

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 36 «ЯГОДКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 36

О.М. Гавриляченко

« 09 » января 2025г.

приказ № 5 от 09.01.2025 г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

[illegible]

	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
обед:	Салат из квашеной капусты и зеленым горошком			40	60	1.11	1.48	2.32	2.47	4.30	5.70	41.00	48.00	152 орг. дет.пит.
	капуста квашеная	30	50											
	лук	5	6											
	зеленый горошек	15	20											
	масло растительное	2	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						19.28	26.89	26.66	35.66	86.83	113.40	530.90	728.85	
полдник:	Булочка "Витьба"			60	70	6.00	7.00	5.20	7.82	29.12	32.60	174.00	202.00	134 азб. пит.
	мука пшеничная	32	40											
	молоко	15	20											
	яйцо	5	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	Молоко кипяченое	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						9.77	11.35	8.45	11.57	35.32	39.80	244.00	283.00	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						39.23	52.23	52.40	69.99	183.36	236.29	1249.76	1554.66	

[illegible]

	масло растительное	4	5											
	Картофельное пюре			120	150	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.
	картофель:													
обед:	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Овощи порционные			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг. дет. пит.
	огурцы соленные или помидоры соленные	40	60											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
итого за обед:	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
полдник:	Вареники ленивые с маслом, со сметанным соусом			110/20	130/20	16.00	20.90	13.02	16.00	21.10	26.40	184.00	215.60	59 карт. блюд
	творог	80	100											
	мука пшеничная	18	20											
	яйцо	6	7											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	3											
	сметана	20	20											
	Молочный продукт	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						19.77	25.25	16.27	19.75	27.30	33.60	254.00	296.60	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						54.40	74.12	45.03	55.65	152.31	195.79	1196.97	1438.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
Белки						Жиры		Углеводы						
Неделя 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 3														
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8.90	11.29	10.07	12.11	3.15	3.68	160.00	182.13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Икра кабачковая	40	50	40	50	0.72	0.95	3.56	4.45	3.12	3.90	48.00	60.00	119 сб. рец.
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2.95	4.26	5.56	6.78	9.90	12.40	102.00	128.00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	сыр	6	10											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
вода	180	200												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за завтрак:					12.98	16.92	19.60	23.76	38.17	43.61	406.00	472.46		
обед:	Суп рыбный с крупой			150	200	12.85	13.56	2.37	6.44	17.50	20.20	131.00	140.00	270 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	2											
	крупя	6	7											
	рыба свежемороженая	20	30											
	вода	130	180											
	Оладьи из мяса птицы			60	70	11.40	13.23	11.61	13.41	1.50	1.85	191.00	216.21	72 орг. дет. пит.
	мясо птицы	80	100											
	сметана	8	12											
	лук	10	12											
	яйцо	5	6											
	крахмал	7	10											
	масло растительное	3	5											
	Рагу из овощей			120	150	2.83	3.64	6.45	8.50	15.49	24.09	115.97	152.82	103 орг. дет. пит.

	картофель:													
	01.09 - 31.10	80	100											
	31.10 - 31.12	85	105											
	31.12 - 28.02	100	120											
	29.02 - 01.09	110	130											
	капуста свежая	50	60											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	томат-паста	10	12											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	4											
обед:	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						30.33	34.62	21.06	29.14	69.99	91.14	600.97	714.03	
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5.30	6.40	2.80	2.90	26.70	35.20	152.10	203.42	679 сб. рец.
	крупа гречневая	15	17											
	молоко	100	150											
	вода	50	50											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1.14	1.52	0.12	0.16	7.35	9.80	35.25	47.00	120 алгоритм
	Какао на молоке			180	200	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
	какао порошок	1.2	1.5											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
	сахар	5	6											
итого за полдник:						9.80	11.33	5.76	6.07	48.93	61.00	286.95	351.53	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						53.11	62.87	46.42	58.97	157.09	195.75	1293.92	1538.02	

[illegible]

[illegible]

итого за полдник:						11.72	12.33	7.43	7.96	48.37	55.66	290.80	320.24	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						32.14	41.58	36.57	45.80	183.14	218.32	1226.51	1470.03	

[illegible]

	31.10 - 31.12	185	205											
	31.12 - 28.02	190	220											
	29.02 - 01.09	210	230											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	3	4											
	масло растительное	3	3											
обед:	Салат из соленых огурцов или соленых помидоров			40	60	0.40	0.60	2.00	2.10	1.00	1.60	25.00	28.00	116 алгоритм
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	лук	7	10											
	масло растительное	2	3											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						21.42	28.14	22.58	27.37	71.60	89.80	511.00	701.00	
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13.69	17.84	11.45	14.31	17.20	24.30	207.00	258.00	42 азб. пит.
	творог	70	90											
	крупа манная	5	10											
	яйцо	12	15											
	сахар	4	5											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	10	20											
	Какао на молоке			180	200	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
	какао порошок	1.2	1.5											
	сахар	5	6											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
итого за полдник:						17.05	21.25	14.29	17.32	32.08	40.30	306.60	359.11	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						45.69	58.37	48.36	56.78	156.38	196.23	1155.60	1510.67	

[illegible]

	лук	13	17											
	сметана	10	12											
	вода	30	40											
	масло растительное	3	3											
	Вермишель отварная с маслом			110	130	1.67	2.44	2.65	3.46	12.60	15.50	94.00	120.25	414 сб. рец.
обед:	макаронные изделия	38	45											
	масло сливочное	2	3											
	Салат из квашеной капусты со свеклой и зеленым горошком			40	60	1.11	1.48	2.32	2.47	4.30	5.70	41.00	48.00	152 орг. дет. пит.
	капуста квашеная	20	30											
	свекла	12	18											
	лук	5	6											
	зеленый горошек	15	22											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						16.59	22.66	15.03	18.71	103.80	131.90	553.90	689.16	
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5.00	5.73	3.38	3.58	22.20	26.20	145.00	189.00	85 орг. дет. пит.
	мука пшеничная	35	45											
	молоко	15	20											
	яйцо	4	5											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	Молочный продукт	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						8.77	10.08	6.63	7.33	28.40	33.40	215.00	270.00	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3.75									
Итого за день:						38.36	49.84	37.44	45.11	169.54	207.84	1162.15	1410.07	

[illegible]

	лук	8	12											
	морковь	8	12											
	томат-паста	10	12											
	масло растительное	2	2											
обед:	для соуса:													
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	20	20											
	Овощи порционные			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг. дет.пит.
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						17.13	24.45	19.97	27.93	67.97	91.64	531.57	643.00	
полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18.66	23.65	10.93	13.48	18.30	23.20	182.10	239.20	463 сб. рец.
	творог	100	110											
	мука пшеничная	13	15											
	яйцо	4	5											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	2	2											
	сгущенное молоко	20	30											
	Молоко кипяченое	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						22.43	28.00	14.18	17.23	24.50	30.40	252.10	320.20	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3,75									
Итого за день:						44.97	62.17	44.96	57.08	152.97	195.77	1141.67	1414.03	

[illegible]

	Каша гречневая			110	130	2.40	3.57	2.98	3.71	20.00	22.00	113.70	117.63	113 рецептура
	крупa гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	2											
	Овощи порционные			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг. дет. пит.
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						20.74	27.84	24.61	30.12	68.17	81.39	590.13	666.96	
	Яйцо отварное	40	40	40	40	2.08	2.08	2.60	2.60	0.21	0.21	43.00	43.00	77 рецептура
	Икра кабачковая	40	50	40	50	0.72	0.95	3.56	4.45	3.12	3.90	48.00	60.00	119 сб. рец.
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1.12	1.68	0.22	0.33	9.90	10.90	46.00	56.00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0.75	0.90	0.15	0.90	20.12	23.95	100.25	115.50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4.35	6.25	4.98	6.68	20.60	37.65	56.40	114.30	120 алгоритм
итого за полдник:						9.02	11.86	11.51	14.96	53.95	76.61	293.65	388.80	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3,75									
Итого за день:						40.19	53.65	50.87	63.88	181.96	230.61	1268.18	1553.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
Белки						Жиры		Углеводы						
Неделя 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3.40	6.90	5.80	6.90	28.60	35.20	175.00	237.33	384 сб. рец.
	крупa пшеничная	15	17											
	молоко	100	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	50	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	60.00	60.00	437 карт. блюд
итого за завтрак:					5.50	9.80	10.50	11.60	60.60	73.53	370.00	461.66		
обед:	Суп с крупой на мясном бульоне			150	200	4.42	5.48	2.51	5.20	14.20	17.70	128.00	154.00	62 алгоритм
	мясо	15	16											
	крупa	6	8											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	2	3											
	вода	150	200											
	Рыба по-Польски			60	80	17.01	22.50	9.52	11.88	3.90	5.20	135.70	216.00	503 сб. рец.
	рыба свежемороженая	80	90											
	яйцо	20	30											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	2											
	лук	12	15											
Икра свекольная			110	130	0.89	1.21	3.50	4.82	4.90	6.60	50.00	54.00	380 карт. блюд	

	свекла	130	160											
	лук	10	12											
	томат-паста	6	10											
обед:	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						25.61	33.40	16.00	22.51	64.30	80.50	490.50	648.50	
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10.37	12.88	5.40	6.48	22.40	25.70	152.70	197.67	89 рецептура
	мука пшеничная	30	37											
	молоко	14	17											
	яйцо	5	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0.8	0.9											
	масло растительное	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	повидло	20	30											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
итого за полдник:						14.89	17.71	9.31	10.66	39.44	44.81	275.10	332.11	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						46.00	60.91	35.81	44.77	164.34	198.84	1135.60	1442.27	

[illegible]

	морковь	5	5											
	лук	8	9											
	томат-паста	4	5											
обед:	масло растительное	1	1											
	Картофельное пюре			120	150	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат из свеклы с зеленым горошком			40	60	0.60	0.80	2.10	2.10	3.80	5.10	37.00	53.00	152 орг. дет. пит.
	свекла	30	50											
	зеленый горошек	15	20											
	лук	7	10											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:					30.96	33.87	22.14	29.39	90.92	106.40	662.80	767.50		
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6.25	7.98	6.68	9.01	37.65	40.99	114.30	167.80	120 алгоритм
	Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
	Фрукты свежие	102	105	102	105	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за полдник:					6.66	8.40	7.09	9.43	59.65	64.62	210.30	270.13		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:					49.99	56.49	43.58	56.16	206.27	237.24	1315.16	1546.20		
Среднее значение за период:					44,408	57,223	44,144	55,419	170,736	211,268	1214,552	1487,799		