/ф	200	1.36	-	29.02	116.19		60
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого			44.56/45.80	30.82/31.24	82.19/90.58	790.68/833.57		
Уплот-й полдник	Печенье		4.1/7.18	2.3/4.03	13.2/23.1	94/164.5		
	Маннй пудинг с повидлом	200	5.25	10.98	20.86	209.09		
	Сок	200	0.56	-	27.89	90.4		59
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого			11.75/15.43	13.92/15.87	74.5/88.62	457.81/549.76		
	Итого за четвертый день		66.58/72.32	65.59/71.67	213.83/241.28	1706.72/1902.57		

День 5

Прием пищи		Пищевые вещества	№
------------	--	------------------	---

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)	Вит а мин С	рецеп ту ры блюд
	<i>Пятница</i>							
Завтрак	Каша кукурузная	200	6.9	6.7	34.9	143.6		302
	Кофейный напиток	180/200	7.79	3.19	19.71	118.67		57
	Бутерброд с маслом	30/5,40/ 6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
	Салат из моркови	60	0.57	5.04	5.19	68.4		30
Итого			17.17/17.98	21.04/24.75	68.81/73.55	430.74/486.89		
Обед	Суп картофельный с греками на м/б	200	1.87	3.11	10.87	79.03		443
	Плов с мясом	230	20.44	22.98	57.83	522.3		90
	Компот с/ф	200	1.36	-	29.02	116.19		60
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого			26.68/27.92	31.99/32.41	119.68/128.07	871.68/914.57		
Уплотнённый полдник	Вареники с картошкой и сливочном маслом	200	10.71	2.75	19.7	146.49		443
	Чай с сахаром	200	0.11/012		10.84/12.04	43.78/48.64		55
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого			12.66/13.27	3.39/3.61	43.09/48.51	254.59/280.9		
Итого за пятый день			56.51/59.17	56.42/60.77	231.58/250.13	1557.01/1682.3 6		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энэргет. Ценность (ккал)	Вит а мин С	№ рецеп ту ры блюд
			Б	Ж	У			
	<i>Понедельник</i>							
Завтрак	Вермишель молочная со слив. маслом	200	5.58	6.12	19.73	156.08		9
	Чай с сахаром	180/200	0.12		12.04	48.64		55
	Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
	Салат из свежих овощей	60	0.66	4.0	2.43	47.1		32
Итого			8.18/8.99	17.27/20.98	45.97/50.71	373.17/429.32		
Обед	Рассольник со сметаной на м/б	200	1.85	6.19	12.34	112.47		8
	Жаркое по домашнему с мясом	220	22.54	17.33	23.13	334.08		11
	Компот с/ф	200	1.36	-	29.02	116.19		60
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого			28.85/30.09	28.38/28.8	83.69/92.08	695.6/738.49		
Уплотнённый полдник	Каша « Дружба» с слив. маслом	200	6.55	8.33	35.09	241.11		46
	Кисель	200	0.56	-	27.89	113.79		59
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого			8.95/9.55	8.97/9.19	75.53/79.75	419.22/440.67		
Итого за шестой день			45.98/48.63	54.62/58.97	205.19/222.54	1487.99/1608.48		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Вит а мин С	№ реце п туры блю д
			Б	Ж	У			
	вторник							
Завтрак	Макароны запеченные в сливочном масле	200	6.6	7.14	30.94	246.29		26
	Кофейный напиток	180/200	2.79	3.19	19.71	118.69		57
	Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
Итого			11.87/12.68	21.48/25.19	64.85/69.59	533.43/589.58		
Обед	Суп гречневый со сметаной на м/б	200	10.01	8.34	18.8	196.6		
	Сосиска отварная с подливом . картофельное пюре	230/30	25.53	24.78	18.43	475		17
	Компот из с/ф	180/200	0,5/0,56		25,10/27,89	102,41/113,79		59
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,77/128,65		147
Итого			38.48/39.78	33.98/34.4	79.1/90.28	859.78/914.04		
Уплотнённый полдник	Булочка «Веерок»	90	4.61	4.41	35.30	199.30		51
	Каша рисовая молочная с слив. маслом	200	5.12	8.05	31.22	223.39		
	Чай с сахаром	200	0.11/0.12		10.84/12.04	43.78/48.64		55
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,46	0,64/0,86	12,55/16,74	64,32/85,77		147
Итого			11.68/12.31	13.1/13.32	89.91/95.3	530.79/557.1		
Итого за седьмой день			62.03/64.77	68.56/72.91	233.86/255.17	1924.0/2060.72		

День8

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры блюд
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак	Каша манная с сливочным маслом	200	7.63	5.04	24.69	179.4		
	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		55
	Бутерброд с маслом	30/5,40/6	6,36/8,49	7,99/10,65	14,11/18,82	156,5/208,67		26
Итого			14.11/16.24	13.03/15.69	50.84/55.55	384.54/436.71		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.0	3.96	3.0	52.2		27
	Борщ со сметаной на м/б	200	9.05	8.81	8.04	148.83		3
	Котлета мясная запеченная с подливом	60/80/30	10.68	11.72	5.74	176.75		10
	Гречка	150	4.44	5.05	21.75	152.6		
	Компот с/ф	200	1.36		29.02	116.19		60
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого			28.97/30.21	30.4/30.82	84.32/92.71	752.33/775.22		
Уплотнённый полдник	Вафли	30	2.96	2.96	20.29	122.6		
	Запеканка вермишелевая с маслом слив.	200	6.18	8.37	32.34	232.48		44
	Кисель	200	0.56		27.89	113.79		59
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	43,78/48,64		147
Итого			11.54/12.14	11.97/12.19	93.07/97.39	512.65/517.51		
Итого за восьмой день			54.62/58.59	55.4/58.7	228.23/245.55	1629.52/1729.44		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Вит а мин С	№ рецеп ту ры блюд
			Б	Ж	У			
День 9	<i>четверг</i>							
Завтрак	Каша «Ассорти» с маслом слив.	200	6.48	8.04	36.6	251.3		46
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92		58
	Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	3.99	5.6	59.4		31
Итого			12.73/13.54	23.12/26.83	76.75/81.49	573.67/629.82		
Обед	Суп рыбный из консервов	200	8.0	4.4	18.0	143.6		
	Бефстрогонов из отварного мяса с подливом	60/80/30	21.72	25.11	3.85	325.69		13
	Рис отварной	150	3.70	8.96	17.14	164.0		
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79		59
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого			37.26/38.5	43.32/43.74	89.25/97.64	892.24/935.13		
Уплотнённый полдник	Пирожки с картофелем	200	11.12	9.17	25.58	261.25		103
	Чай с сахаром	180/200	0.11/0.12		10.84/12.04	43.78/48.64		55
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого			13.15/13.68	9.81/10.03	48.97/54.39	369.35/395.66		
Итого за девятый день			63.14/65.72	76.35/80.6	214.97/233.52	1835.26/1960.61		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энэргет. Ценность (ккал)	Вит а мин С	№ рецеп ту ры блюд
			Б	Ж	У			
	<i>Пятница</i>							
Завтрак	Каша гречневая с молоком с маслом слив.	200	8.19	14.32	32.44	431.74		
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69		57
	Бутерброд с маслом	30/5,40/6	2,48/3,29	11,15/14,86	14,20/18,94	168,45/224,6		24
	Салат из моркови	60	0.57	5.04	5.19	68.4		30
Итого			13.46/14.27	28.66/32.37	66.35/71.09	718.88/775.03		
Обед	Суп вермишелевый со сметаной на м/б	200	2.6	2.66	17.7	104.9		
	Рыба жаренная с подливом	60/80/30	8.95	5.48	9.16	121.07		20
	Перловка	150	3.93	4.84	18.17	110.74		25
	Компот с/ф	200	1.36	-	29.02	116.19		60
	Хлеб пшеничный	40/60	2,44/3,68	0,86/1,28	16,77/25,16	85,76/128,65		147
Итого			19.85/21.09	18.88/19.3	96.01/104.4	607.06/649.95		
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сливочным маслом	35/60	14.23	10.37	33.92	286.67		454а
	Чай с сахаром	180/200	0.11/0.12		10.84/12.04	43.78/48.64		55
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,44	0,64/0,86	12,55/16,77	64,32/85,77		147
Итого			16.18/16.79	11.01/11.23	5.31/62.73	394.77/421.08		
Итого за десятый день			49.49/52.15	58.55/62.9	219.67/238.22	1720.71/1846.06		