


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 2
«КАЗАЧОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ детский сад № 2
Л.В. Волкова
октябрь 2021 г.
приказ от 07.10.2021г. № 100



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

	вода	130	150										
	Плов с мясом			160	180	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70	185,00	302,35
	мясо	75	85										
	рис	30	40										
	морковь	12	15										
	лук	10	12										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	2										
	вода	50	75										
	Салат из квашенной капусты и зеленым горошком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00
	капуста квашеная	30	50										
	зеленый горошек	15	20										
	лук	5	6										
	масло растительное	2	2										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85
	Булочка "Витьба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00
	мука пшеничная	41	48										
	молоко	15	20										
	яйцо	6	6										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,7	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	1	1										
	Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00
итого за полдник:						9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80	244,00	283,00
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						39,00	52,17	51,51	69,99	182,58	236,37	1237,76	1555,66

	лук	13	17										
	молоко	10	15										
обед:	яйцо	30	30										
	масло растительное	4	5										
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	140	180										
	31.10 - 31.12	145	185										
	31.12 - 28.02	160	200										
	29.02 - 01.09	170	210										
	молоко	20	30										
	масло сливочное	3	4										
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60
	творог	75	95										
	рис	5	7										
	яйцо	10	10										
	молоко	10	20										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	2	3										
	сметана	20	20										
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:					19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84	

694 сб. рец.
42 орг.дет.пит.
90 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
59 рец.бл.
89 алгоритм

	крахмал	7	10										
	масло растительное	3	5										
обед:	Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82
	картофель:												
	01.09 - 31.10	80	100										
	31.10 - 31.12	85	105										
	31.12 - 28.02	100	120										
	29.02 - 01.09	110	130										
	капуста свежая	50	60										
	морковь	10	12										
	лук	10	12										
	томат-паста	10	12										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	3	4										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03	
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42
	крупа гречневая	15	17										
	молоко	130	150										
	вода	20	50										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао-порошок	1,2	1,5										
	молоко	130	150										
	вода	50	50										
сахар	5	6											
итого за полдник:					9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					53,11	63,00	46,42	59,86	157,09	198,53	1293,92	1550,02	

№ рецептуры
438 сб. рец.
119 сб. рец.
3 сб. рец.
56 азб. пит.
847 сб. рец.
270 сб. рец.
72 орг. дет. пит.

182 рец. бл.
90 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
679 сб. рец.
120 алгоритм
89 алгоритм

	хлеб пшеничный	5	9										
	масло растительное	2	2										
	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00
	рис	33	40										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	2										
	вода	50	70										
	Салат из квашеной капусты со свеклой			40	60	1,04	1,24	2,06	3,08	2,90	3,50	36,00	48,00
	капуста квашеная	30	45										
	свекла	20	24										
	лук	5	6										
	масло растительное	2	3										
	Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	крахмал	8	12										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						21,58	28,51	27,80	39,72	93,25	112,61	569,25	699,00
	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67
	мука пшеничная	35	42										
	молоко	14	17										
	яйцо	7	7										
	сахар	2	3										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	повидло	20	30										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	кофейный напиток	1,8	2,25										
	молоко	130	150										
	сахар	5	6										
	вода	50	50										
итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11

	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						42,12	55,81	48,02	63,24	190,91	226,47	1210,81	1481,90

684 сб. рец.
115 азб. пит.
885 сб. рец.
120 алгоритм
121 алгоритм
89 рец. бл.
57 азб. пит.

	Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00	301,00
	мясо	65	71										
	картофель:												
	01.09 - 31.10	180	200										
	31.10 - 31.12	185	205										
	31.12 - 28.02	190	220										
	29.02 - 01.09	210	230										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	3	4										
	масло растительное	3	3										
обед:	Салат из соленых огурцов или соленых помидоров			40	60	0,40	0,60	2,00	2,10	1,00	1,60	25,00	28,00
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60										
	лук	7	10										
	масло растительное	2	3										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						21,42	28,14	22,58	27,37	71,60	89,80	511,00	701,00
	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00	258,00
	творог	75	95										
	крупа манная	5	7										
	яйцо	10	10										
	сахар	4	5										
	молоко	10	20										
	масло сливочное	1	2										
	сгущенное молоко	10	20										
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао-порошок	1,2	1,5										
	сахар	5	6										
	молоко	130	150										
	вода	50	50										
итого за полдник:						17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	359,11

	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						45,69	58,37	48,36	56,78	156,38	196,73	1155,60	1510,67

590 сб. рец.
116 алгоритм
90 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
42 азб. пиг.
89 алгоритм

Итого за день:						38,36	50,04	39,44	48,33	169,54	207,84	1162,15	1410,07
---------------------------	--	--	--	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------

50 рецептура
414 сб. рец.
152 орг.дет.пит.
92 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
85 орг. дет. пит.
89 алгоритм

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад
Неделя 2													
День 7													
вторник		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:	Каша ячневая молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,50
	крупa ячневая	15	17										
	молоко	130	150										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	вода	20	50										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
	чай заварка	0,45	0,55										
	сахар	6	7										
вода	180	200											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						5,41	9,72	10,81	11,92	60,50	73,73	358,00	450,83
обед:	Суп с клецками			150	200	3,20	4,58	5,01	8,49	18,00	23,50	99,00	136,00
	мясо	15	16										
	картофель:												
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	76	86										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.09	90	100										
	лук	12	15										
	морковь	12	15										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	3										
	вода	130	180										
	клецки:												
	мука пшеничная	10	12										
	яйцо	3	3										
	вода	10	15										
Голубцы ленивые со сметанным соусом			150/30	180/30	10,41	15,30	14,30	18,60	13,90	22,30	265,00	296,00	

	мясо	65	70										
	рис	6	8										
обед:	капуста свежая	180	200										
	лук	8	12										
	морковь	8	12										
	томат-паста	10	12										
	масло растительное	2	2										
	для соуса:												
	сметана	13	13										
	мука пшеничная	2	3										
	масло сливочное	2	2										
	вода	20	20										
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					17,13	24,45	19,97	27,93	67,97	91,64	531,57	643,00	
полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20
	творог	100	110										
	мука пшеничная	13	15										
	яйцо	5	5										
	сахар	4	5										
	масло растительное	2	2										
	сгущенное молоко	20	30										
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:					22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	252,10	320,20	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					44,97	62,17	44,96	57,08	152,97	195,92	1141,67	1414,03	

42 орг. дет. пит.
90 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
463 сб. рец.
89 алгоритм

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад
Неделя 2													
День 8 среда		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30	127,00	203,00
	пшено	15	17										
	молоко	130	150										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	вода	20	50										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	кофейный напиток	1,8	2,25										
	молоко	130	150										
сахар	5	6											
вода	50	50											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61	384,40	497,44
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75	180,06	200,83
	картофель:												
	01.09 - 31.10	50	60										
	31.10 - 31.12	56	66										
	31.12 - 28.02	60	70										
	29.02 - 01.09	70	80										
	мясо	15	16										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	чеснок	1	2										
	томат-паста	5	7										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	рис	6	8										
вода	130	180											
	Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80	115,00	118,00

	мясо птицы	85	102										
	лук	10	12										
	хлеб пшеничный	5	7										
	масло растительное	3	4										
	Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63
	крупа гречневая	30	40										
	вода	60	70										
	масло сливочное	2	3										
обед:	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
	итого за обед:					20,74	28,04	24,61	30,12	68,17	81,39	590,13	666,96
	полдник:	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00
Икра кабачковая		40	60	40	60	0,72	1,08	3,56	5,34	3,12	4,68	48,00	72,00
Хлеб ржаной		20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00
Сок фруктовый		150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50
Кондитерское изделие		20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30
итого за полдник:					9,02	11,99	11,51	15,85	53,95	77,39	293,65	400,80	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					40,19	53,98	50,87	64,77	181,96	231,39	1268,18	1565,20	

113 рецептура
42 орг. дет. пит
92 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
77 рецептура
119 сб. рец.
121 алгоритм
437 кар. блюд
120 алгоритм

	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	1	2										
обед:	лук	12	15										
	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00
	свекла	130	160										
	лук	10	12										
	томат-паста	6	10										
	чеснок	1	2										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	1	2										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:					25,61	33,60	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50	
полдник:	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	5,52	6,78	31,33	36,55	168,40	185,80
	мука пшеничная	41	48										
	молоко	15	20										
	яйцо	6	6										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло растительное	1	2										
	масло сливочное	2	2										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	кофейный напиток	1,8	2,25										
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
итого за полдник:					11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	55,66	290,80	320,24	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					42,83	55,73	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40	

№ рецептуры
384 сб. рец.
1 сб. рец.
56 азб. пит.
437 карт. блюд
62 алгоритм
503 сб. рец.

380 карт. блюд
92 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
84 рецептура
57 азб. пит.

	лук	8	10										
	хлеб пшеничный	5	10										
	масло растительное	3	3										
	для соуса:												
	морковь	5	5										
	лук	8	9										
	томат-паста	4	5										
	масло растительное	1	1										
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	140	180										
	31.10 - 31.12	145	185										
	31.12 - 28.02	160	200										
	29.02 - 01.09	170	210										
	молоко	20	30										
	масло сливочное	3	4										
обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком			40	60	0,60	0,80	2,10	2,12	3,80	5,10	37,00	53,00
	свекла	30	50										
	лук	7	10										
	зеленый горошек	15	20										
	масло растительное	2	3										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
	итого за обед:					30,96	34,07	22,14	29,41	90,92	106,40	662,80	767,50
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	167,80
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
	чай заварка	0,45	0,55										
	сахар	6	7										
	вода	180	200										
	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за полдник:					6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	270,13	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					49,99	56,69	43,58	56,18	206,27	237,24	1315,16	1546,20	

Среднее значение за период:						45,066	58,208	45,412	57,695	172,328	213,597	1213,352	1490,299
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------

№ рецептуры
384 сб. рец.
3 сб. рец.
89 алгоритм
437 кар. блюд
270 сб. рец.
84 алгоритм

694 сб. рец.
152 орг.дет.п.
92 алгоритм
120 алгоритм
121 алгоритм
120 алгоритм
56 азб. пит.
847 сб. рец.