

Дневное меню МАДОУ ДС №17 на летний период времени

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет/от 3-х лет до 7 лет.

В приготовлении блюд используются: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания», автор-составитель А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко «Издательство Арий», 2009 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1 неделя												
1 день												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,21	6,51	5,08	6,35	16,42	20,53	132,2	165,25	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,77	10,27	13,85	15,84	49,69	57,64	382,06	418,75	
2-ой завтрак	Сок	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	79
	Суп куриный с вермшелью	150	200	19,40	32,39	5,90	9,84	91,46	152,44	496,65	827,75	91
	Горошница	110	130	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,80	134,75	302
	Гуляш из курицы	50	70	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	591
	Чай фруктовый	150	180	0,16	0,19	0,03	0,04	13,51	16,21	54,94	65,93	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	530	670	48,52	67,28	31,59	40,26	153,5	224,87	1001,53	1439,73	
Усиленный полдник	Макаронны отварные с сыром	150	200	9,67	10,88	10,19	11,27	41,36	45,96	281,3	311,18	415

	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Итого	300	380	9,77	11,08	10,19	11,27	53,36	59,96	304,3	339,18	
	Всего	1270	1570	68,06	89,63	55,8	67,6	277	362,7	1779,9	2289,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День 2												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,91	6,21	5,1	6,38	16,5	20,63	131,8	164,75	390
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	7,37	8,77	12,59	13,87	41,21	49,34	292,3	330,25	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	1,0	1,0	0,20	0,20	9,8	9,8	47	47	
Обед	Помидор свежий (нарезка)	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	70
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	200/10	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	195
	Котлета рыбная	50	70	11,99	14,99	4,05	5,06	7,67	9,59	115	143,75	255
	Соус красный	30	30	0,4	0,4	1	1	3	3	25,1	25,1	228
	Рис рассыпчатый	110	150	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	568	730	23,23	27,87	13,96	16,88	106,17	127,83	647,52	752,62	
Усиленный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	150/25	27,84	30,93	18	22,89	32,4	36	279,6	310,66	469
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Итого	300	355	29,04	32,33	19,28	24,89	50,96	58,4	391,96	426,66	

Всего	1218	1605	60,64	69,97	46,03	55,84	208,14	245,37	1378,78	1556,53	
--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День 3												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,9	7,55	5,58	6,95	18,57	23,21	146,8	183,5	384
	Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	2,85	3,42	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Сыр	10	10	3,16	3,16	3,41	3,41	8,8	8,8	36,4	36,4	42
	Итого	350	430	15,14	17,96	19,33	21,27	67,57	79,14	465,9	513,78	
2-ой завтрак	Сок	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	
Обед	Огурец свежий (нарезка)	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,3	5,5	70
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	213
	Рагу из овощей с курицей	150	200	2,29	2,75	11	13,2	14,44	17,33	166	199,2	321
	Кисель	150	180	0,1	0,14	0,01	0,04	17,2	27,5	98,3	110,8	869
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	520	670	8,28	9,34	15,63	18,9	70,98	87,87	486,6	558,65	
Усиленный полдник	Омлет	70	90	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,9	438
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Итого	260	310	18,37	23,19	22,66	28,82	38,15	43,01	413,33	496,3	
Всего	1230	1510	42,79	51,49	57,82	69,19	196,9	230,2	1457,83	1660,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы			

		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 4												
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	5,97	7,46	5,48	6,85	17,08	21,35	141,6	177	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	9,53	11,22	14,25	16,34	50,35	58,46	391,46	430,5	
2-ой завтрак	Снежок	100	150	5,8	5,85	5	5,3	8	8,4	106	108	
Обед	Салат из лобы	30	50	1	1,2	0,1	0,1	9,2	12	55	69	91
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	150	200	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	206
	Котлета из говядины	50	70	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	608
	Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Картофельное пюре	110	150	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7	694
	Компот из кураги	150	180	0,04	0,06	0,05	0,06	13,84	16,43	55,03	66,04	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	560	720	20,67	27,46	16,45	22,94	92,9	110,95	615,96	764,99	
Усиленный полдник	Запеканка из манной крупы со сгущенным молоком	130/20	150/25	13,23	16,61	8,13	11,29	23,36	26,78	228	244	392
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Итого	300	365	13,33	16,81	8,13	11,29	33,36	40,78	251	272	
Всего		1300	1655	49,33	61,34	43,83	55,87	184,61	218,59	1364,42	1575,49	

Прием пищи	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День 5													
Завтрак	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,5	94

		Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	3,72	4,89	25,49	32,42	145,2	156,38	959
		Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
		Итого	340	420	10,9	13,28	12,23	13,66	57,03	68,17	415,1	459,38	
2-ой завтрак	2-ой завтрак	Фрукт	100	100	1,0	1,0	0,20	0,20	9,8	9,8	47	47	
Обед	Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	1,08	1,28	0,1	0,2	1,1	1,4	4,4	5,8	59
		Свекольник на курином бульоне	150	200	1,22	1,44	2,1	2,78	6,5	7,31	133,28	158,25	
		Котлета из курицы	50	70	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	608
		Соус красный	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
		Рис отварной	110	150	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
		Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,25	0,3	0,05	0,06	12,83	15,4	60,37	72,44	859
		Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Усиленный полдник	Итого	560	720	19,52	25,8	13,79	19,89	87,61	102,76	645,95	791,41	
Усилен. полдник		Ватрушка с творогом	90	90	7,29	7,29	6,75	6,75	13,65	13,65	149,00	149,00	1058
		Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
		Итого	240	270	7,39	7,49	6,75	6,75	25,65	27,65	172	177	
Всего			1240	1510	38,81	47,57	32,97	40,5	180,09	208,38	1280,05	1474,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День 6												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,8	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5	94
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943

	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,26	9,81	12,97	14,34	43,28	51,92	307,3	349	
2-ой завтрак	Сок	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	79
	Суп с рыбными консервами	150	200	6,89	8,61	6,72	8,4	11,47	14,34	133,8	167,25	87
	Бефстроганов из печени	50	70	14,40	16,56	5,78	6,64	3,55	4,08	121,51	139,73	102
	Макаронны отварные	110	150	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	688
	Чай фруктовый	150	180	0,16	0,19	0,03	0,04	13,51	16,21	54,94	65,93	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	530	690	31,82	37,39	20,6	26,08	85,67	100,51	652,64	783,35	
Усиленный полдник	Плов из курицы	130	150	20,30	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	601
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,28	1,28	0,2	0,2	11,91	11,91	67	67	
	Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	2,85	3,42	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Итого	320	370	25,3	31,55	20,05	24,87	73,09	88,94	589,2	694,63	
	Всего	1290	1580	66,38	79,75	53,82	65,49	222,24	261,57	1641,14	1918,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
День 7													
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5	235	
	Кофейный напиток на	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958	

	молоке											
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	9,31	10,95	13,98	16	52,11	60,66	395,06	435	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	1,0	1,0	0,20	0,20	9,8	9,8	47	47	
Обед	Помидор свежий (нарезка)	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	70
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	150	200	6,54	6,64	2,72	5,18	6,77	15,44	103	135	209
	Жаркое по-домашнему с курицей	130	150	17,03	27,53	4,41	7,47	18,05	21,95	155	265	590
	Компот из с/ф	150	180	0,04	0,09	0	0	24,76	34,26	94,2	104,2	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	500	620	27,94	38,81	7,69	13,25	76,22	99,05	481,8	638,6	
Усиленный полдник	Сырники со сгущеным молоком	90/20	110/25	28,44	33,64	19,51	22,81	17,1	20,52	357,16	421,2	463
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Итого	260	315	28,54	33,84	19,51	22,81	27,1	34,52	380,16	449,2	
	Всего	1200	1455	66,79	84,6	41,38	52,3	165,2	204	1304,02	1569,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 8												
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	200	8,2	10,44	9,3	11,11	36,4	41,3	275	307	177
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Сыр	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	36,4	36,4	42

	Итого	350	430	12,96	15,3	19,69	21,5	63,11	70,01	471,9	508,9	
2-ой завтрак	Сок	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	
Обед	Огурец свежий (нарезка)	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,3	5,5	70
	Суп яичный на курином бульоне	150	200	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,621	148,28	201
	Рыба тушеная с овощами	60	80	13,87	18,3	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	486
	Картофельное пюре	110	150	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7	694
	Кисель	150	180	0,1	0,14	0,01	0,04	17,2	27,5	98,3	110,8	869
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	540	700	26,03	32,45	19,22	24,1	82,67	102,5	629,87	746,68	
Усиленный полдник	Омлет	70	90	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,9	438
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,28	1,28	0,2	0,2	11,91	11,91	67	67	
	Итого	260	310	15,65	20,47	22,36	28,52	24,56	29,42	357,93	440,9	
Всего		1250	1540	55,64	69,22	61,47	74,32	190,54	222,13	1551,7	1788,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,91	6,21	5,1	6,38	16,5	20,63	131,8	164,75	390
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,2	1,4	1,28	2	18,56	22,4	112,36	116	958
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	8,47	9,97	13,87	15,87	49,77	57,74	381,66	418,25	

2-ой завтрак	Снежок	100	150	5,8	5,85	5	5,3	8	8,4	106	108	
Обед	Салат из лобы	30	50	1	1,2	0,1	0,1	9,2	12	55	69	91
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/6	200/8	1,68	2,1	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	202
	Котлета из курицы	50	70	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	608
	Соус красный основной	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Каша гречневая	110	130	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43	230,45	276,53	679
	Компот из кураги	150	180	0,04	0,06	0,05	0,06	13,84	16,43	55,03	66,04	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	566	658	22,36	29,35	19,02	26,11	104,58	124,78	699,73	865,03	
Усиленный полдник	Вареники ленивые с творогом с маслом сливочным	130	150	27,84	29,93	18	22,89	29,4	32	279,6	293,66	461
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	10	14	23	28	943
	Итого	280	330	27,94	30,13	18	22,89	39,4	46	302,6	321,66	
Всего		1286	1558	64,57	75,3	55,89	70,17	201,75	236,92	1489,99	1712,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 10												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,21	6,51	5,08	6,35	16,42	20,53	132,2	165,25	94
	Какао на молоке	150	180	3,72	4,89	2,85	3,42	25,49	32,42	145,2	156,38	959
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,71	14,71	137,5	137,5	1
	Итого	340	420	11,29	13,76	15,42	17,26	56,62	67,66	414,9	459,13	

2-ой завтрак	Фрукт	100	100	1,0	1,0	0,20	0,20	9,8	9,8	47	47	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	58
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/8	200/10	1,45	1,81	3,93	4,91	100,20	125,25	82,00	102,50	170
	Тефтели мясные	50	70	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,9	171	223	618-619
	Соус красный основной	30	30	0,4	0,6	1	2	3	3,6	24,1	25,1	228
	Рис отварной	110	150	4,79	5,74	4,26	5,11	30,83	36,99	187,02	224,42	679
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,25	0,3	0,05	0,06	12,83	15,4	60,37	72,44	859
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	4	0,5	0,5	25,5	25,5	122,4	122,4	
	Итого	568	730	20,09	24,78	19,83	25,59	185,21	223,54	654,09	781,86	
Усиленный полдник	Ватрушка с сахаром/повидлом	90	90	7,29	7,29	6,75	6,75	13,65	13,65	149,00	149,00	1058-1059
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12	14	23	28	944
	Итого	240	270	7,39	7,49	6,75	6,75	25,65	27,65	172	177	
Всего	1248	1520	39,77	47,03	42,2	49,8	277,28	328,65	1287,99	1464,99		