УТВЕРЖДЕНО
приказом МДОБУ
«Детский сад «№5 «Аистёнок»
от «11» января 2021 г. №52

МЕНЮ
ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МДОБУ «ДЕТСКИЙ САД №5 «АИСТЁНОК»
(ясли)

Составлено в соответствии с требованиями
СанПин 2.4.3648-20

Ясли 1 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,54	6,83	24,16	181,17	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное традиционное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
Итого за завтрак		**400**	**12,5**	**19,6**	**64,8**	**486,2**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	422
Итого за второй затрак		**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,5**	
Обед	Суп овощной с курой	180	4,05	4,77	9,99	99	95
	Гуляш мясной	60	18,56	20,72	5,77	283,7	9
	Рис отварной/греча отварная	120	6,87/2,99	5,45/4,9	32,57/30,1	225,16/180,56	44/424
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**590**	**33,1/29,2**	**33,4/32,9**	**85,3/82,9**	**787,4/742,8**	
Полдник	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,8	335
	Рыба под овощами	50	5,1	2,75	2,3	54,4	231
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
Итого за полдник		**340**	**9,1**	**7,6**	**32,6**	**264,6**	
Итого за день		**1480**	**55,5/51,6**	**60,8/60,3**	**197,6/195,2**	**1602,7/1558,1**	

Ясли 1 неделя

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша "дружба" молочная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	29
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		**390**	**11,6**	**18,5**	**72,2**	**503,7**	
Второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	943
	Пряник	25	1,48	1,18	18,72	91,5	603
Итого за второй затрак		**175**	**1,6**	**1,2**	**27,8**	**128**	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97,2	51
	Голубцы ленивые с мясом	160	16,11	18,25	13,86	303,3	306
	Огурец свежий долькой	20	0,2	0	0,55	3,15	б/н
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	5,82	0	13,4	52,04	151
Итого за обед		**550**	**29,6**	**22,4**	**55,3**	**535,7**	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/20	11,81	10,61	28,73	316,86	117
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	20,264
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за полдник		**390**	**12,3**	**11,1**	**44,6**	**419,6**	
Итого за день		**1505**	**55,1**	**53,2**	**199,9**	**1587**	

Ясли 1 неделя

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,54	6,34	24,56	177	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
Итого за завтрак		**380**	**10**	**16,8**	**61**	**450,5**	
Второй завтрак	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6	368
Итого за второй затрак		**160**	**2,4**	**0,8**	**33,6**	**153,6**	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	180	2,32	7,04	8,21	102,92	1
	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,8	335
	Котлета рыбная/суфле рыбное	60	7,49/7,13	1,87/2,75	3,61/3,6	61,21/69,74	357,488,20
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**590**	**15,9/15,6**	**15,7/16,6**	**65,1/65,1**	**456,4/465**	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120/20	8,67	9,33	21,19	205,33	206
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,44	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
Итого за полдник		**310**	**10,2**	**9,9**	**35,3**	**302,7**	
Итого за день		**1440**	**38,5/38,2**	**43,2/44,1**	**195/195**	**1363,2/1371,8**	

Ясли 1 неделя

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,55	6,14	20,49	155,43	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		**380**	**10,2**	**17,7**	**63,1**	**453,2**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	42
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	75	604
Итого за второй затрак		**170**	**2,1**	**3,9**	**17,8**	**139,5**	
Обед	Суп вермишелевый с курой	180	5,02	5,51	35,76	117,06	43
	Ежики мясные/ плов	80/160	7,18/17,46	10,17/13,6	8,54/27,6	163,42/326,7	400/380
	Икра свекольная	80/50	1,88/1,18	3,68/2,3	9,86/6,16	80,08/50,05	54
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	5,82	0	13,4	52,04	151
Итого за обед		**530/580**	**22,5/32,1**	**19,8/21,8**	**84/99,3**	**492,6/625,9**	
Полдник	Омлет	90	8,4	12,6	2,94	165,45	311
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий	150	0,09	0	9,03	38,48	943
Итого за полдник		**260**	**10**	**13,1**	**22,1**	**255,1**	
Итого за день		**1340/1390**	**44,8/54,4**	**54,2/56,2**	**187/202,3**	**1340,4/1473,7**	

Ясли 1 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,05	7,43	18,71	161,37	189
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
Итого за завтрак		**410**	**13**	**20,9**	**62,5**	**491,5**	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	46,8	602
Итого за второй затрак		**170**	**0,6**	**0,7**	**19,4**	**93**	
Обед	Свекольник с мясом	180	1,39	4,56	20,74	75	3
	Рагу с кабачком и мясом	160	3,11	11,67	22,55	176,37	33
	Помидор свежий долька	20	0,06	0,06	0,66	4,32	б/н
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**550**	**7,6**	**16,7**	**78,2**	**403,2**	
Полдник	Ватрушка с творогом/ с повидлом	70	9,8/3,22	2,7/2,8	30,8/38,76	186,35/193,4	555,559
	Кисель	180	0,12	0	25,56	102,48	383
	Яблоко/груша	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за полдник		**370**	**10,4/3,8**	**3,2/3,3**	**68,2/76,2**	**345,3/352,3**	
Итого за день		**1500**	**31,6/25**	**41,5/41,6**	**228,3/236,3**	**1333/1340**	

Ясли 2 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,54	5,83	24,16	181,17	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,21	31,5	213
Итого за завтрак		**370**	**12,5**	**18,6**	**64,9**	**486,2**	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	422
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,5	603
Итого за второй затрак		**175**	**2,2**	**1,3**	**33,6**	**156**	
Обед	Суп горохоый с мясом	180	8,06	4,61	17,28	142,92	81
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	14,54	88,56	708
	Котлета мясная	60	10,77	13,65	8,62	200,45	391
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**550**	**25**	**22,6**	**74,7**	**579,4**	
Полдник	Греча отварная	120	6,87	7,45	32,57	225,16	44
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,56	84,75	434
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,44	0,52	10,12	51,2	122
Итого за полдник		**290**	**12,9**	**12**	**50,3**	**361,1**	
Итого за день		**1385**	**52,6**	**54,5**	**223,5**	**1582,7**	

Ясли 2 неделя

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	176
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		**390**	**12**	**17,9**	**74,5**	**507,1**	
Второй завтрак	Яблоко/груша/слива	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за второй затрак		**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,5**	
Обед	Борщ с мясом	180	1,39	4,56	7,24	75	2
	Картофель тушеный с мясом	160	13,21	11,98	13,9	224,12	100
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**570**	**18,2**	**19**	**58,2**	**478,6**	
Полдник	Сырники творожные с вареньем	100/20	13,91	11,78	35,65	314,79	219
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,2	200,264
Итого за полдник		**270**	**14**	**11,8**	**39,6**	**361**	
Итого за день		**1350**	**44,7**	**49,2**	**184,1**	**1403,2**	

Ясли 2 неделя

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,35	6,6	22	172,26	23
	Хлеб из пшеничной муки первго сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
Итого за завтрак		**400**	**13,9**	**22,3**	**62,5**	**513,8**	
Второй завтрак	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6	368
Итого за второй затрак		**160**	**2,4**	**0,8**	**33,6**	**153,6**	
Обед	Суп крестьянский с мясом	180	1,51	4,15	18,24	80,45	52
	Печень по-стогановски/суфле	50	8,7/8,29	5,65/3,75	1,55/5,97	104,45/99,09	256/07018
	Макароны отварные	120	4,61	0,66	34,91	124,8	204
	Салат летний	40	0,4	2,46	1,5	29,68	15
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**580**	**18,2/17,8**	**13,4/11,5**	**90,5/94,9**	**486,9/481,5**	
Полдник	Рыба под омлетом	120	18,24	7,2	6	160,32	51
	Хлеб из пшеничной муки первго сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
Итого за полдник		**290**	**19,8**	**7,7**	**20,1**	**257,7**	
Итого за день		**1430**	**54,3/53,9**	**44,2/41,9**	**206,7/211,1**	**1412/1406,6**	

Ясли 2 неделя

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,05	7,43	18,71	161,37	189
	Хлеб из пшеничной муки первго сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		**380**	**10,7**	**19**	**61,4**	**459,2**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	42
Итого за второй затрак		**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,5**	
Обед	Суп свежей рыбы/из рыбных консервов	180	11,47/8,7	0,54/4,94	8,3/11,94	94,9/128,32	55/41
	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,24	335
	Котлета куриная/суфле из куры	60	14,88	7,4	6,12	240,6	315
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	5,82	5,82	13,4	52,04	151
Итого за обед		**590**	**37,9/35,2**	**20,6/25**	**63,2/66,9**	**611,8/645,2**	
Полдник	Пудинг творожно-манный со сгущ.молоком	100/20	11,81	10,61	28,73	316,86	117
	Чай с сахаром	150	0,09	0	12,04	48,64	943
Итого за полдник		**270**	**11,9**	**10,6**	**40,8**	**365,5**	
Итого за день		**1390**	**61,3/58,6**	**50,4/54,8**	**180,3/184**	**1501/1534,4**	

Ясли 2 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,19	4,59	14,8	17,06	7
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,21	31,5	213
Итого за завтрак		**410**	**12,2**	**18**	**58,7**	**347,2**	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	75	604
Итого за второй затрак		**170**	**1,4**	**3,7**	**6,9**	**121,2**	
Обед	Суп куриный с клецками	180	2,59	2,06	23,83	84,24	92
	Овощи тушеные с мясом	160	13,23	14,72	11,2	231,47	8
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		**530**	**18,8**	**17,2**	**69,3**	**463,2**	
Полдник	Булочка сладкая	70	3,6	5,82	35,3	187,93	34
	Кисель	180	0,12	0	25,56	102,48	383
	Яблоко/груша	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за полдник		**370**	**4,2**	**6,3**	**72,7**	**346,89**	
Итого за день		**1480**	**36,9**	**45,2**	**207,6**	**1278,5**	

Прошнуровано и пронумеровано
11 (одиннадцать) листов

Заведующий МДОБУ «Детский сад № 5 «Аистенок»
_____ М.В. Мигда

Мигда Мария Владимировна

Подписано цифровой подписью: Мигда Мария Владимировна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C343731383032393134343232, 1.2.643.100.3=120B3036383834323031363837, email=detsad5volxov@mail.ru, c=RU, st=Ленинградская область, l=Волхов, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 5 " АИСТЁНОК" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА" Г. ВОЛХОВ, givenName=Мария Владимировна, sn=Мигда, cn=Мигда Мария Владимировна
Дата: 2021.06.15 17:15:41 +03'00'