

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____ Г.Ю. Петерсон
подпись расшифровка
"28 мая 2024 года"**Меню приготавливаемых блюд**

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-детский сад № 100"

по дополнительному адресу: г. Краснодар, ул. Когрессная, д. 2711

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая с морковью 1-3 года	150	6	7	27	196		186,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80		414
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Завтрак			12	10	67	409		
Второй завтрак								
	.Йогурт(180) *	180	9	6	6	122	1	
Итого за Второй завтрак			9	6	6	122	1	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	1	1	8	48		85
	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	125	10	12	21	228		308
	Соус сметанный	30	2	3	6	54		372
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45		394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		0,1
Итого за Обед			17	17	68	481		
Полдник								
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Котлеты рыбные паровые с соусом сметанным - Соус сметанный	60	8	2	5	67		273
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	155		4		35		219
	Яблоки	95			9	45		508
	Салат из свеклы	40	1	6	8	94		34
	Кисель из повидла	150			11	46		401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Полдник			12	12	51	373		
Итого за день			50	45	192	1385	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	4	5	12	108		99
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82		413
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137		1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Завтрак			10	15	46	366		
Второй завтрак	Сок яблочный	150	1		3	20		418
	Итого за Второй завтрак			1		3	20	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	2	3	9	74		65
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	120	20	7	78	156		293
	Пюре картофельное	100	1	2	10	66		339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Кисель из яблок свежих	150			31	126		397,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Обед			26	12	146	508		
Полдник	Пирог открытый	40	5	3	48	245		442
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90		419
	Сырники из творога 1-3 года	50	9	10	5	146		245
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Соус молочный (сладкий)	20	1	3	9	72		369
	Яблоки	90			9	42		508
	Чай с сахаром	170			6	24		411
Итого за Полдник			21	21	94	666		
Итого за день			58	48	289	1560		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром 1-3 года	65	8	13	1	152		230
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93		416
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Яблоки	95			9	45		508
	Икра кабачковая для детского питания	40	1	4	3	48		57
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Завтрак			15	20	44	424		
Второй завтрак								
	Йогурт(180) *	150	7	5	5	102	1	
Итого за Второй завтрак			7	5	5	102	1	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	1	1	8	48		85
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			18	74		390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Салат из свежих огурцов	40		2		26		13
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	170	22	6	20	220		292
Итого за Обед			26	9	64	454		
Полдник								
	Каша рассыпчатая (313)	150	18	9	83	485		313
	Сок яблочный	150	1		3	20		418
	Соус молочный густой (для фарширования)	20	1	3	2	36		371
	Булочка "Веснушка"	50	4	3	30	165		456
	Суфле из рыбы 1-3 года	65	11	7		110		284
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Чай с сахаром	170			6	24		411
Итого за Полдник			37	22	134	887		
Итого за день			85	56	247	1867	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	.Суп молочный с крупой "Геркулес" ясли	150	6	6	19	152	2	510,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80		414
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2	4	29	161		2
Итого за Завтрак			11	13	68	432	2	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	150	1		3	20		418
Итого за Второй завтрак			1		3	20		
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	1	3	4	49		72
	Тефтели из печени с рисом	60	6	5	16	132		301
	Кисель из повидла	150			11	46		401
	Соус сметанный	15	1	1	3	27		372
	Картофель отварной 336	120	2	4	20	122		336
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Обед			13	13	72	462		
Полдник								
	груши свежие	95						386
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	158		449
	Чай с сахаром	180			6	25		411
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90		419
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Запеканка из творога	100	9	6	9	131		251,01
	Соус молочный (сладкий)	30	2	5	13	109		369
Итого за Полдник			21	19	74	560		
Итого за день			46	45	217	1474	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	15	114	1	
	Чай с молоком 1-3 года	150	3	3	11	82		413
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142		3
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Завтрак			13	14	49	377	1	
Второй завтрак								
	Бананы	95						386
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	10	59		89
	Плов из птицы (1-3)	160	31	34	27	540		321
	Фрикадельки мясные	15	21	12	1	201		129
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45		394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Салат из свеклы с яблоками	40		2	5	39		36
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Обед			56	51	72	970		
Полдник								
	Шницель рыбный натуральный	65	10	7	7	132		274
	Пюре картофельное	150	2	4	15	100		339
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45		394
	Икра кабачковая для детского питания	40	1	4	3	48		57
	Кефир	150	4	5	6	89		420
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Полдник			19	21	52	461		
Итого за день			88	86	173	1808	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный рисовый протертый.	150	4	4	11	93	1	97
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80		414
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Завтрак			9	7	46	283	1	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	150	1		3	20		418
Итого за Второй завтрак			1		3	20		
Обед								
	Голубцы с мясом и рисом - Соус сметанный	150	11	8	10	154		314
	Борщ с мясом	150	6	7	9	119		68
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45		394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Обед			20	16	48	404		
Полдник								
	Рыба припущенная	65	14	5		98		259
	Рис отварной с овощами	120	3	4	28	161		334
	Пирог открытый	50	7	4	60	306		442
	Кефир	150	4	5	6	89		420
	Чай с сахаром	150			5	21		411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Полдник			30	18	109	722		
Итого за день			60	41	206	1429	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142		3
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93		416
	Каша вязкая пшеничная	150	2	1	11	59		182
Итого за Завтрак			11	11	47	333		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90		419
	Итого за Второй завтрак			4	5	7	90	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1	2	6	41		91
	Котлеты рубленые из птицы или кролика с маслом (1-3)	65	10	14	11	214		322
	Кисель из яблок свежих	150			31	126		397,01
	Рагу из овощей (1-3) с соусом сметанным - Соус сметанный	105	1	8	8	112		148
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Обед			15	24	74	579		
Полдник	Запеканка из печени с рисом 1-3 года	155	20	12	22	278		311
	Соус сметанный	30	2	3	6	54		372
	Яблоки	95			9	45		508
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50			1	7		441
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			18	74		390
	Чай с сахаром	150/7			5	22		411
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)	15	3	1	2	29		501
Итого за Полдник			26	16	71	548		
Итого за день			56	56	199	1550		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Соус молочный (сладкий)	20	1	3	9	72		369
	Запеканка из творога	50	5	3	5	66		251,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80		414
	Яблоки	95			9	45		508
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2	4	29	161		2
Итого за Завтрак			11	13	72	463		
Второй завтрак								
	Сок яблочный	150	1		3	20		418
Итого за Второй завтрак			1		3	20		
Обед								
	Суп картофельный с крупой(200) *	150	1	2	10	64	13	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	6	5	6	93		304,01
	Свекла, тушенная в сметане (3-7)	100	2	5	10	93		145
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			18	74		390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
Итого за Обед			12	12	62	410	13	
Полдник								
	Рыба, запеченная в омлете	60	11	4	2	89		263
	.Пюре картофельное(150) *	150	3	5	22	151	26	
	Салат из свежих огурцов	40		2		26		13
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45		394
	.Йогурт(180) *	180	9	6	6	122	1	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Полдник			25	18	51	480	27	
Итого за день			49	43	188	1373	40	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный 1-3 года	65	6	12	1	139		229
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60		57
	Чай с молоком 1-3 года	170	3	3	13	93		413
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142		3
Итого за Завтрак			16	26	41	473		
Второй завтрак								
	груши свежие	100						386
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Суп картофельный	150	1	1	6	35		83
	Кнели куриные с рисом (1-3)	65	11	16	4	206		329
	Кисель из повидла	150			11	46		401
	Капуста тушеная (1-3)	100	2	4	11	91		143
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Обед			17	21	50	464		
Полдник								
	Макаронник с печенью(160) *	125	13	8	30	243	19	309
	Салат из свеклы	40	1	6	8	94		34
	Булочка школьная	60	6	2	36	186		455
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90		419
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150			18	74		390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
Итого за Полдник			26	21	109	734	19	
Итого за день			59	68	200	1671	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли (рацион)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес" ясли	150	6	6	19	152	2	510,01
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	13	93		416
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Яйца вареные	40	5	5		63		227
	Бутерброды с сыром 1-3 года	45	5	7	15	142		3
Итого за Завтрак			20	21	55	489	2	
Второй завтрак	Бананы	100						386
	Итого за Второй завтрак							
Обед	Каша рассыпчатая (313)	120	15	7	67	388		313
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный	120	19	3	74	107		294
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45		394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		0,1
	Щи из свежей капусты	150	1	3	4	49		72
Итого за Обед			38	14	174	675		
Полдник	Чай с сахаром	150/7			5	22		411
	Соус молочный (сладкий)	30	2	5	13	109		369
	Кефир	180	5	6	7	106		420
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		0,1
	Салат из редиса с яблоками и огурцами	40		2	2	28		27
	Булочка "Веснушка"	50	4	3	30	165		456
	Пудинг из творога (запеченный)	100	16	11	26	270		249
Итого за Полдник			29	27	93	747		
Итого за день			87	62	322	1911	2	

Итого за период	638	550	2233	16028	67	
Среднее значение за период	63,8	55	223,3	1602,8	6,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	30	54			

Составил _____ Кладови

Утвердил _____