

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21 «Дюймовочка» города Сафоново Смоленской области

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 21

М.В.Устинова



30 августа 2024 г.

Меню

приготавливаемых блюд

МБДОУ д/с №21 «Дюймовочка»

Период: осенне-зимний период

две недели

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10.5 часов

г. Сафоново

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<u>Неделя 1 День 1 (понедельник)</u>							
завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	140/5	4,6	5,8	28,7	180	Сб. :№302, сб.шк.2004 г. (Т/к № 196)
	вафли	20	0,75	6,1	8,8	86	Сб.: №607, сборник технологич.нормативов, рецептур.. /под ред. Профессора Перевалова А.Я. , 2013, с.576
	Кофейный напиток	180	1.3	1.3	11,5	61	№395, сб. Дели принт 2011, №692, сб.шк.2004 (Т/к № 304)
Итого за завтрак		340/5	6,5	13,2	49	327	-
обед	Бульон из кур с гренками	150/30	4.8/3,4	3.8/0,4	0,4/20,1	130	№38,сб. Пермь 2008 г. Т/к № 3.1
	Плов из курицы	160	15,3	18,4	27,2	341	№492, сб.шк. 2004 г. (Т/к №138)
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,2	32	№392,сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)
Итого за обед		490	23,6	22,6	55,9	503	-
полдник	Напиток фруктовый	150	0	0	24	75	
Итого за полдник		150	0	0	24	75	
ужин	блины	75/5	5,7	10,1	25,0	217	№304,сб Пермь 2008 (Т/к № 257)
	Какао с молоком	180	3,3	3,0	12,4	90	№397,сб.Дели принт 2011, №693,сб.шк 2004 (Т/к к №306)
Итого за ужин		255/5	9,0	13,1	37,4	307	-
Итого за 1 день		1235	39,1	48,9	166,3	1212	
<u>Неделя 1 День 2 вторник</u>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	140/5	4,3	6,7	21,2	164	№ 311, сб.шк. 2004 (Т/к № 205)
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	4,3	9,7	86	№1,сб.шк.2004 (Т/к №1)
	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1,3	10,1	55	№394, сб Дели принт 2011г.(Т/к №301)
Итого за завтрак		340	7,2	12,3	41	305	-
обед	Свекольник на говяжем (мясно-	150	1,4	2,9	8,9	98	№34 сб. Пермь,2001 (Т/к№70 с.91ч.1)

	костном) бульоне						
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150/10	10,61	6,81	15,09	164	№298, сб-к рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ 2011 г
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	№639 (3), сб.шк. 2004 (Т/к №310)
	Салат «Мозаика»	40	0,6	3,0	3,7	46	№ 24, справ. М.2003 г. (Т/к 36)
Итого за обед		550	15,11	13,21	65,49	477	-
полдник	кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	№386, сб. Дели плюс 2015 г (Т/к №297)
Итого за полдник		150	4,35	4,8	6	88,5	-
ужин	Вареники ленивые	140/5	24,6	9,8	19,5	268	Технологическая карта №240 с.127ч2)
	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	11,5	61	Технологическая карта №304 (с. 201, ч.2)
Итого за ужин		320	25,9	11,1	31	329	-
Итого за 2 день		1360	52,56	41,41	143,49	1260,5	-
<u>Неделя 1 День (3 среда)</u>							
завтрак	Каша молочная «дружба»	140/5	4,1	6,7	22,4	168	№327, сб. М.2003 (т/к №210)
	Бутерброд маслом и с сыром	20/5/1 0	5	7,1	14,5	146	№3, сб.шк. 2004 г. (Т/к №2 (с.11, ч.1)
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,2	32	№392, сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)
Итого за завтрак		340	9,2	13,8	45,1	346	-
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,3	2,7	12,1	89	№140, сб.шк.2004 (Т/к №61)
	Капуста тушеная	120	2,7	3,8	11,1	95	№534 (3). Сб.шк.2004 (Т/к №148)
	Котлеты рубленные из птицы	50	7,6	10,	7,6	160	№205, справ.М.2003г.(Т/к 3136)Технологическ ая карта №136 с 182
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Напиток фруктовый	150	0	0	24	75	-
	Итого за обед		500	15,6	16,9	64,8	477
полдник	Яблоко свежее	100	0,30	0,20	13,15	50,0	№338, Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех

							образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2011 г.
Итого за полдник		100	0,30	0,20	13,15	50,0	-
ужин	Пирожок печеный с повидлом	60	3,3	2,8	33,7	174	№406, сб. Дели плюс 2015 г. (Т/к № 265)
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	№209, сб. Дели плюс 2015 г. (Т/к №10.1)
	Какао с молоком	180	3,3	3,0	12,4	90	№397, сб. Дели принт 2011г., №693, сб.шк.2004 г. (Т/к № 306)
Итого за ужин		280	11,4	10,2	46,3	323	-
Итого за 3 день		1220	36.5	41.1	169.35	1196	-
<u>Неделя 1 День 4 (четверг)</u>							
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	140/5	4,9	6,5	25	183	№ 302, сб.шк.2004 г. (Т/к №194)
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,6	86	№1, сб.шк.2004 (Т/к №1)
	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	11,5	61	№395, сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)
Итого за завтрак		340/10	7.8	12,1	46,1	330	-
обед	Уха с крупой	150/10	3,5	0,9	8,7	65	№181, сб.шк.2004 (Т/к73)
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,0	113	№520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к № 146)
	Тефтели рыбные	40/20	5,8	5,4	7,1	101	№394, сб.шк.2004г
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Салат витаминный	40	0,6	2,0	4,7	41	№40, сб.шк.2004г.
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	№639 (3), сб.шк. 2004 (Т/к №310)
Итого за обед		560	14,8	12,6	73,3	489	
полдник	печенье	30	1,7	2,2	13	88	№ 360 Сборник рецептов на продукцию для питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва Дели плюс, 2016
Итого за полдник		30	1,7	2,2	13	88	
ужин	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	130/20	17,9	10,9	27,8	283	№349, справ. М.2003 г. (Т/к №243)
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,2	32	№392, сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)

Итого за ужин		310/20	18,0	10,9	36,0	315	-
Итого за 4 день		1240	42,3	37,8	169,4	1222	-
<u>Неделя 1 День 5 день (пятница)</u>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	5,2	6,8	25,3	181	№311, сб.шк.2004 г. (Т/к № 209)
	вафли	20	0,75	6,1	12,5	98	№607, сборник технологич. нормативов, рецептур. /под ред. Профессора Перевалова А.Я. , 2013, с.576
	Какао с молоком	180	3,3	3,0	12,4	90	№397, сб. Дели принт 2011г., №693, сб.шк.2004 г. (Т/к № 306)
Итого за завтрак		340	9,25	15,9	50,2	369	-
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем кост-мяс бульоне	150	1.2	3.7	5.3	99	№124 сб.шк.2004 г. (Т/к № 55)
	Макаронные изделия отварные	110/3	4,0	2,6	24,4	142	№ 332, сб шк. 2004г. (Т/ к №227)
	Печень по-строгановски	60	8,7	6,0	1,3	94	№ 431, сб.шк. 2004 (Т/к №130)
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,3	0,0	21,0	122	№385, Дели плюс 2015 г. (Т/к № 330)
Итого за обед		530	16,2	12,7	62	515	
полдник	мармелад	20	0.	0	4,1	85	ТК №341
Итого за полдник		20	0.	0	4,1	85	
ужин	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16,0	113	№520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к № 146)
	Сельдь с луком	35/7	3,7	7,6	1,1	98	№89, сб.1996 (Т/ к №4.2)
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,6	86	№1, сб.шк.2004 (Т/ к №1)
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,2	32	№392, сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)
Итого за ужин		355	7.8	15,7	26,7	329	-
Итого за 5 день		1245	33,25	44,3	143	1298	-
<u>Неделя 2 День 6 (понедельник)</u>							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	140/3	5,6	6,4	23,9	180	№ 302 ,сб.шк.2004 г. (Т/к №192)
	печенье	20	1,7	2,2	13	88	№ 360 Сборник

							рецептур на продукцию для питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016
	Кофейный напиток	180	1.3	1.3	11,5	61	Т№395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)
Итого за завтрак		340	8.6	9,9	48,4	329	-
обед	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1.6	1,5	11.6	70	№138,сб.шк. 2004 г. (Т/К №63)
	Розовый рис	100	2,6	3.2	25,2	145	№451, сб.М.2003 г. (Т/к №8.4)
	Биточки рубленые из птицы	40/10	5,8	6,8	4,5	104	№306,сб.Дели принт 2011г. (Т/к №135)
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,5	2.5	43	№64, справ. М.2003г. (Т/к №25)
	Напиток фруктовый	150	0	0	24	75	
Итого за обед		510	12.5	15.4	77.8	495	
полдник	зефир	25	0,6	3,07	17,1	99	ТК № 342
Итого за полдник		25	0,6	3,07	17,1	99	
ужин	Сырники из творога	130/5	27,1	5,2	30,2	279	№294 (1),сб.1996 (Т/к №241)
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,2	32	№392,сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)
Итого за ужин		310	27,2	5,2	38,4	311	
Итого за 6 день		1185	48,9	33,57	181,7	1234	
<u>Неделя 2 День 7(вторник)</u>							
завтрак	Макаронные изделия с сыром	120	6,9	10,2	21,9	212	№333 сб.шк.2004 г. (Т/к №229)
	Кофейный напиток	180	1.3	1.3	11,5	61	Т№395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
Итого за завтрак		330	10,2	11,9	43,4	331	
обед	Борщ с капустой и картофелем на гов бульоне	150	1,2	3,7	7,7	71	№110, сб.шк. 2004 г. (Т/к № 58)
	Жаркое по домашнему	180	18,0	18.1	16,2	305	№436, сб.шк.2004 г. (Т/к №98)

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34	№393, сб. Дели принт 2011 (Т/к №302)
Итого за обед		513	21,3	22,2	42,3	468	-
полдник	Молоко кипяченое	180	3,2	5,3	8,1	100	№697, сб.шк.2004 г. (Т/к №299)
Итого за полдник		180	3,2	5,3	8,1	100	-
ужин	Каша гречневая вязкая на молоке	140/3	6,2	5,7	25,4	186	№104, сб.Пермь 2008 г. (Т/к №193)
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	№639 (3),сб.шк. 2004 (Т/к №310)
	печенье	20	1,7	2,2	13	88	№ 360 Сборник рецептов на продукцию для питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного , В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс,2016
Итого за ужин		340	8,4	8	66,2	385	-
Итого за 7 день		1363	43,1	47,4	160	1284	-
<u>Неделя 2 День 8 (среда)</u>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	5,1	7,3	23,4	182	№311, сб.шк. (Т/к №208)
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,6	86	№1,сб.шк.2004 (Т/к №1)
	Кофейный напиток	180	2,6	2,5	14,9	90	Т№395,сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)
Итого за завтрак		340	9,3	14,1	47,9	358	-
обед	Рассольник ленинградский на говядине	150	1.4	3.4	9.4	78	№132, сб.шк 204 г. (Т/к №56)
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16,0	113	№520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к № 146)
	Печень тушеная в сметанном соусе	50	6,4	4,6	1,8	74	№ 2.81 сб.Самс.1995 г. (Т/к №5.1)
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,3	0,0	21,0	122	№385, Дели плюс 2015 г. (Т/к № 330)
Итого за обед		530	12,5	12,2	58,2	445	
полдник	Апельсин /банан	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 343, №344
Итого за полдник		100	0,9	0,2	8,1	43	-

ужин	Пирожки печеные с мясом	60	8,6	6,4	17,8	166	№738 (3), сб.шк.2004 г. (Т/к №263)
	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,0	4,1	39	№43, сб.шк.204 г.,стр.561 сб.1996 г. (Т/к №6)
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	№639 (3),сб.шк.2004 (Т/к №310)
Итого за ужин		280	9,9	8,5	49,7	316	-
Итого за 8 день		1250	32,6	35	163,9	1122	-
<u>Неделя 2 День 9 (четверг)</u>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	140/5	3,5	6,5	21,5	160	№311,сб.шк.2004 г. (Т/к №207)
	Бутерброд маслом и с сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	№3, сб.шк. 2004 г. (Т/к №2 с.11,ч.1)
	Чай с молоком и с сахаром	180	1,3	1,3	10.1	55	№394,сб.Дели принт 2011 г. (Т/к №300, с.198, ч.2)
Итого за завтрак		360	9,8	14,9	46,1	361	
обед	Уха рыбацкая	150/10	3,5	2.2	7.7	67	№181, сб.1996 г.(Т/№72 с.93 ч1)
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	ТТК (т/к № 1.6)
	Запеканка или рулет картофельный с мясом или с субпродуктам и	160	11,7	10,4	19,5	224	№430 сб.1996 г. (Т/к №122 с.161 ч)
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,1	6,0	3,7	77	№12, сб. Пермь 2008 г. (Технологическая карта № 2.3. с.64)
	Напиток фруктовый	150	0	0	24	75	
Итого за обед		550	18,3	19	64,9	501	
полдник	ряженка	180	5,6	7,1	7,1	113	№386 сб.Дели плюс 2015 г (Т/к №297)
Итого за полдник		180	5,6	7,1	7,1	113	
ужин	Капуста тушеная	120	2,7	3,8	11,1	95	Технологическая карта № 148 с.12
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,2	32	Технологическая карта №300, с.197, ч.2)
	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202	Технологическая карта № 4,с.13, ч1
Итого за ужин		360	5,2	11,3	50,3	329	-
Итого за 9 день		1450	38,9	52.3	168,4	1304	-
<u>Неделя 2 День 10 пятница</u>							
завтрак	Запеканка манная с изюмом, молоком	140/10	6,9	5,6	40,3	242	№245, справ. М.2003 г.Т/ к № 219, с.100,ч.2)

	сгущенным						
	Кофейный напиток	180	2,6	2,5	14,9	90	Т№395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)
Итого за завтрак		320	9,5	8,1	54,9	332	
обед	Суп-пюре из гороха с гречками на курином бульоне	150/5	4,6	2,6	14,0	104	№ 109, справ.М.2003 г. (Т/к № 3.3. с.104 ч.1)
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16,0	113	№520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к 146) (с.10 ч.2)
	Кура отварная	50	13,3	12.3	0,1	164	№ сб № 487, сб.шт. 2004 г. Техн карта №132 С.178 ч.1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	Технологическая карта № 1.5 (с.8 ч.1)
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34	Технологическая карта № 302 (с.199,ч.2)
Итого за обед		530	22,4	19,1	48,5	473	
полдник	яблоко свежее	100	0,30	0,20	13,15	50,0	№338, Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, Дели принт,2011 г.
Итого за полдник		100	0,3	0,2	13,15	50,0	-
ужин	Оладьи с изюмом	75/15	6,9	6,3	37,3	237	Технологическая карта № 261 с 149 ч.2
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,3	0,0	21,0	122	№385, Дели плюс 2015 г. (Т/к № 330)
Итого за ужин		255/15	7,2	6,3	58,3	359	-
Итого за 10 день		1220	39,4	33,7	184,85	1214	-