Махаева Алла Владимировна

Подписан: Махаева Алла Владимировна
DN: ИНН=525404724205, СНИЛС=00107054267, E=ds5.ball@yandex.ru, C=RU, S=Нижегородская область, L=Саров, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 5 "КОЛОКОЛЬЧИК"", G=Алла Владимировна, SN=Махаева, CN=Махаева Алла Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 5»
_____ А.В. Махаева
«31» марта 2021 г.

МБДОУ «Детский сад № 5»

Основное меню приготавливаемых блюд
В МБДОУ «Детский сад № 5»

Возрастная категория: 1-3 года
Сезон: весна - лето
Разработчик меню:
Старшая медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 5» Кулькова О.Н.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	понедельник
Неделя:	первая
Сезон:	Весна - Лето
Возрастная категория:	1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040			4	22	80
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.36	13	15	59	426	84
Завтрак 2							
1.18	Сок фруктовый	.050	1		30	138	6
	итого	0.05	1		30	138	6
Обед							
520.01	Горошек зеленый отварной	.045/3	1	3	3	44	4
38	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	.150	2	1	9	47	
441.11	Голубцы ленивые из курицы	.160	24	24	10	353	39
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
	итого	0.605	31	31	58	646	59
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.060			9	44	9
	итого	0.06			9	44	9
Полдник 2							
913	Омлет с отварным картофелем	.130	7	9	12	160	14
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
	итого	0.31	12	14	25	278	15
	ВСЕГО	1.385	59	61	182	1532	173

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040			4	22	80
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70
	итого	0.423	18	21	62	524	154
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
	итого	0.05			5	23	1
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
35	Суп гороховый на мясном бульоне	.150	3	2	9	71	3
451	Рыба по-польски	.060	10	4	1	84	
711	Соус рыбный с томатом	.030		1	2	24	1
517.1	Картофельное пюре	.130	3	5	19	133	21
812	Компот из свежих яблок	.150			14	61	4
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.625	21	16	70	520	35
Полдник 1							
1.06	Яблоко свежее	.060			6	28	6
	итого	0.06			6	28	6
Полдник 2							
914	Сырники с морковью	.145	24	9	27	285	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.35	32	18	59	534	4
	ВСЕГО	1.508	72	56	203	1630	200

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	61	
	итого	0.37	14	16	65	484	404
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.050	1		6	28	1
	итого	0.05	1		6	28	1
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
310	Суп из сборных овощей на мясном бульоне	.150	1	2	4	41	10
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
84	Кисель из яблочного сока	.150			21	86	1
11.09	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.585	16	17	55	442	58
Полдник 1							
1.09	**Яблоко свежее**	.095	1	1	14	70	15
	итого	0.095	1	1	14	70	15
Полдник 2							
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
11.3	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
	итого	0.36	14	10	35	290	17
	ВСЕГО	1.46	45	43	175	1314	495

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
628	Каша из разных круп (гречка, рис)	.150	5	6	22	167	1
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
	итого	0.36	13	14	62	454	403
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
	итого	0.05			5	23	1
Обед							
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
326	Борщ с картофелем	.150	1	4	8	72	10
450.1	Макаронник с отварным протертым мясом	.170	16	15	35	333	1
714	Соус молочный густой	.30	11	30	39	470	3
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.5	Хлеб пшеничный	.018	1	1	9	47	
	итого	0.9	35	56	138	1210	32
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.095	1	1	14	70	15
	итого	0.095	1	1	14	70	15
Полдник2							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
912.1	Омлет натуральный	.095	9	12	2	150	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.325	16	21	23	350	8
	ВСЕГО	1.73	65	92	243	2107	459

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
613	Макароны запеченные с яйцом	.150	8	7	35	233	
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
	итого	0.39	14	14	76	515	401
Завтрак 2							
1.22	Сок фруктовый	.055			6	25	1
	итого	0.055			6	25	1
Обед							
214.01	Томаты свежие с растительным маслом	.045/2		2	2	29	11
332	Уха ростовская	.150	7	3	9	97	13
417	Биточки из говядины	.060	9	10	3	138	1
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
	итого	0.635	26	23	81	648	46
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.095	1	1	14	70	15
	итого	0.095	1	1	14	70	15
Полдник 2							
108	Пирожки с рисом и яйцом печеные	.080	7	7	32	215	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	0.23	7	7	42	255	
	ВСЕГО	1.405	47	45	218	1513	464

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
623	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	.150	6	7	24	184	1
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.423	19	23	77	618	404
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
Обед							
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7
336	Суп из овощей с клецками	.150	2	3	9	73	8
456	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	.160	15	16	24	301	2
71	Соус красный с кореньями	.030		1	2	24	1
833	Компот из изюма	.150			20	82	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.6	21	21	72	568	18
Полдник1							
1.09	Яблоко свежее	.095			9	45	9
	итого	0.095			9	45	9
Полдник 2							
546.01	Запеканка овощная	.150	6	6	25	185	31
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.355	10	12	47	336	32
	ВСЕГО	1.533	51	56	211	1595	464

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70
	итого	0.36	13	14	76	511	474
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый Я	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
317	Суп картофельный с зеленым горошком	.150	1	2	8	60	10
425.02	Мясо порционное	.018	6	5		65	
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
846	Компот из апельсинов	.150			15	64	22
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.643	30	22	72	612	57
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.072			11	53	11
	итого	0.072			11	53	11
Полдник 2							
91	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	12	21	290	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара Я	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.48	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.355	31	21	54	539	4
	ВСЕГО	1.49	75	57	219	1742	547

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
66	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
	итого	0.36	11	13	58	425	403
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.060	1		8	34	2
	итого	0.06	1		8	34	2
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/4	1	4	5	60	18
433	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.150	12	13	16	232	17
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
811	Кисель из повидла или джема	.150			28	110	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.585	18	21	75	562	39
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.075			11	55	12
	итого	0.075			11	55	12
Полдник 2							
520.01	Горошек зеленый отварной	.045	1	3	3	44	4
99.1	Омлет-драчена	.100	9	11	6	164	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
	итого	0.315	16	19	20	316	7
	ВСЕГО	1.395	45	54	172	1393	462

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
	итого	0.36	13	15	63	464	404
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый Я	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
520.01	Горошек зеленый отварной	.045					
319	Борщ украинский	.150	1	4	10	81	15
429	Бефстроганов из отварного мяса	.060	10	12	3	160	
63	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	4	26	159	
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.592	24	23	95	688	16
	Полдник 1						
1.21	Яблоко свежее	.070			7	34	7
	итого	0.07			7	34	7
	Полдник 2						
920	Пудинг из творога с рисом	.130	23	11	19	265	1
722	Соус из повидла или джема	.030			6	22	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.25	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.35	27	15	63	502	1
	ВСЕГО	1.432	65	53	234	1716	429

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	пятница
Неделя:	вторая
Сезон:	Весна - Лето
Возрастная категория:	1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	66	
	итого	0.37	12	13	61	441	403
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
Обед							
213.01	Огурцы свежие с растительным маслом	.045/3		2	1	24	4
311	Суп рыбный с картофелем	.150	8	3	3	68	4
449	Капуста, тушенная с мясным фаршем	.190	15	15	9	235	58
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.605	26	21	46	483	81
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.075			11	55	12
	итого	0.075			11	55	12
Полдник 2							
1014	Булочка с изюмом	.084	7	8	41	267	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	0.234	7	8	51	307	
	ВСЕГО	1.344	47	43	175	1314	497