

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «Стыльский детский сад

«Солнышко»

О.В. Малай

2023 г.



Примерное двухнедельное меню МБДОУ Стыльский детский сад "Солнышко" на зимне-весенний период 2023 – 2024 гг.

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
		сад	сад					
	<b>Понедельник / 1 неделя/</b>							
	<b>Завтрак</b>							
93	Суп молочный вермишелевый	200		4,15	4,68	12,12	109,17	
	Хлеб пшеничный	40		3,27	0,36	21,32	103,84	
393	чай	150		0,0	0,0	9,98	37,90	
	Сыр твердый	10		2,42	2,48	0,0	32,00	
	фрукты	100		1,15	0,50	21,0	96,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>10,99</b>	<b>8,02</b>	<b>64,42</b>	<b>378,91</b>	<b>23,3</b>
	<b>Обед</b>							
218	Суп картофельный	250		2,03	3,09	15,73	101,03	
87	Плов с куриным мясом	170		19,44	22,66	21,55	368,48	
20	Салат Зимний	200		3,94	10,48	19,55	188,4	
	Хлеб пшеничный	40		3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый	100		0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>		<b>28,68</b>	<b>36,59</b>	<b>89,35</b>	<b>806,75</b>	<b>40,1</b>
	<b>Полдник</b>							
395	Какао на молоке	180		6,01	5,20	19,78	146,70	
	Вагрушка	35		4,43	7,64	12,49	136	
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>		<b>10,44</b>	<b>76,2</b>	<b>32,27</b>	<b>282,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>		<b>50,11</b>	<b>120,81</b>	<b>186,04</b>	<b>1468,36</b>	<b>80</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд		Химический состав				Энергетическая ценность		Распределение еды по калорийности
		сад		белки	жиры	углеводы	сад			
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад		
	<b>Вторник / 1 недели/</b>									
	<b>Завтрак</b>									
151	Каша молочно-манная	220	7,32	8,79	25,30	208,50				
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	4,46	21,37	141,28				
	Твердый сыр	10	2,42	2,48	0,0	32,0				
393	Чай с лимоном	150/10	0,0	0,0	10,44	39,90				
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0				
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>14,54</b>	<b>16,23</b>	<b>78,11</b>	<b>517,68</b>				<b>26,0</b>
	<b>Обед</b>									
43	Борщ украинский	250	2,29	3,45	15,81	101,83				
88	Жаркое по домашнему	170	16,52	19,47	22,69	334,60				
23	Салат из свежих овощей	60	0,78	2,05	5,19	39,75				
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84				
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0				
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>22,86</b>	<b>25,33</b>	<b>76,21</b>	<b>625,02</b>				<b>31,4</b>
	<b>Полдник</b>									
449	Оладьи с повидлом	100/20	7,65	8,94	60,35	341,06				
	ряженка	180	5,4	5,76	6,3	106,2				
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>13,05</b>	<b>14,7</b>	<b>66,65</b>	<b>447,26</b>				<b>22,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1455</b>	<b>50,45</b>	<b>56,26</b>	<b>220,97</b>	<b>1589,96</b>				<b>80</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
<b>Среда / 1 неделя!</b>							
<b>Завтрак</b>							
168	Каша гречневая	120	4,48	4,79	22,17	150,32	
9	Омлет на молоке	155	18,10	30,80	2,40	268,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
393	Чай с лимоном	150/10	0,0	0,0	10,44	39,90	
	фрукты	100	1,15	0,50	21,0	96,0	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27</b>	<b>36,45</b>	<b>77,33</b>	<b>658,06</b>	<b>24,6</b>
<b>Обед</b>							
218	Суп вермишелевый с куриным мясом	250/40	10,2	1,7	20,6	288,6	
321	Пюре картофельное	150	3,53	5,01	21,91	150,07	
	Котлета рыбная	60	12,50	12,44	12,07	209,59	
	Салат из горошка (консервированного)	30	0,93	1,62	2,0	26,12	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>30,43</b>	<b>21,13</b>	<b>89,1</b>	<b>823,22</b>	<b>42,0</b>
<b>Полдник</b>							
	Булочка Овсяненок	46	3,39	0,87	16,97	89	
	Сливочное масло	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
395	Какао на молоке	180	6,01	5,20	19,78	146,70	
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>9,43</b>	<b>10,17</b>	<b>36,8</b>	<b>273,14</b>	<b>13,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1426</b>	<b>66,86</b>	<b>67,76</b>	<b>203,23</b>	<b>1754,42</b>	<b>80</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
<b>Четверг / 1 неделя /</b>							
<b>Завтрак</b>							
93	Каша молочная рисовая	200	5,8	8,8	29,3	229,7	
	Бутерброд с маслом	40/5	3,27	0,36	21,32	103,84	
	печенье	30	2,4	3,3	21,0	123,0	
	фрукты	100	1,15	0,50	21,0	96,00	
393	Чай с лимоном	150/10	0,0	0,0	10,44	39,90	
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>12,62</b>	<b>12,96</b>	<b>103,06</b>	<b>592,44</b>	<b>25,0</b>
<b>Обед</b>							
81	Рассольник	1000	6,48	20,25	52,25	417,00	
	Макаронны с твердым сыром	130/20	9,64	9,69	34,95	269,97	
	Салат из капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>1320</b>	<b>20,094</b>	<b>32,84</b>	<b>124,22</b>	<b>879,51</b>	<b>34,3</b>
<b>Полдник</b>							
175	Пирожок с яйцом печеный	65	3,9	3,06	26,94	150,0	
ДДУ с.516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>4,39</b>	<b>3,06</b>	<b>53,61</b>	<b>263,22</b>	<b>20,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2100</b>	<b>37,104</b>	<b>48,86</b>	<b>280,89</b>	<b>1735,17</b>	<b>80</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюдо	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Пятница / 1 неделя /</b>						
	<b>Завтрак</b>						
157	Каша пшеничная	120	3,5	4,7	24,35	158,05	
ДДУ с.496	Сосиска	100	6,5	12,5	0,5	79,0	
20	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,69	3,9	
393	Чай с лимоном	150/5	0,0	0,0	10,44	39,90	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>13,91</b>	<b>17,99</b>	<b>67,7</b>	<b>429,69</b>	
	<b>Обед</b>						
218	Суп картофельный	250	2,03	3,09	15,73	101,03	
79	Овощное рагу	150	2,65	5,17	14,49	112,86	
281	Котлета рыбная	70	16,74	19,82	9,71	284,59	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>24,69</b>	<b>28,44</b>	<b>72,45</b>	<b>647,32</b>	
	<b>Полдник</b>						
170	Вареники ленивые	135	22,52	11,3	20,05	266,02	
376	Компот из сухофруктов сметана	180	0,49	0,0	29,67	113,22	
		10	0,30	1,5	0,30	15,88	
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>23,31</b>	<b>12,8</b>	<b>50,02</b>	<b>395,12</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>61,91</b>	<b>59,23</b>	<b>190,17</b>	<b>1472,13</b>	
	<b>Итого за 1 неделю:</b>	<b>7931</b>	<b>266,4</b>	<b>34</b>	<b>1081,3</b>	<b>6551,68</b>	

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Понедельник / 2 недели /</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Каша молочно - манная	220	7,32	8,79	25,30	208,50	
	Булочка сдобная с маслом	30/5	2,13	4,3	15,01	109,44	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
393	Чай с лимоном	150/5	0,0	0,0	10,44	39,90	
	Фрукты	100	0,8	0,0	10,4	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,52</b>	<b>13,45</b>	<b>82,47</b>	<b>506,68</b>	
	<b>Обед</b>						
64	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	10,69	10,52	16,03	187,75	
204	Макаронны с твердым сыром	130/20	9,64	9,69	34,95	269,97	
20	Салат витаминный	60	0,71	2,12	4,54	38,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
281	Котлета куриная	100	23,91	28,31	13,87	406,56	
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>48,22</b>	<b>51,0</b>	<b>101,91</b>	<b>1051,13</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Запеканка из творога	160	17,54	12,05	17,15	247,00	
	ряженка	180	5,4	5,76	6,3	106,2	
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>22,94</b>	<b>17,81</b>	<b>23,45</b>	<b>353,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>84,68</b>	<b>82,26</b>	<b>207,83</b>	<b>1911,01</b>	

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Вторник / 2 недели /</b>						
	<b>Завтрак</b>						
168	Каша гречневая	120	4,48	4,79	22,17	150,32	
9	Сосиска отварная	50	6,5	12,5	0,5	79,0	
20	Икра свекольная	60	0,78	2,05	5,19	39,75	
393	чай	150	0,0	0,0	9,98	37,90	
	Фрукты	100	0,8	0,0	10,4	45,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,83</b>	<b>19,7</b>	<b>69,56</b>	<b>455,81</b>	<b>27,5</b>
	<b>Обед</b>						
50	рассольник	230	2,32	3,41	14,54	99,39	
321	Пюре картофельное	150	3,53	5,01	21,91	150,07	
ДДУ с.492	Гуляш	250	13,75	10,86	3,49	166,66	
	Овощи консервированные	30	0,24	0,03	0,69	3,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>23,11</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>568,86</b>	<b>37,0</b>
	<b>Полдник</b>						
	Бутерброд с повидлом (джемом)	50	2,51	3,93	28,88	161	
395	Какао на молоке	180	6,01	5,20	19,78	146,70	
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,52</b>	<b>9,13</b>	<b>48,66</b>	<b>307,7</b>	<b>15,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>47,46</b>	<b>48,5</b>	<b>191,37</b>	<b>1332,37</b>	<b>80</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав				Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы			
	<b>Среда / 2 недели /</b>							
	<b>Завтрак</b>							
168	Макароны	130	5,03	3,09	15,73	101,03		
9	Омлет	60	5,85	7,13	2,68	97,80		
393	Икра кабачковая чай	30	0,6	2,7	2,3	36,0		
	Фрукты	150	0,0	0,0	9,98	37,90		
	Хлеб пшеничный	100	1,5	0,5	21,0	96,0		
		40	3,27	0,36	21,32	103,84		
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,25</b>	<b>13,78</b>	<b>73,01</b>	<b>472,57</b>	<b>26,1</b>	
	<b>Обед</b>							
63	Суп с галушками	250/15	2,99	3,90	19,28	124,06		
321	Пюре каргофельное	150	3,53	5,01	21,91	150,07		
ДДУ с.492	Котлета рыбная	60	12,50	12,44	12,07	209,59		
20	Салат из капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7		
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84		
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0		
			<b>22,99</b>					
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>4</b>	<b>24,25</b>	<b>90,28</b>	<b>676,26</b>	<b>35,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,0	29,67	113,22		
200	Гренки с сыром	1000	158,5	160,3	8	599,28		
			0			4474		
	<b>Итого:</b>	<b>1180</b>	<b>158,9</b>	<b>160,3</b>	<b>8</b>	<b>628,95</b>	<b>18,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2340</b>	<b>198,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1</b>	<b>792,24</b>	<b>80</b>	
			34			5736,05		



Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Четверг / 2 недели /</b>						
	<b>Завтрак</b>						
ДДУс.503	Каша молочно рисовая	200	5,8	8,8	29,3	229,7	
	Бутерброд со слив маслом , твердым сыром	40/5/15	6,8	8,86	21,37	198,28	
393	Чай с лимоном	150/5	0,0	0,0	10,44	39,90	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>14,10</b>	<b>18,16</b>	<b>82,11</b>	<b>563,88</b>	<b>25,5</b>
	<b>Обед</b>						
218	Суп картофельный	250	2,03	3,09	15,73	101,03	
204	Макаронны отварные	130	5,27	4,18	34,95	201,57	
	Гуляш куриный	80	11,55	16,27	4,43	208,39	
	Зимний салат	200	3,94	10,48	19,55	188,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,06</b>	<b>34,38</b>	<b>107,18</b>	<b>848,23</b>	<b>30,0</b>
	<b>Полдник</b>						
	Блинчики с творогом	155	15,3	17,3	44,6	402,5	
	сметана	10	0,30	1,5	0,30	15,88	
ДДУс.518	Какао на молоке	180	6,01	5,20	19,78	146,70	
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>21,61</b>	<b>24</b>	<b>64,68</b>	<b>565,08</b>	<b>24,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>61,77</b>	<b>76,54</b>	<b>253,97</b>	<b>1977,19</b>	<b>80</b>

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Пятница / 2 недели /</b>						
	<b>Завтрак</b>						
157	Каша пшеничная	120	3,5	4,7	24,35	158,05	
ДДУ с.496	Салат из капусты	50	0,704	2,54	4,50	4,37	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
393	чай	150	0,0	0,0	9,98	37,90	
	печенье	30	2,4	3,3	21,0	123,0	
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>9,874</b>	<b>10,9</b>	<b>81,15</b>	<b>427,16</b>	<b>27,9</b>
	<b>Обед</b>						
50	рассольник	230	2,32	3,41	14,54	99,39	
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,53	5,01	21,91	150,07	
	Оладьи печеночные (печень говяжья)	70	14,59	7,07	7,00	149,92	
20	Салат витаминный	60	0,71	2,12	4,54	38,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,36	21,32	103,84	
	Сок фруктовый (апельсин)	100	0,0	0,0	11,2	45,0	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>24,42</b>	<b>17,97</b>	<b>80,51</b>	<b>586,23</b>	<b>29,2</b>
	<b>Полдник</b>						
170	Плюшка	50	2,11	2,40	16,66	97,00	
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,0	29,67	113,22	
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,6</b>	<b>2,40</b>	<b>46,33</b>	<b>210,22</b>	<b>22,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1170</b>	<b>36,89</b>	<b>4</b>	<b>207,99</b>	<b>1223,61</b>	<b>80</b>
	<b>Итого за 2 недели:</b>	<b>8340</b>	<b>429,0</b>	<b>436,9</b>	<b>1653,4</b>	<b>12180,23</b>	
			<b>04</b>	<b>7</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>16,271</b>	<b>695,</b>	<b>789,8</b>	<b>2734,7</b>	<b>18731,91</b>	
			<b>438</b>	<b>9</b>			