

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 34
«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 34

Е.И.Бацура

«01» марта 2021 г.

приказ № 48 от 01 марта 2021 г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

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

обед:	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
	Салат из квашеной капусты и зеленым горошком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	152 орг. дет.пит.
	капуста квашеная	30	50											
	лук	5	6											
	зеленый горошек	15	20											
	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	92 алгоритм
	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	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85		
полдник:	Булочка "Витьба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00	134 азб. пит.
	мука пшеничная	32	40											
	молоко	15	20											
	яйцо	5	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	89 алгоритм	
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:					39,23	52,23	52,40	69,99	183,36	236,29	1249,76	1554,66		

	масло растительное	4	5											
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рец.
	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	42 орг. дет. пит.
	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	90 алгоритм
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
	Вареники ленивые с маслом, со сметанным соусом			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60	59 карт. блюд
	творог	80	100											
	мука пшеничная	18	20											
	яйцо	6	7											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	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	89 алгоритм
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	

обед:	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	90 алгоритм
	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	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
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	35,20	152,10	203,42	679 сб. рец.
	крупа гречневая	15	17											
	молоко	100	150											
	вода	50	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	120 алгоритм
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	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	61,00	286,95	351,53		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					53,11	62,87	46,42	58,97	157,09	195,75	1293,92	1538,02		

	морковь	10	15											
	лук	6	8											
	томат-паста	4	5											
	мука пшеничная	2	2											
	масло растительное	1	1											
	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб. рец.
	рис	33	40											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	1	1											
обед:	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	115 азб. пит.
	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	885 сб. рец.
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						21,58	28,51	27,80	39,72	93,25	112,61	569,25	699,00	
	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	3,52	3,78	31,33	36,55	168,40	185,80	84 рецептура
	мука пшеничная	32	37											
	молоко	14	17											
	яйцо	5	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	2											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
Итого за полдник:						11,72	12,33	7,43	7,96	48,37	55,66	290,80	320,24	

	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						38,95	50,43	46,14	60,54	199,84	237,32	1226,51	1470,03	

обед:	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											
	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	116 алгоритм
	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	90 алгоритм
	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	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					21,42	28,14	22,58	27,37	71,60	89,80	511,00	701,00		
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,30	207,00	258,00	42 азб. пит.
	творог	70	90											
	крупа манная	5	10											
	яйцо	12	15											
	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	89 алгоритм
	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	40,30	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	196,23	1155,60	1510,67		

	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	116 алгоритм
	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	90 алгоритм
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:					21,42	28,14	22,58	27,37	71,60	89,80	511,00	701,00		
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,30	207,00	258,00	42 азб. пит.
	творог	70	90											
	крупа манная	5	10											
	яйцо	12	15											
	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	89 алгоритм
	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	40,30	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	196,23	1155,60	1510,67		

	сметана	10	12											
	вода	30	40											
	масло растительное	3	3											
	Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	94,00	120,25	414 сб. рец.
	макаронные изделия	38	45											
	масло сливочное	2	3											
	Салат из квашеной капусты со свеклой и зеленым горошком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	152 орг. дет. пит.
обед:	капуста квашеная	20	30											
	свекла	12	18											
	лук	5	6											
	зеленый горошек	15	22											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						16,59	22,66	15,03	18,71	103,80	131,90	553,90	689,16	
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	3,38	3,58	22,20	26,20	145,00	189,00	85 орг. дет. пит.
	мука пшеничная	35	45											
	молоко	15	20											
	яйцо	4	5											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,7	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм
итого за полдник:						8,77	10,08	6,63	7,33	28,40	33,40	215,00	270,00	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						38,36	49,84	37,44	45,11	169,54	207,84	1162,15	1410,07	

	морковь	8	12											
	томат-паста	10	12											
	масло растительное	2	2											
	для соуса:													
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
обед:	вода	20	20											
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	42 орг. дет.пит.
	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	90 алгоритм
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						17,13	24,45	19,97	27,93	67,97	91,64	531,57	643,00	
	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,20	182,10	239,20	463 сб. рец.
	творог	100	110											
	мука пшеничная	13	15											
	яйцо	4	5											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	1	2											
	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	89 алгоритм
итого за полдник:						22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,40	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	195,77	1141,67	1414,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 8 завтрак:	Каша рисовая молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30	127,00	203,00	384 сб. рец.
	рис	15	17											
	молоко	100	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	50	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	1 сб. рец.
	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	57 аз. пит.
	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	847 сб. рец.
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	19 карт. бл.
	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											
	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	50 орг. дет. пит.
	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	113 рецептура

	крупа гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	2											
обед:	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
	итого за обед:					20,74	27,84	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	43,00	77 рецептура
	Икра кабачковая	40	50	40	50	0,72	0,95	3,56	4,45	3,12	3,90	48,00	60,00	119 сб. рец.
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30	120 алгоритм
итого за полдник:					9,02	11,86	11,51	14,96	53,95	76,61	293,65	388,80		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					40,19	53,65	50,87	63,88	181,96	230,61	1268,18	1553,20		

обед:	лук	10	12											
	томат-паста	6	10											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	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	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50		
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67	89 рецептура
	мука пшеничная	30	37											
	молоко	14	17											
	яйцо	5	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло растительное	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	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	57 азб. пит.
	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:					46,00	60,91	35,81	44,77	164,34	198,84	1135,60	1442,27		

	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	694 сб. рец.
	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	2,10	3,80	5,10	37,00	53,00	152 орг. дет. пит.
	свекла	30	50											
	зеленый горошек	15	20											
	лук	7	10											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	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	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						30,96	33,87	22,14	29,39	90,92	106,40	662,80	767,50	
	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	167,80	120 алгоритм
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
	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	847 сб. рец.
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	56,49	43,58	56,16	206,27	237,24	1315,16	1546,20	
Среднее значение за период:						45,089	58,108	45,101	56,893	172,406	213,168	1214,552	1487,799	