



УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД № 50"
О.Т. Жильцова
12.02.2021г

**Меню приготавливаемых блюд с 15.02.2021г по 20.02.2021г
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №50"**

Возрастная Дети 3-7 лет
категория:

Длительность пребывания в детском саду : 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15.02.2021г							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	11,06	12,28	31,28	187,7	185.3
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,68	3,72	0,00	49	7
	Кофейный напиток с молоком	180	5,74	6,41	28,67	194,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	22,79	26,36	75,46	537,91	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Суп картофельный с бобовыми	200	10,92	8,68	26,08	233,62	81
	Рыба, тушенная с овощами	95	8,34	5,34	2,43	101,95	247
	Рис отварной	120	3,67	4,94	30,01	179,4	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,50	0,11	21,22	84,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	28,68	19,85	109,53	748,12	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Капуста тушенная	120	3,50	5,66	14,29	123,32	132
	Тефтели мясные	60	8,65	10,97	8,31	166,66	286
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392a
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65	702.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	15,46	19,39	57,65	466,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1654	67,54	65,72	262,29	1835,34	
День 16.02.2021г							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	19,91	14,05	15,95	267,82	237
	Соус молочный (сладкий)	40	0,26	1,50	5,35	35,15	351
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392a
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	22,55	19,50	46,82	448,55
10:00	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	400
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,35	4,80	7,05	90	
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,32	7,48	21,06	185,96	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	12,28	10,88	15,50	346,18	274
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375a
	ИТОГО ЗА ОБЕД		655	25,85	19,14	79,33	730,19
ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	30	1,00	0,14	4,16	21,94	6a
	Омлет с морковью	150	12,14	15,54	5,04	209,25	217
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Напиток из кураги	180	0,52	0,04	15,08	61,15	398.1
	Булочка "К чаю"	50	0,00	0,00	0,00	0	485
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	15,94	15,96	39,04	362,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	68,69	59,40	172,24	1631,58	
День 17.02.2021г							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	10,78	11,94	32,04	277,9	185.1a
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	8a
	Какао с молоком	180	5,62	5,99	36,74	221,24	397
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18,65	18,80	84,20	577,74
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	130	4,19	3,88	16,74	102,7	4016
ИТОГО ЗА 10:00		130	4,19	3,88	16,74	102,7	
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,23	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,02	12,14	11,14	187,08	67
	Биточки из кальмаров и рыбы	60	8,95	4,23	5,90	97,5	272
	Пюре картофельное	120	2,71	4,70	17,74	124,07	321
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375a
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,57	24,59	81,31	648,93	
ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов с луком	45	1,05	2,30	2,23	34,53	19
	Плов из птицы	200	12,90	12,29	34,28	260,25	304
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392a
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	702.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		475	16,40	14,83	77,28	428,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	54,62	62,10	259,53	1798,13	
День 18.02.2021г							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	120	17,17	13,63	26,18	291,73	235
	Соус молочный (сладкий)	40	0,26	1,50	5,35	35,15	351
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392a
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	19,81	19,08	57,05	472,46	
10:00	Ряженка 2,5%	130	4,35	3,75	6,30	81	401в
ИТОГО ЗА 10:00		130	4,35	3,75	6,30	81	
ОБЕД	Суп овощной с цв капустой на мяс/бульоне со сметаной	200	11,42	9,96	24,34	231,52	80.1
	Тефтели мясные	60	8,65	10,97	8,31	166,66	286
	Рагу из овощей	120	7,34	7,44	31,56	221,87	137
	Кисель из фрукт концентрата	180	0,00	0,00	9,43	36,45	380.1
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	32,66	29,15	103,43	805,3	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	45	0,00	0,00	0,00	43,56	7a
	Макароны отварные с сыром	150	8,42	7,85	32,07	233,07	206
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Напиток из плодов шиповника	180	0,11	0,05	11,56	45,56	398
	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		441	10,85	8,14	86,97	508,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1601	67,67	60,12	253,75	1867,01	
День 19.02.2021г							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,94	7,38	26,48	200,34	93
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,68	3,72	0,00	49	7
	Кофейный напиток с молоком	180	5,74	6,41	28,67	194,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	18,67	21,46	70,66	550,55	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	130	3,15	2,25	8,85	74,1	401a
ИТОГО ЗА 10:00		130	3,15	2,25	8,85	74,1	
ОБЕД	Борщ с мясом	200	9,68	9,80	18,04	202,22	62
	Гороховое пюре	120	12,50	4,91	30,10	214,55	323a
	Запеканка из печени	60	8,38	4,99	14,03	138,85	294
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375a
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	35,81	20,56	117,44	753,67	
ПОЛДНИК	Сельдь с/с с маслом	45	4,93	9,76	2,77	134,23	48a
	Жаркое по-домашнему	200	8,45	13,50	28,62	285,9	276
	Чай с лимоном	197/10/4	0,10	0,00	10,15	39,97	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Конфеты	17	0,67	3,55	11,63	80,1	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		489	22,43	27,05	67,93	610,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1783	60,06	71,32	264,88	1989,02	
День 20.02.2021г							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	6,72	8,76	26,72	212,5	185
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	8a
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,04	9,63	52,15	329,78	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	12,74	8,68	26,08	233,62	81
	Гуляш из отварного мяса	95	15,39	17,82	4,08	238,49	277
	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,81	5,32	29,86	196,5	313
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375a
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	40,19	32,74	106,95	888,6	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	45	0,00	0,00	0,00	0	7a
	Вареники с картофелем, отварные смаслом	160	17,39	14,53	23,47	296,58	443
	Напиток из плодов шиповника	180	0,11	0,05	11,56	45,56	398
	Хлеб пшеничный	15	2,40	0,15	10,50	50,32	701.2
	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0	702.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	19,90	14,73	45,53	392,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	69,74	57,22	224,28	1693,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10078	388,32	375,88	239,50	10814,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1679,67	64,72	62,65	242,54	1802,4	



УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД № 50"
О. Т. Жильцова
12.02.2021г

Меню приготавливаемых блюд с 15.02.2021г по 20.02.2021г
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №50"

Возрастная Дети 2-3 года

категория:

Длительность пребывания в детском саду : 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15.02.2021г							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	175	6,68	6,74	27,37	203,86	185.3
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	6,41	28,67	154,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		394	13,98	19,00	68,96	481,31	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	130	0,53	0,10	17,03	71,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		130	0,53	0,10	17,03	71,5	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Суп картофельный с бобовыми	175	7,15	5,60	22,82	164,42	81
	Рыба, тушенная с овощами	75	5,62	4,21	1,92	80,49	247
	Рис отварной	100	3,06	4,12	25,01	109,5	315
	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	17,68	70,29	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,46	14,64	91,42	544,35	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Капуста тушенная	100	2,92	4,72	11,91	82,77	132
	Тефтели мясные	50	4,20	6,14	6,93	118,88	286
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392a
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65	702.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	10,04	13,58	49,76	360,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1424	45,01	47,32	227,17	1457,96	
День 16.02.2021							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	14,39	13,71	13,29	223,18	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,19	1,12	4,01	26,36	351
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		309	16,57	18,02	38,56	369,91	
10:00	Молоко кипяченое	130	3,77	4,16	6,11	78	400
ИТОГО ЗА 10:00		130	3,77	4,16	6,11	78	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Суп картофельный с макаронными изделиями	175	6,18	4,55	18,43	162,72	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	175	8,25	6,27	13,56	302,91	274
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375a
	ИТОГО ЗА ОБЕД		560	18,64	11,44	66,80	626,32
ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	25	0,84	0,12	3,46	18,28	6a
	Омлет с морковью	130	8,23	8,33	4,37	181,35	217
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Напиток из кураги	150	0,43	0,03	12,57	50,96	398.1
	Булочка "К чаю"	50	0,00	0,00	0,00	0	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11,40	8,68	32,70	309,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1379	40,38	42,30	144,17	1383,57	
День 17.02.2021г							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	175	6,43	8,45	28,04	243,16	185.1a
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Повидло	8	0,00	0,00	0,00	0	8a
	Какао с молоком	150	3,68	4,99	30,61	184,37	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	11,99	14,17	71,50	493,03	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	130	3,51	3,25	14,04	102,7	4016
ИТОГО ЗА 10:00		130	3,51	3,25	14,04	102,7	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,15	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	175	5,02	10,62	9,75	133,7	67
	Биточки из кальмаров и рыбы	50	5,46	3,53	4,92	81,25	272
	Пюре картофельное	100	2,26	3,92	14,78	103,39	321
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375a
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701

ИТОГО ЗА ОБЕД		565	17,38	20,51	66,77	507,18	
ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,70	1,54	1,49	23,02	19
	Плов из птицы	175	10,85	9,65	29,99	192,72	304
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392a
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	702.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,61	11,39	68,12	371,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	46,49	49,32	220,43	1474,43	
День 18.02.2021г							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	100	14,31	11,36	21,82	243,11	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,19	1,12	4,01	26,36	351
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392a
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		309	16,49	15,67	47,09	389,84	
10:00	Ряженка 2,5%	130	3,77	3,25	5,46	70,2	401в
ИТОГО ЗА 10:00		130	3,77	3,25	5,46	70,2	
ОБЕД	Суп овощной с цв капустой на мяс/бульоне со сметаной	175	9,99	8,72	21,30	202,58	80.1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	5,20	7,14	6,93	108,88	286
	Рагу из овощей	100	4,12	5,20	26,30	154,38	137
	Кисель из фрукт концентрата	150	0,00	0,00	7,86	30,38	380.1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	23,52	21,68	86,38	615,87	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	30	0,00	0,00	0,00	28,97	7a
	Макароны отварные с сыром	135	5,57	5,06	26,86	189,76	206
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Напиток из плодов шиповника	150	0,09	0,04	9,63	37,96	398
	Мармелад	35	0,04	0,00	27,79	72,35	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	7,60	5,30	76,58	387,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	41,38	45,90	217,51	1463,7	
День 19.02.2021г							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	3,07	6,46	23,17	125,3	93
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35	7
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	5,11	21,90	164,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	11,71	17,42	57,99	412,75	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	130	5,33	1,95	7,67	74,1	401a
ИТОГО ЗА 10:00		130	2,33	1,95	7,67	74,1	
ОБЕД	Борщ с мясом	175	6,47	8,58	15,79	156,94	62
	Гороховое пюре	100	4,45	2,09	25,08	158,7	323a
	Запеканка из печени с рисом	50	2,28	2,08	11,69	115,71	294
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375a
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	17,41	13,37	87,37	592,04	
ПОЛДНИК	Сельдь с/с с маслом	30	4,95	6,50	1,85	79,32	48a
	Жаркое по-домашнему	170	9,03	10,70	8,33	201,4	276
	Чай с лимоном	160/10/4	0,08	0,00	8,24	32,46	393
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Конфеты	17	0,67	3,55	11,63	80,1	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		402	16,63	20,95	42,35	452,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1511	42,08	53,69	195,38	1530,92	
День 20.02.2021г							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	175	5,88	7,67	23,38	185,94	185
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Повидло	8	0,00	0,00	0,00	0	8a
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	7,82	8,40	44,57	283,67	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	130	0,53	0,10	17,03	71,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		130	0,53	0,10	17,03	71,5	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	175	9,12	7,60	22,82	194,42	81
	Гуляш из отварного мяса	75	8,15	14,07	3,22	178,12	277
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,84	4,43	24,88	153,2	313
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375a
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	27,17	26,84	89,19	686,43	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	30	0,00	0,00	0,00	28,97	7a
	Вареники с картофелем, отварные с маслом	150	12,30	13,62	22,01	278,04	443
	Напиток из плодов шиповника	150	0,09	0,04	9,63	37,96	398
	Хлеб пшеничный	15	2,40	0,15	10,50	50,32	701.2
	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0	702.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	14,79	13,81	42,14	366,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1438	40,31	49,15	192,93	1407,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8554	255,65	287,68	1197,59	8718,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1425,66	42,60	47,95	199,60	1453,08	