

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД № 18» ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413100, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Степная, здание 59а, тел/факс 54-00-83

Утверждено:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №18»

Иванова Г.Ю.



Меню

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 1,5-х до 3 лет

(согласно приложению №8 к СанПин 2.3\2.4.3590-20)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -Ясли

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	1\150	4.16	5.92	24	185	2
Кофейный напиток с молоком	1\180	3.22	2.77	15.85	111.49	12
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		8.93	13.40	50.18	416	
2 Завтрак						
Фрукты	1\100					
Итого за 2 завтрак		0.45	0.45	9.80	44	
Обед						
Зеленый горошек с луком	1\30	4.88	7.24	28.51	198.00	19
Борщ на м\к бул. С мясом и сметаной	1/150/3	8.02	5.28	6.54	99.5	27
Гречка с соусом красным	1/150/20	1.33	3.89	25.45	155.17	53
Биточек мясной	1\50	19.3	6.98	3.19	153.5	41
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1\30	4.40	1.8	38.00	70	78
Итого за обед		40.41	25.6	132.59	872	
Полдник						
Ряженка	1\150	6.0	12	8.2	168	77
"Гребешок"-булочка с пов.	1/50	4.59	6.6	33	146	72
Итого за полдник		10.59	18.6	41	314	
Ужин						
Запеканка из творога с сгущ.	1/150\40	19.60	16.70	43	475	66
Хлеб Пшеничный	1\30	1.52	0.20	10	47	78
Чай с сахаром	1\180			8.03	32.09	8
Итого за ужин		21.12	16.90	60.87	554.09	
Итого за день		75.50	62.97	286.00	2031.75	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд(лист 1)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -Ясли

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	1\150	5.67	5.28	25	180	1
Чай с сахаром	1\180			8.03	32.09	8
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Итого за завтрак		9.54	12.94	43	367.9	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1/150	0.40	0.40	10	44	11
Итого за 2 завтрак		0.40	0.40	10	44	
Обед						
Капуста припущенная	1\30	0.67	0.07	4.74	23.04	23
Суп гороховый на курином бульоне	1\150	10.88	2.98	12.99	199.54	26
Плов из курицы	1\50\100	6.60	6.60	12.00	140.00	40
Компот из ягод	1\150	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Итого за обед		22.1	10.3	68.6	542	
Полдник						
Молоко	1\150	4.35	3.75	7.20	95	76
Печенье	1/50	1.88	2.45	18.6	104.25	70
Итого за полдник		6.23	6.20	25.8	199.25	
Ужин						
Огурец соленый	1\40	0.20	0.03	0.70	5.00	70
Омлет запеченный с овощами	1/150	5.27	12.92	5.69	77.44	65
Напиток из шиповника	1\180	0.24	0.1	13.36	135.6	10
Хлеб Пшеничный	1\30	3.8	0.4	25	118	78
Итого за ужин		9.3	13.4	44	331	
Итого за день		47.5	43.3	191	1483	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Ясли

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	1\150	8.32	11.20	39	288	173
Какао с молоком	1\180	4.46	3.55	23.85	156.83	14
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		14.33	19.46	73.30	564	
2 Завтрак						
Сок Фруктовый	1/150	0.50	0.10	10.10	46	11
Итого за 2 завтрак		0.50	0.10	10.10	46	
Обед						
Салат из свеклы с кукурузой	1\30	0.69	3.10	7.16	39.64	20\1
Суп с кр. гречневой на м\к б.	1\150	2.30	3.28	9.54	77.30	28
Фрикадельки мясные с соусом красным	1\40\40	7.71	7.69	12.35	136.98	42
Макароны отварные с маслом	1\100\20	3.87	1.79	23.61	126.20	56
Компот из смеси сухофруктов	1\150	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		18.63	16.5	93.22	623	
Полдник						
Молоко	1\150	5.8	5	9.6	126	76
Вафли	1\50	0.40	0.40	9.80	47.00	73
Итого за Полдник		6.20	5.40	19.40	173.00	
Ужин						
Котлета рыбная / Биточек	1\50	7.64	1.36	11.54	68.17	43
Рагу овощное	1/150	3.09	19.11	9.11	66.0	55
Чай с сахаром, лимоном	1\180\3	0.04		10.14	41.43	15
Хлеб Пшеничный	1\20	4.4	1.8	38	94	78
Итого за ужин		15.2	22.3	46	414	
Итого за день		68.1	52.2	205	1484	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -Ясли

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	1\150	5.09	6.02	23.30	167.90	4
Кофейный напиток с молоком	1\180	3.22	2.77	15.85	111.49	12
Батон	1/20	1.58	0.20	9.66	47.0	80
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		12.24	16.07	48.86	430	
2 Завтрак						
Фрукты	1\100					
Итого за 2 завтрак		0.00	0.00	0.00	0.00	87
Обед						
Салат из соленых огурцов	1\30	0.86	1.08	4.68	22.30	21
Свекольник на м/к бул. со смет. и мясом	1\150\3	9.11	5.06	9.93	121.57	29
Печень по-строгановски	1\50	12.10	5.10	4.68	39.80	44
Пюре картофельное	1\100	5.20	2.34	5.30	53.06	54
Компот из ягод	1\150	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		31.17	14.2	63.50	416	
Полдник						
Снежок	1\150	5.00	0.10	7.6	60.0	77
Булочка детская	1\50	4.2	6.0	35.0	155	74
Итого за полдник		9.2	6.1	42.6	215	
Ужин						
Сырники с молочным соусом	1\170\50	30.87	27.34	36.74	425.67	67
Чай с молоком	1\180	1.45	1.25	17.43	91.59	17
Итого за Ужин		32.32	28.59	54.17	517.26	
Итого за день		84.91	64.99	209.13	1577.93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Ясли

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	1\150	3.3	6.28	17.65	155.65	5
Какао с молоком	1\180	4.46	3.55	23.85	156.83	14
Батон	1/20	1.58	0.20	9.66	47.0	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		9.37	14.16	51.21	426	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1/150	0.5	0.10	10.10	46.00	11
Итого за 2 завтрак		0.5	0.10	10.10	46.00	
Обед						
Кукуруза с репчатым луком	1\30	0.69	3.1	7.10	39.20	20
Рассольник на к/б со сметаной	1\150\3	6.8	2.3	7.41	82.41	30
Запеканка картофельная с курицей	1\50\100	44.78	17.01	31.05	335.66	45
Компот из смеси сухофруктов	1\150	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1\30	1.77	0.3	19.20	75	79
Итого за обед		55.90	22.9	89.92	700	
Полдник						
Молоко	1\150	5.8	5	9.6	126	76
Печенье	1/50	5.30	1	36	170	70
Итого за полдник		11.10	6	45	296	
Ужин						
Тефтели рыбные	1\50	7.64	1.36	11.54	68.17	46
Каша пшеничная	1/150	3.72	1.28	23.13	119.0	1
Чай с сахаром	1\180			8.03	32.09	8
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0.2	15	71	78
Итого за ужин		13.6	2.9	57	290	
Итого за день		90.5	45.7	254	1758	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Ясли

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша ячневая молочн	1\15	4.51	1.91	29.44	152.83	6
Кофейный напиток с молоком	1\180	3.22	2.77	15.85	111.49	12
Батон	1/20	1.58	0.20	9.66	47.0	80
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		11.66	11.96	55.00	415	
2 Завтрак						
Сок	1\100	0.60	0.14	15.00	66.00	11
Итого за 2 завтрак		0.60	0.14	15.00	66.00	
Обед						
"Капуста припущенная "	1\30	0.78	1.64	2.95	30.2	23
Уха Волжская	1\150	13.54	4.04	26.76	157.89	31
Оладьи из печени	1\50	13.88	14.66	4.25	89.30	44
Макароны отварные с соусом красным	1\100\10	5.8	4.48	35.38	205.11	56
Компот из ягод	1\150	0.11	0.05	8.57	63	9
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Итого за обед		37.9	25.5	103.0	667	
Полдник						
Ряженка	1\150	5.55	6.33	7.92	116	77
Вафли	1/50	0.40	0.40	9.80	67.00	73
Итого за полдник		5.95	6.73	17.72	183.20	
Ужин						
Картофель тушенный с мясом	1\180	7.94	9.71	18.78	197.05	47
Чай с молоком	1\180	1.45	1.25	12.42	71.57	17
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1/30	1.4	0.4	15.4	75	79
Итого за ужин		12.4	11.6	56.3	391	
Итого за день		68.5	55.9	247.0	1722	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Ясли

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	1\150	4.16	5.92	24	185	2
Чай с сахаром	1\180			8.03	32.09	8
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		5.71	10.63	42.36	336	
2 Завтрак						
Фрукты	1\100					
Итого за 2 завтрак		0.00	0.00	0	0	
Обед						
Сельдь с луком	1\30	5.30	6.50	0.91	116.00	21
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1\150\3	6.22	4.46	7.64	77.6	32
Жаркое по-домашнему с курицей	1\150	10.70	11.79	21.23	220.03	48
Компот из смеси сухофруктов	1\150	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		26.28	23.4	70.34	656	
Полдник						
Напиток из шиповника	1\150	0.24	0.03	11.6	135.6	10
Булочка детская	1\50	4.2	6.0	35.0	155	74
Итого за полдник		4.4	6.0	46.6	291	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1\150\50	12.49	10.68	67	407	68
Молоко	1\200	5.8	5	9.6	126	76
Итого за ужин		18.3	16	76.2	533	
Итого за день		54.7	56	235.5	1816	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Ясли

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	1\150	5.9	5.81	19.99	155.00	44
Какао с молоком	1\180	4.46	3.55	23.85	156.83	14
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Итого за завтрак		14.18	17.02	54.17	467.6	
2 Завтрак						
Сок	1\100	0.40	0.40	9.80	47	11
Итого за 2 завтрак		0.40	0.40	9.80	47	
Обед						
Салат из свеклы с кукурузой	1\30	0.69	3.10	7.16	39.64	20\1
Суп на м/к б. с клецками	1\150	21.71	7.46	23.91	126.00	33
Голубцы ленивые	1\150	9.60	16.40	27.70	200.5	47\1
Компот из ягод	1\150	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		35.90	27.6	97.68	545	
Полдник						
Молоко	1\150	5.80	5.0	9.60	126.0	76
Печенье	1/50	4.21	2.98	20.39	83	70
Итого за полдник		10.01	7.98	29.99	209	
Ужин						
Рыбные фрикадельки с соусом белым	1\50\20	12.10	8.96	2.86	86.75	50
Картофельное пюре	1\120	7.66	2.86	6.00	72.30	58
Хлеб Пшеничный	1\30	2.28	0.2	14.76	71	78
Чай с сахаром	1\180			8.03	32.09	8
Итого за ужин		22.04	12.06	31.65	261.64	
Итого за день		82.53	55.73	235.50	1816.32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Ясли

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша Дружба молочная	1\150	5.59	6.12	27.36	187.37	7.00
Кофейный напиток с молоком	1\180	0.12	0.05	13.85	57.15	12
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		7.26	10.88	51.54	364	
2 Завтрак						
Фрукты	1/100					
Итого за 2 завтрак		0.50	0.10	10.10	46.00	
Обед						
Салат из моркови с зеленым горошком	1\30	0.87	1.45	5.05	28.54	24
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1\150	12.85	6.61	5.24	71.9	34
Рагу овощное с курицей	1\150	18.02	9.52	12.23	170.21	51
Компот из смеси сухофруктов	1\150	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		35.80	18.2	63.08	513	
Полдник						
Снежок	1\150	5.1	5	20.3	148	77
Булочка домашняя	1/50	3.64	6.26	27.0	179.00	75\1
Итого за полдник		8.70	10.94	47.2	327.00	
Ужин						
Салат из кукурузы с луком	1\50	0.69	3.10	7.16	39.6	20
Омлет запеченный с картофелем	1\150	11.92	3.04	5.25	98.4	69
Чай с сахаром	1\180			8.03	32.09	8
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	78
Итого за ужин		13.44	3.2	23.12	177	
Итого за день		65.70	43.3	195.05	1428	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -Ясли

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	1\150	5.17	6.93	27	210	3
Чай с сахаром, лимоном	1\180\3	0.04		10.14	41.43	15
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		6.76	11.64	47.47	371	
2 Завтрак						
Сок	1\100	0.75	0.15	15.15	69	11
Итого за 2 завтрак		0.75	0.15	15.15	69	
Обед						
Тушеная морковь с луком	1\30	0.98	1.09	5.8	36.76	25
Суп на м/к бульоне с рисом	1\150	2.18	2.84	14.29	91.50	80\1
Гуляш из мяса	1\25\50	9.14	9.62	3.43	129.12	52
Пюре гороховое	1\100	5.78	2.54	24.00	240	59
Компот из ягод	1\150	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		21.98	16.7	86.43	677	
Полдник						
Йогурт	1\150	5.80	5.00	9.60	126	77
Вафля	1/50	4.18	6	35	155	73
Итого за полдник		9.98	11	45	281	
Ужин						
Огурец соленый	1\50	0.24	0.03	0.75	5.0	70
Картофель тушеный с овощами	1/150	11.06	2.06	8.95	99.93	60
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Напиток из шиповника	1\180	0.24	0.1	13.36	135.6	10
Итого за ужин		13.12	2.4	32.72	287.5	
Итого за день		52.59	41.9	207.60	1440.1	
Итого за 10 дней		600.22	521.7	1927.41	14098.6	