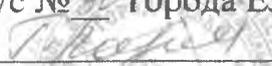
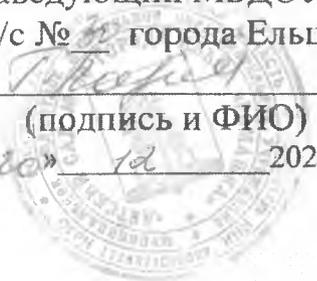


Утверждаю:
заведующий МБДОУ
д/с № 12 города Ельца



(подпись и ФИО)

«10» 12 2020г.



**Примерное 10 дневное меню
для воспитанников от 1 до 3 лет ДОУ г. Ельца
на 2022 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

1 неделя

1 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/.5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Каша гречнев. с м. сл. и сах.	200/5	6,18	6,43	27,68	193,1	168
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	54-2гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		430	8,65	11,44	46,85	324,4	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1	0,3	12,5	60,5	Пром.
	Пастильные изделие порц.	15	1,28	0,83	11,92	58,85	Пром.
Итого:		115	2,28	1,13	24,42	119,35	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,52	2,7	28,98	20
	Суп гороховый	180	3,96	3,78	11,76	97,02	81
	Жаркое по-домашнему	40/100	10,05	5,06	23,98	158,2	276
	Компот из с/фр	150	0,38	0	14,85	60,75	54-1-гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		530	16,84	10,71	68,14	414,55	
Полдник	Булочка "Школьная"	50	4,18	1,6	27,98	143,33	472
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,63	8,4	68,4	54-23гн-2020
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		210	7,82	4,53	41,53	237,93	
Всего:		1285	35,59	27,81	180,94	1096,2	

1 неделя

2 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Каша молочная геркулесоая	150/5/5	2,89	4,18	18,26	121,9	185
	Чай с молоком	150	1,2	1,05	6,45	40,13	54-4гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		345	6,41	10,24	39	273,23	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	24,75	100,8	Пром.
Итого:		150	0,9	0,15	24,75	100,8	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0	1,83	2,5	28,2	33
	Щи из св. капусты со смет.	180/10	1,25	3,52	6,12	61,02	67
	Котлеты из рыбы любител.	50	6,98	2,43	5,65	72,5	256
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,9	153,15	315
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,15	11,4	48,98	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		560	13,39	12,22	67,42	433,45	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. мол.	50/15	8,77	6	8,58	123,5	237/351
	Йогурт	150	4,6	2,25	12,7	105	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		225	14,16	8,55	26,43	254,7	
Всего:		1280	34,86	31,16	157,6	1062,2	

1 неделя

3 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с масл.сл. и сыр.	20/.5/10	3,68	5,35	11,32	108,1	3
	Каша молочная пшенная	150/.5/5	3,5	3,73	23,82	142,48	185
	Какао с молоком	150	3,45	3,3	9,38	80,4	54-21гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		405	11,42	12,68	49,67	357,18	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1	0,3	12,5	60,5	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,72	1,52	16	79	Пром.
Итого:		120	2,72	1,82	28,5	139,5	
Обед	Венигрет	30	0,41	1,85	2,5	28,44	45
	Суп картоф. с мясными. фр.	160/20	4,78	3,73	11,12	97,2	83/121
	Печень тушеная в соусе	30/30	2,01	2,73	5,97	54,3	592
	Мак. изд. отварные	110	4,04	2,93	17,18	109,49	317
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,33	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		560	13,39	11,71	69,53	432,36	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с молоком	150	1,2	1,05	6,45	40,13	54-4гн-2020
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		245	9,51	14,81	13,11	223,33	
Всего:		1330	37,04	41,02	160,81	1152,4	

1 неделя

4 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/.5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Каша молочная манная	150/.5/5	2,42	2,96	20,09	116,57	185
	Чай с молоком	150	1,2	1,05	6,45	40,13	54-4гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		345	5,94	9,02	40,83	267,9	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	24,75	100,8	Пром.
Итого:		150	0,9	0,15	24,75	100,8	
Обед	Икра морковная	50	1,18	2,3	6,17	50,05	54
	Суп картоф. с клецками	180	1,54	2,42	8,74	62,82	85
	Котлета рублен. из курицы	50	8,03	7,24	8,31	130,84	305
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Кисель п/я	150	0,43	0,42	8,88	92,5	883
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		570	15,45	16,25	61,94	506,46	
Полдник	Сырники из творога со смет. соусом	70/20	13,08	8,86	7,98	163,8	231/367
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	70,83	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		240	18,44	13,23	20,69	260,83	
Всего:		1305	40,73	38,65	148,21	1136	

1 неделя

5 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/.5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Каша молочная геркулесоя	150/.5/5	2,89	4,18	18,26	121,9	185
	Чай с молоком	150	1,2	1,05	6,45	40,13	54-4гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		345	6,41	10,24	39	273,23	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	24,75	100,8	Пром.
Итого:		150	0,9	0,15	24,75	100,8	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0	1,83	2,5	28,2	33
	Щи из св. капусты со смет.	180/10	1,25	3,52	6,12	61,02	67
	Котлеты из рыбы любител.	50	6,98	2,43	5,65	72,5	256
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,9	153,15	315
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,15	11,4	48,98	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		560	13,39	12,22	67,42	433,45	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. мол.	50/15	8,77	6	8,58	123,5	237/351
	Йогурт	150	4,6	2,25	12,7	105	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		225	14,16	8,55	26,43	254,7	
Всего:		1280	34,86	31,16	157,6	1062,2	

2 неделя

1 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/.5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Мак. изд. отв. с сах. и с м. сл.	150/5	6,08	8,79	34,75	215,53	205
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	54-2гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		315	8,55	13,8	53,92	346,83	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1	0,3	12,5	60,5	Пром.
	Пастильные изделие порц.	15	1,28	0,83	11,92	58,85	Пром.
Итого:		115	2,28	1,13	24,42	119,35	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,52	2,7	28,98	20
	Суп картофельный	180	1,68	2,4	11,98	72,94	77
	Гуляш из отварной говядины	40/40	5,16	4,08	1,31	62,5	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,36	3,67	14,85	106,7	314
	Компот из с/фр	150	0,38	0	14,85	60,75	54-1-гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		580	13,03	12,02	60,54	401,47	
Полдник	Мясные изд. зап. в тесте	70	7,07	1,49	26,11	133	1038
	Какао с молоком	150	3,45	3,3	9,38	80,4	54-21гн-2020
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		230	11,31	5,09	40,64	239,6	
Итого:		1240	35,17	32,04	179,52	1107,3	

2 неделя

2 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с масл.сл. и сыр.	20/.5/10	3,68	5,35	11,32	108,1	3
	Каша "Дружба" с изюмом	150	7,81	8,16	30,59	227	177
	Кофейный напиток. с мол.	150	2,85	2,63	8,4	68,4	54-23гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		345	15,13	16,44	55,46	429,7	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1	0,3	12,5	60,5	Пром.
Итого:		100	1	0,3	12,5	60,5	
Обед	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,04	2,18	11,28	80,8	84
	Оладьи из печени	50	9,4	8,55	34,25	129,5	622
	Капуста тушеная	110	2,27	3,6	10,37	82,61	336
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,15	11,4	48,98	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		520	18,19	14,83	82,15	411,49	
Полдник	Пирог откр. с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	138	459
	Чай с молоком	150	2,85	2,63	8,4	68,4	54-23гн-2020
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		210	6,73	4,54	41,21	232,6	
Всего:		1175	41,05	36,11	191,32	1134,3	

2 неделя

3 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/.5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Каша молочная рисовая	150/.5/5	1,63	2,92	20,59	115,5	185
	Чай с молоком	150	2,85	2,63	8,4	68,4	54-23гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		345	6,8	10,56	43,28	295,1	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1	0,3	12,5	60,5	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,72	1,52	16	79	Пром.
Итого:		120	2,72	1,82	28,5	139,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,5	28,2	33
	Рассольник ленинг. со смет.	180/10	1,8	3,68	12,16	87,66	76
	Котлеты из говядины	60	9,33	6,93	8,31	137,25	282
	Рагу овощное	110	1,98	4,46	11,62	94,49	344
	Компот из с/фр	150	0,38	0	14,85	60,75	54-1-гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		570	15,95	17,25	64,29	477,95	
Полдник	Омлет с сыром	65	6,9	12,08	1,07	140,7	216
	Какао с молоком	150	3,45	3,3	9,38	80,4	54-21гн-2020
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		225	11,14	15,68	15,6	247,3	
Всего:		1260	36,61	45,31	151,67	1159,9	

2 неделя

4 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/.5	1,53	4,71	9,14	85	1
	Суп молочный крупой	200	5,92	5,94	17,93	147,2	94
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	54-2гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		385	8,39	10,95	37,1	278,5	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	24,75	100,8	Пром.
	Итого:	150	0,9	0,15	24,75	100,8	
Обед	Венигрет	30	0,41	1,85	2,5	28,44	45
	Суп-лапша домашняя	180	1,6	3,6	8,6	73,62	86
	Плов из курицы	150	14,5	12,4	25,49	269,3	304
	Кисель п/я	150	0,43	0,42	8,88	92,5	883
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		540	18,97	18,62	60,32	533,46	
Полдник	Пудинг из твор. с соус. мол.	60/20	9,09	6,46	14,6	153	235/351
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	70,83	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		240	14,45	10,83	27,31	250,03	
Всего:		1315	42,71	40,55	149,48	1162,8	

2 неделя

5 день

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с масл.сл. и сыр.	20/.5/10	3,68	5,35	11,32	108,1	3
	Каша "Янтарная" (пшено+ябл)	150	6,1	7,26	28,79	204,8	180
	Чай с молоком	150	1,2	1,05	6,45	40,13	54-4гн-2020
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		345	11,77	13,96	51,71	379,23	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	24,75	100,8	Пром.
Итого:		150	0,9	0,15	24,75	100,8	
Обед	Икра морковная	50	1,18	2,3	6,17	50,05	54
	Борщ с карт. со сметаной	180/10	1,46	3,61	10,16	79,2	58
	Рыба, тушен. овощами	30/30	5,74	2,89	1,65	55,5	247
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,33	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,35	14,85	69,6	Пром.
Итого:		590	12,77	12,79	65,73	428,33	
Полдник	Оладьи из творога с повидл.	50/20	6,99	4,85	11,21	116,5	239
	Ряженка	150	4,35	3,73	6,27	76,4	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,3	5,15	26,2	Пром.
Итого:		230	12,13	8,88	22,63	219,1	
Всего:		1315	37,57	35,78	164,82	1127,5	