

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 90 «Сказка»

О.Н. Серкевич

**Перспективное зимне-весеннее
двухнедельное меню на 2023-2024 г (ясли)**

День: Понедельник

Неделя: 1 неделя

ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153		1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		399
	Печенье	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Итого за завтрак:	475	12,62	14,26	88,95	527,94		
Обед	Рассольник со сметаной	150	3,35	3,4	31,88	165,46	45,73	73
	Голубцы ленивые	120	8,24	4,85	11,71	120,38	44,2	298
	Соус сметанный	30	0,37	1,53	1,69	21,88	0,02	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85		376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	510	16,38	10,49	88	502,28		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	4,88	9,11	5,75	123,63	1,38	240
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8		
	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	6	368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
	Итого за полдник:	330	7,26	11,13	36,54	275,03		
Итого за 1 день		1315	36,26	35,88	213,49	1305,25	100,19	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	180	8	6,28	41,4	250,9	1,06	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	0,15	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		401
	Итого за завтрак:	470	15,66	15,68	86,95	467,9		
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,07	3,6	24,15	149,16	37,16	114
	Каша Артек	120	3,2	3,39	19,64	122		314
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	0,56	282
	Салат из консервированных огурцов с луком	40	0,34	2,5	0,107	28,42	25,75	19
	Компот из свежемороженой фрукты	150	0,13	0,058	20,15	81,67		372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	610	17,89	16,228	92,217	596,11		
Полдник	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	75,37	321
	Биточки из рыбы	60	8,45	5,47	6,26	105,97	4,05	255
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
	Итого за полдник:	360	16,57	8,99	78,27	449,07		
Итого за 2 день		1440	50,12	40,898	257,437	1513,08	149,83	

День Среда
 Неделя: 1 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	0,4	215
	Салат из кукурузы	50	1,44	2,5	4	49,6	13,4	12
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153		1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	15	368
	Итого за завтрак:	425	56,8	20,95	38,3	285,94		
Обед	Суп-лапша домашняя	150	3,51	3,22	28,57	151,18	27,45	86
	Биточки рубленые из птицы	60	5,16	5,78	5,95	95,89	0,16	305
	Капуста тушеная	110	2,27	3,54	8,12	63,8	10,35	336
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,13	0,09	18,06	74	4,76	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	530	15,16	13,32	82,62	494,43	0,16	
Полдник	Суп молочный пшеничный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Сырники из творога	100	13,72	19,24	25,55	329,1	0,6	231
	соус фруктовый	50	0,08	0,06	6,05	23,9		360
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
	Итого за полдник:	450	21,7	24,79	79,27	619,74		
Итого за 3 день		1405	93,66	59,06	200,19	1400,11	165,38	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153		1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	15	368
	Итого за завтрак:	435	11,08	14,37	74,03	464,74		
Обед	Суп рисовый с яйцом	150	0,74	3,63	5,08	55,22	31,47	80
	Макаронник с мясом	125	10,08	9,38	25,84	219,85	1,1	292
	Салат из квашеной капусты	50	0,39	3	4,4	45,7	10,35	20
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	97,5	398
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	535	15,81	16,91	71,47	491,33	0,16	
Полдник	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	75,37	321
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	1,26	256
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	0,75	395
	Пряник	40	3,5	3	20,2	145		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за полдник:	400	22,37	11,08	99,87	598,99		
Итого за 4 день		1370	49,26	42,36	245,37	1555,06	186,77	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйца варёные	40	0,2	0,18	0,01	2,51		213
	Икра кабачковая промышленная	110	0,99	5,17	6,5	77		53
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	0,15	3
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		399
	Итого за завтрак:	250	1,47	5,38	21,61	141,31		
Обед	Суп гороховый с гречками	150	3,4	3,19	12,12	88,15	9,39	372
	Плов из говядины	160	18,42	11,38	28,58	284,16	1,55	304
	Огурец консервированный	40	0,22	0	0,9	4,45	3,2	
	Кисель из свежемороженый фруктов	150	0,18	0,084	20,6	84		378
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	560	26,31	15,344	84,12	570,32	0,16	
Полдник	Суп молочный геркулесовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Пирожок с повидлом	80	4,91	6,72	35,91	214,79		454
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	0,92	397
	Итого за полдник:	380	15,92	15,38	92,41	560,53		
Итого за 5 день		1190	42,05	34,15	170,86	1129,76	18,25	

Итого за весь период			201,79	202,33	899,34	6095,97	620,42	
Среднее значение за период			20,179	20,233	89,934	609,597	62,042	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,31	3,32	14,75			

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153		1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		399
	Итого за завтрак:	440	10,96	14	79,33	482,54		
Обед	Суп овощной	150	1,39	3,81	7,59	69,22	31,91	51
	Каша перловая с маслом	110	3,49	4,14	18,74	120,44		168
	Фрикадельки мясные в соусе	60	7,95	6,99	7,93	124,38	0,43	288
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	16,66	67,22		376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	530	17,16	15,63	72,84	490,82		
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	150	21,18	27,4	22,68	407,1	0,41	229
	Бананы	100	1,96	0,72	38,14	169,04	61,4	368
	молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	1,5	400
	Итого за полдник:	400	27,72	32,2	68,4	661,14		
Итого за 1 день		1370	55,84	61,83	220,57	1634,5	101,69	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	8	6,28	41,4	250,9	1,06	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	0,15	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	15	368
	Итого за завтрак:	470	13,16	13,58	92,75	461,9		
Обед	Суп-пюре из зелёного горошка с гренками	150	1,44	2,57	7,65	57,72	11,55	101
	Каша пшеничная	120	6,79	4,93	36,14	212,29		168
	Пудинг из говядины	60	7,71	7,21	1,11	99,15	0,74	290
	Огурец консервир	40	0,22	0	0,9	4,45	3,2	
	Компот из свежемороженой фрукты	150	0,13	0,058	20,15	81,67		372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за полдник:	580	20,38	15,458	87,87	564,84		
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,4	4,27	1,21	79,69	23,2	258
	Винегрет из овощей	100	1,35	6,1	7,69	9,16		45
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
	Пряник	40	3,5	3	20,2	145	10	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за полдник:	350	13,25	10,81	28,31	182,01		
Итого за 2 день		1400	46,79	39,848	208,93	1208,75	68,69	

День: Среда
 Неделя: 2неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153		1
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	0,92	397
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		401
	Итого за завтрак:	435	16,66	19,65	76,94	548,74		
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	2,33	3,6	11,39	94,47	35,33	57
	Жаркое домашнему	170	20,99	8,29	71,78	432,16	105,75	276
	Салат из консервированных огурцов	40	0,34	2	1,04	23,92		19
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,13	0,09	18,06	74	4,76	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	570	27,88	14,67	124,19	734,11		
Полдник	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	0,4	215
	Икра кабачковая	100	0,57	3,16	4,61	48,64	13,4	53
	Печенье	20	1,66	0,26	9,62	45,4	4,8	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за полдник:	400	56,9	13,4	34,71	198,54		
Итого за 3 день		1405	101,44	47,72	235,84	1481,39	165,85	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с повидлом	120	4,88	9,11	5,75	123,63	1,38	240
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	0,75	395
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		399
	Итого за завтрак:	410	10,25	19,88	47,92	408,43		
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	5,96	3,93	31,39	178,79	45,04	83
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	1,26	256
	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	75,37	321
	Салат из квашеной капусты	50	0,39	3	4,4	45,7	10,35	20
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,084	20,6	84		381
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	580	24,72	13,104	135,05	737,88	0,16	
Полдник	Суп молочный пшеничный	150	0,04	0	7,11	27,54	1,62	393
	Булочка домашняя	80	5,33	4,92	39,83	215,21	1,06	469
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	1,62	393
	Итого за полдник:	380	5,44	4,93	54,05	271,75		
Итого за 4 день		1370	40,41	37,914	237,02	1418,06	137,6	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	1,06	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153		1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	15	368
	Итого за завтрак:	440	11,05	14,38	73,91	463,74		
Обед	Суп рыбный из горбуши	200	8,41	3,56	36,25	204,19	5,28	374
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,23	8,68	65,95	399,26	92,16	302
	Компот из лимона	150	0,33	0,075	25,4	103,9		374
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16		
	Итого за обед:	590	30,06	13,005	149,52	816,91	0,16	
Полдник	Макаронные отварные с сыром	115	3,14	3,69	22,6	129,56	0,4	206
	Огурец консервир	40	0,22	0	0,9	4,45	25,75	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	0,02	392
	Итого за полдник:	305	3,4	3,71	30,49	162,01		
Итого за 5 день		1335	44,51	31,095	253,92	1442,66	161,88	

Итого за весь период			186,65	195,15	845,38	5781,33	635,71	
Среднее значение за период			18,665	19,515	84,538	578,133	63,571	
Содерж БЖУ в меню за период в % от калорийности			3,23	3,38	14,62			