

Утверждаю:
И. о. заведующего
МБДОУ «Новоалексеевский сад
«Дюймовочка»
Т.Н. Самокиш Т.Н. Самокиш
Приказ № 17 от 20.08.2023

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Новоалексеевский детский сад «Дюймовочка»
администрации Волновахского района

НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА СОГЛАСНО РЕЦЕПТУРЫ	ВЫХОД БЛЮДА	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕДЫ ПР КАЛОРИЙНОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ (%)
			белки	жиры	углеводы		
Первая неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
Стр.496	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	*
Стр.428	Каша пшеничная вязкая	100	2,87	3,35	16,94	108,41	*
Стр.501	Икра кабачковая	50	0,94	4,27	5,8	62,66	*
Стр.513	Чай с лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0,18	1,7	*
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	*
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	*
	Сыр твердый	5	1,2	1,6	0	19,0	*
Стр.441	яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	*
ИТОГ	*	*	13,32	18,32	52,8	436,95	30,89
обед							
Стр.21	Суп рисовый	250	2,42	2,6	23,73	102,63	*
Стр.478	Котлета куриная	100	23,91	28,31	13,87	406,56	*
Стр.505	Макаронные изделия отварные	80	2,82	4,71	16,64	111,91	*
Стр.466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	*
Стр.516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	*
ИТОГ	*	*	32,9	36,14	102,71	824,12	38,01
ужин							
Стр.491	Рыба тушеная с овощами	125	14,11	3,74	7,92	113,53	*
Стр.499	Картофель отварной с маслом	150	3,53	6,01	21,91	150,47	*
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	*
Стр.514	Какао на молоке	180	6,01	5,2	19,78	146,7	*
ИТОГ	*	*	26,85	16,35	80,11	555,3	
всего	*	*	73,07	70,81	235,62	1816,37	
ВТОРНИК							
завтрак							
Стр.384	Каша молочная манная	220	2,87	3,35	16,49	108,41	*
Стр.513	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4	22,49	140,05	*
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	*
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	*
	Сыр твердый	5	1,2	1,6	0	19,6	*
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	*
ИТОГ	*	*	11,78	13,42	69,03	449,5	31,8
обед							
Стр.473	Суп картофельный	250	3,03	3,09	15,73	101,03	*
Стр.402	Голубцы ленивые с куриным мясом	170	17,88	19,64	16,38	280,21	*
Стр.466	Овощи к/с	40	0,6	0,12	2,76	13,8	*
Стр.517	Кисель из фруктов	180	0,19	0,11	23,39	109,09	*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	*
ИТОГ	*	*	24,36	23,36	74,3	580,13	31,4
ужин							
	Каша гречневая	220	8,89	8,78	21,3	199,64	*
	Икра свекольная	60	0,78	2,05	5,19	39,75	*
	чай	200	0	0	11,97	49,27	*
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	*
	Пирожок с повидлом	115	7,34	6,94	42,77	278,85	*
ИТОГ	*	*	19,43	16,2	106,04	672,36	*
всего	*	*	5557	5293	249,37	1701,99	36,8

НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА СОГЛАСНО РЕЦЕПТУРЫ	ВЫХОД БЛЮДА	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПР КАЛОРИЙНОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ (%)
			белки	жиры	углеводы		
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
Стр.493	Запеканка творожная со сметанным соусом	140	22,10	14,83	25,64	312,26	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
	Сыр твердый	5	1,2	1,6	0	19,0	
Стр.438	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
Стр.440	банан	100	1,5	0,5	21	96	
итог	*	*	23,09	18,83	49,13	657,9	29,9
ОБЕД							
Стр.375	Суп гороховый с гречками	250/15	5,99	5,97	30,16	201,61	
Стр.486	Жаркое по домашнему	150	12,55	14,2	18,65	237,16	
Стр.466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
Стр.516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
итог	*	*	22,29	20,69	97,73	641,79	34,5
УЖИН							
Стр.505	Макаронные изделия	150	5,02	4,17	30,88	181,12	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
Стр.502	Икра кабачковая	60	1,31	7,11	5,49	88,8	
Стр.514	Какао на молоке	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
	печенье	15	1,0	2,16	10,77	65,4	
итог	*	*	20,65	25,58	86,48	661,46	35,6
ВСЕГО	*	*	75,61	71,8	258,96	1964,15	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
Стр.493	Сырники со сметаной	120	22,57	14,84	33,19	349,65	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
Стр.514	Какао на молоке	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
Стр.440	банан	100	1,5	0,5	21	96	
итог	*	*	32,91	24,64	93,62	729,39	38,5
ОБЕД							
Стр.360	Борщ украинский	250	1,82	2,75	13,27	87,54	
Стр.403	Плов с куриным мясом	160	19,68	22,79	2,76	383,39	
Стр.466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
Стр.516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
итог	*	*	25,22	26,06	86,54	673,95	35,8
УЖИН							
Стр.428	Каша молочная «геркулес»	20	7,85	9,14	27,7	229,35	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
Стр	Чай с лимоном	180/6	0,05	0,01	17,96 0,18	68,22 2,04	
	печенье	15	1	2,16	10,77	65,4	
итог	*	*	12,1	11,74	86,61	509,61	25,7
ВСЕГО	*	*	70,26	62,44	266,77	1912,95	

НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА СОГЛАСНО РЕЦЕПТУРЫ	ВЫХОД БЛЮДА	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПР КАЛОРИЙНОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ (%)
			белки	жиры	углевод ы		

ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
Стр.505	Каша молочная пшеничная	200	7,71	8,77	26,52	205,43	
Стр512	Чай	200	0	0	12,97	49,27	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Сыр твердый	10	2,4	3,2	0	38	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,41	
Стр440	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
итог	*	*	14,4	16,57	80,14	525,74	284
ОБЕД							
СТР371	Суп картофельный галушками	250/15	1,54/1,99	3,59/0,95	10,56/8,06	81,20/47,18	
Стр492	Котлета рыбная	60	12,5	12,44	12,07	209,59	
Стр500	Картофельное пюре с маслом	150	3,00	2,77	24,16	138,24	
Стр466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
Стр516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,32	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
итог	*	*	19,25	15,73	84,7	550,85	34
УЖИН							
Стр497	Капуста тушеная	110	2,21	5,32	14,87	99,26	
Стр507	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Стр513	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4	22,49	140,05	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
итог	*	*	26,53	27,07	75,14	649,1	37,6
всего	*	*	60,22	59,37	239,98	1725,69	
Всего за 1-ю неделю	*	*	334,73	317,3	1250,7	9118,15	
Вторая неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
Стр256	Плов фруктовый	200	6,2	12,7	40,0	259,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
Стр512	чай	200	0	0	12,97	49,27	
	Сыр твердый	10	2,4	3,2	0	38	
итог	*	*	11,83	20,4	83,02	528,41	29,8
ОБЕД							
Стр376	Суп фасолевый	250	4,25	2,69	17,42	113,54	
Стр481	Оладьи печеночные	65	13,57	6,66	6,64	140,77	
Стр427	Макаронные изделия	60	1,24	1,59	8,8	54,83	
Стр501	Икра кабачковая	50	0,49	0	29,67	113,22	
итог	*	*	23,36	15,61	84,37	561,02	34
УЖИН							
Стр491	Рыба запеченная	125	16,41	10,65	20,3	237,15	
Стр500	Картофель отварной с маслом	150	3,00	2,77	24,16	138,24	
Стр514	Какао с молоком	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
итог	*	*	29,28	19,4	97,0	680,49	
всего	*	*	64,47	55,15	264,39	1769,92	

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА СОГЛАСНО РЕЦЕПТУРЫ	ВЫХОД Д БЛЮДА	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕДЫ ПР КАЛОРИЙНОС ТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ (%)
			белки	жиры	углевод ы		
ВТОРНИК							
завтрак							
Стр.496	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Стр507	Каша пшеничная вязкая	120	5,02	4,17	30,88	181,12	
Стр466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
Стр513	Кофейный напиток	180	4,48	4	22,49	140,05	
Стр441	яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	
итог	*	*	18,47	17,39	86,46	579,81	33,9
обед							
Стр376	Суп гречневый	200	2,95	6,58	18,61	128,57	
Стр401	Биточки из куриного мяса	80	7,67	7,95	5,09	123,33	
Стр490	Гороховое пюре	80	9,41	5,18	21,79	177,81	
Стр516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
итог	*	*	23,12	20,11	91,2	618,93	35,3
ужин							
Стр497	Рагу овощное	150	2,65	5,17	14,49	112,86	
Стр514	Какао на молоке	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Булка здобная	75	5,46	5,63	34,86	204,60	
итог	*	*	16,92	16,00	8873	304,56	30,8
всего	*	*	58,51	53,5	266,39	1503,3	
СРЕДА							
завтрак							
Стр494	Запеканка творожная	180/15	24,0	18,36	30,13	375,62	
Стр513	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4	22,49	140,05	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Сыр твердый	10	2,4	3,2	0	38	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	22,44	37,44	
Стр441	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	45
итог	*	*	34,18	30,06	735,67	735,71	35,2
обед							
Стр 469	Борщ буряковый со сметаной	230	2,08	3,16	15,73	98,01	
Стр477	Котлета куриная	100	23,91	28,31	13,87	406,56	
Стр499	Картофель отварной с маслом	150	3,53	5,01	21,91	150,47	
Стр466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
Стр516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
итог	*	*	33,27	37	99,98	858,06	
ужин							
Стр503	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,31	9,35	28,54	213,82	
Стр512	чай	200	0	0	19,6	99,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	печенье	15	1,0	2,16	10,77	65,4	
итог	*	*	13,94	17,05	71,36	483,13	
всего	*	*	81,39	84,11	254,01	2076,9	

НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА СОГЛАСНО РЕЦЕПТУРЫ	ВЫХОД БЛЮДА	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕДЫ ПР КАЛОРИЙНОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ (%)
			белки	жиры	углеводы		
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
Стр412	Ленивые вареники со сметаной	130/13	20,34	5,17	14,49	112,86	
Стр513	Чай с лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	6822/2,04	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
	Сыр твердый	10	2,4	3,2	0	38	
Стр440	банан	100	1,5	0,5	21	96	
итог	*	*	27,07	12,96	73,1	452,12	28,1
обед							
Стр373	Суп вермишелевый с фрикадельками	250/35	2,41/7,28	4,5/7,27	17,35/10,58	112,54/98,68	
Стр386	Печень тушеная в сметане	100	13,2	9,87	6,15	177,41	
Стр427	Каша ячневая вязкая	60	1,33	1,67	8,82	55,35	
Стр500	Икра свекольная	60	0,78	2,05	5,19	39,75	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
Стр516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
итог	*	*	20,18	18,49	83,22	574,27	35,7
ужин							
Стр491	Рыба тушеная с овощами	125	13,11	3,74	7,92	113,53	
Стр500	Картофель отварной с маслом	150	3,0	2,77	24,16	138,24	
Стр466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
Стр514	Какао на молоке	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
итог	*	*	26,8	14,33	94,61	616,87	36,2
всего	*	*	74,68	45,79	2510,93	1643,26	
ПЯТНИЦА							
завтрак							
Стр493	Каша пшеничная Артек	120	5,02	4,17	30,88	181,12	
Стр500	Икра свекольная	60	0,78	2,05	5,19	39,75	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,44	
Стр514	Какао на молоке	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
Стр4440	банан	100	1,5	0,5	21	96	
итог	*	*	22,39	23,72	101,12	700,52	
обед							
Стр360	Борщ украинский	250	1,82	2,75	13,27	87,54	
Стр394	Гуляш куриный	80	11,55	16,27	4,43	208,39	
Стр505	Макароны отварные	150	5,27	4,18	34,95	201,57	
Стр466	Овощи к/с	40	0,66	0,12	2,76	13,8	
Стр516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	
итог	*	*	22,39	23,72	101	12	700,52
ужин							
Стр497	Каша молочная гречневая	200	6,89	6,78	19,73	165,89	
Стр437	Чай с лимоном	160	2,8	2,5	14,68	89,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0	19,6	99,6	
	печенье	15	1,0	2,16	10,77	65,4	
итог	*	*	13,73	17,27	59,45	410,16	23,2
всего	*	*	52,26	57,01	257,07	1711,29	
Всего за 2-ю неделю	*	*	331,31	295,56	1292,79	8704,67	
ИТОГО	*	*	666,04	612,91	2543,49	17822,82	