

Утверждаю:

И.о. заведующего М.С. Зенкова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 97
(ЯСЛИ)

1 день – понедельник

Утверждаю: и.о. Заведующего М.С.Зейкова

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	если				
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	0,003	0,003	0,015	116,65
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	Второй завтрак					
7.033/2	10-00 Сок 0,2	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	Обед					
7.332	Салат из свеклы с изюмом	40	0,0006	0,001	0,007	42,125
7.29/2/2	Суп-пюре гороховый	180	0,007	0,001	0,021	138,06
7.163	Котлета из говядины	60	0,01	0,009	0,003	152,05
7.19/3/3	Рагу из овощей с соусом молочным	100	0,002	0,003	0,011	94,0909
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,0004	0	0,015	63,945
8.104/1 8.103	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.308	Печенье					
7.039	Запеканка творожная	120	0,014	0,017	0,015	314,19
7.1/1/8	Джем	10	0,0004	0	0,006	26,5
7.403/7	Биокефир	150	0,004	0,004	0,006	84
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

2 день – вторник

Утверждаю: и.о. Заведующего М.С.Зенкова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	если				
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	0,0034	0,005	0,016	135,94
7.220	Какао с молоком	150	0,0025	0,0024	0,013	91,29
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	95				
	Обед					
4.11/2	Рассольник со сметаной	150	0,001	0,004	0,013	106,74
7.114	Котлета из мяса куры на 100г	60	13,94	14,66	6,19	235,26
4.8/3	Капуста тушёная	100	0,0023	0,0018	0,001	68,9138
7.115/3	Компот из сухофруктов	180	0,0004	0,00002	0,015	67,104
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	45	0,00033	0,00454	0,0015	46,314
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	0,004	0,007	0,026	207,71
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90	50,10	231,0

день – среда

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	ясли				
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	150	0,003	0,003	0,017	125,51
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,609
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	95				
	ОБЕД					
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,001	0,004	0,010	90,26
4.10/8	Печень в молочном соусе на 100г	60	14,03	7,92	5,33	163,38
7.151-4	Макаронные изделия отварные	120	2,34	0,0048	0,023	164,34
7.4/11	Компот из кураги и изюма	180	0,00015	0	0,009	39,515
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.164	Рыба, тушеная с овощами в томате	110	0,012	0,003	0,003	120,48
7.022-6	Чай с лимоном	150	0,00003	0.	0,011	46,47
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,6	0,90	50,1	231,0

4 день – четверг

Утверждаю: и.о.Заведующей М.С.Зейкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	если				
7.174	Каша пшённая молочная с маслом	150	0,003	0,004	0,015	127,16
7.118/3	Чай с молоком	150	0,001	0,001	0,009	61,29
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	95				
	Обед					
7.288/3	Салат из помидоров	30	0,0003	0,0015	0,015	20,523
4.2/2	Борщ со сметаной	150	0,0013	0,0034	0,0092	75,373
7.190	Гуляш из курицы на 100 г	60	9,5	9,88	2,91	151,44
7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	0,004	0,005	0,028	177,26
7.115/2	Компот из сухофруктов	180	0,0002	0	0,017	70,038
8.103,8.104/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20 / 39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.н166	Суфле творожное	110	0,014	0,017	0,012	304,69
7.387/1	Кисель с плодово – ягодным вкусом	150	0	0	0,012	52,70
4.12/11	Сгущённое молоко для запеканок на 100г	12	5,22	6,17	40,44	231,11
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90	50,10	231,0

5 день – пятница

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	если				
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная «Дружба» со сливочным маслом на 100г	150	2,79	3.63	11,88	95,79
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0.014	119.18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	Второй завтрак					
7.0313/2	10-00 Сок 0.2л	100	0.0005	0.0001	0.01	46
	Обед					
7.30/2/4	Уха рыбацкая	150	0,007	0,002	0,009	111,25
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	0,013	0,013	0,018	277,38
7.020	Соус молочный	20	2,36	5,00	6,92	90,60
7.15/15	Напиток из клюквы на 100г	150	0,07	0	7,56	29.09
8.104/1 8.103	Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	20/39	7.60	0.90	50,10	231.0
	Уплотнённый полдник					
7.038/6	Омлет натуральный	130	0,011	0,014	0,002	208,208
7.308	Печенье	20				
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95
8.103	Хлеб пшеничный	20	7.60		50,10	231.0

6 день – понедельник .

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	ясли				
4.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	0,003	0,004	0,016	122,31
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	,005	0,013	102,60
	Второй завтрак					
7.033/2	10-00 Сок 0,2л	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	Обед					
7.9/2/4	Рассольник со сметаной	150	0,001	0,004	0,013	106,74
4.27/8	Кнели мясные паровые, 7.020 соус молочный на 100г	60/20	22,28	19,60	42,88	475,91
7.8/3/3	Капуста тушеная	100	0,0023	0,0018	0,011	68,913
7.15/10/1	Напиток из шиповника на 100г	180	0,24	0	10,91	45,0
8.104/1	Хлеб ржаной, 8.103Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
4.11/5	Запеканка из творога с изюмом	120	0,015	0,019	0,020	347,01
7.1/1/8	Джем	10	0,0004	0	0,006	26Ж.5
7.363-6	Ряженка или биокефир	150	0,004	0,004	0,006	84
8.103,	Хлеб пшеничный, печенье	20,30	7,60	0,90	50,10	231,0

день – вторник

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С. Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг целность
	Завтрак	если				
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	0,004	0,006	0,019	152,29
7.220	Какао с молоком	150	0,002	0,002	0,013	91,29
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5.97	22,27	40.58	359.36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	95				
	Обед					
4.20/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	0,88	1,53	6,09	44,48
7.019	Биточки из куры на 100г	60	14,14	14,61	7,90	242,81
7.180-2	Рагу из овощей	110	0,002	0,002	0,011	98,5999
7.115/3	Компот из сухофруктов	180	0,0002	0	0,017	75,192
7.103 8.104/1	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 /39	7.60	0.90	50,10	231.0
	Уплотнённый полдник					
7.150/3	Ватрушка с повидлом на 100г	50	6.58	6.04	54,94	323,56
7.288/2/2	Салат из помидоров	55	0,0006	0,0028	0,0030	38,526
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36.95
8.103	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50,10	231.0

8 день – среда

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	если				
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,004	0,004	0,017	138,37
7.118/3	Чай с молоком	150	0,001	0,001	0,009	61,295
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,ж60
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	95				
	Обед					
7.н145-6	Щи со сметаной	180	0,0015	0,002	0,007	58,4332
7.н070-1	Жаркое по- домашнему	180	0,012	0,010	0,022	257,915
7.4/11	Компот из кураги и изюма	150	0,0001	0	0,009	39,51
7.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	0,0022	0,002	0,007	70,935
7.022-6	Чай с лимоном, печенье	150/30	0,00003	0	0,011	46,47
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

9 день – четверг.

Утверждаю: и.о.Заведующего М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	ясли				
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	150	0,003	0,003	0,017	125,51
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0.003	0.003	0,014	119,18
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5.97	22.27	40,58	359,36
	Второй завтрак					
10-00	Фрукты	95				
	Обед					
7.014	Огурец свежий порционно	30	0,0002	0,00003	0,0011	4,28
7.27/2/4	Суп пюре из разных овощей	150	0,002	0,004	0,010	99,51
4.4/9	Плов из мяса кур	150	0,014	0,013	0,022	288,606
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,001	0.00001	0,015	63,67
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1.21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.16/5/4	Запеканка из творога с яблоками	130	0,014	0,02	0,02	391,56
4.12/11	Сгущённое молоко для запеканок на 100г	12	5.22	6.17	40,44	231.1
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36.95
8.103	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50,10	231.0

10 день – пятница

Утверждаю: и.о. Заведующей М.С.Зенкова

	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	Завтрак	ясли				
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	150	0,003	0,004	0,018	142,33
7.285/1	Какао с молоком	150	0,002	0,002	0,013	91,329
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	Второй завтрак					
7.033/2	10-00 Сок	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	Обед					
4.5/2	Свекольник со сметаной	150	0,0013	0,0034	0,010	80,0025
7.149с-12	Тефтели рыбные	50	0,007	0,002	0,003	89,69
7.227 -1	Картофельное и овощи тушёные в соусе	120	0,002	0,003	0,013	98,59
7.115/2	Компот из сухофруктов	180	0,0002	0	0,017	70,038
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	Уплотнённый полдник					
7.н038/7	Омлет натуральный	140	0,011	0,014	0,003	206,15
7.308	хлеб пшеничный	30/20	7,60	0,90	50,10	231,0
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95