

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120	93
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24	132
	Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153	1
	СЫР (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	12,35	17,57	43,67	391,91	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	7,00	2,00	3,00	73	119
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	7,00	2,00	3,00	73	
	Свекольник с мясом со сметаной	200	1,80	4,10	11,90	95	5/2
	Плов из отварной говядины	130	13,26	12,42	21,12	257,4	375
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с вит"С"	180	0,59	0,07	28,82	119,52	527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	19,14	20,52	82,93	605,88	
	Блины	100	6,89	9,64	36,13	258,75	267
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24	132
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,38	11,36	59,79	374,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	46,87	51,45	189,39	1445,38	
День 2 ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5,93	7,04	24,16	183,77	67

Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153 1
Кофейный напиток		180	0,63	0,65	18,63	79,38 432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	9,22	16,12	59,54	416,15
10:00 Сок		100	0,00	0,00	11,20	44,8 399.7
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,00	0,00	11,20	44,8
ОБЕД						
Рассольник с мясом со сметаной		180	1,19	3,64	8,14	76,32 73
Вареники с капустой и мясом		100	4,25	3,81	21,19	136,22 546
Помидор свежий		50	0,50	0,17	1,84	12 Б/н
Напиток лимонный		180	0,18	0,00	23,13	94,5 436
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	9,16	7,94	73,98	413,04
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с повидлом		120	14,82	10,03	14,66	205,98 9/5
Чай с сахаром		180	0,05	0,02	12,56	50,24 132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,87	10,05	27,22	256,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	33,25	34,11	171,94	1130,21
День 3						
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная жидкая		200	5,94	6,44	36,20	226,54 271
Кофейный напиток		180	0,63	0,65	18,63	79,38 432
Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153 1
Сыр (порциями)		20	5,26	5,32	0,00	68,67 7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	14,49	20,84	71,58	527,59
10:00 Кисломолочный напиток		100	7,00	2,00	3,00	73 119
ИТОГО ЗА 10:00		100	7,00	2,00	3,00	73
ОБЕД						
Суп с рыбными консервами		180	6,64	5,20	11,56	119,7 87
Макаронные изделия отварные		130	4,78	3,91	22,92	145,99 204
Соус белый основной		30	0,18	1,05	1,10	14,61 363
Птица, тушенная с овощами		70	3,63	2,63	6,36	63,61 301
Салат из моркови		50	0,57	5,04	5,19	68,4 9
Компот из смеси сухофруктов с вит"С"		180	0,59	0,07	28,82	119,52 527
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	19,43	18,22	95,63	625,83
ПОЛДНИК						
Гренка молочная		70	10,81	10,18	12,00	181,64 92
Банан		40	0,60	0,20	8,40	38,4 Б-н
Чай с сахаром		180	0,05	0,02	12,56	50,24 132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	11,46	10,40	32,96	270,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	52,38	51,46	203,17	1496,7
День 4						
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная		200	5,82	10,20	30,84	239,04 92
Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153 1

Кофейный напиток		180	0,63	0,65	18,63	79,38	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	9,11	19,28	66,22	471,42	
ЗАВТРАК 2 Сок		100	0,00	0,00	11,20	44,8	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	11,20	44,8	
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	1,76	2,22	12,32	84,8	83
Каша гречневая		130	6,77	7,31	38,12	244,71	414
Соус томатный		30	0,46	0,02	1,55	8,41	348
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом		50	0,77	2,54	4,51	43,99	4/1
Рыба запеченная с овощами		70	7,18	3,93	2,94	75,84	254
Кисель из экстракта ягодного с вит "С"		180	0,09	0,00	36,47	140,29	73
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,07	16,34	115,59	692,04	
ПОЛДНИК							
Оладьи с повидлом		70	4,92	4,87	30,25	184,55	556
Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	106,74	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,59	8,06	46,07	291,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	37,77	43,68	239,08	1499,55	
День 5							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая		180	4,54	5,72	28,26	182,63	274
Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153	1
Чай с сахаром		180	0,05	0,02	12,56	50,24	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,25	14,17	57,57	385,87	
ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	
ОБЕД							
Суп гороховый с курицей		180	5,42	2,75	13,73	101,52	68
Гренки из пшеничного хлеба		20	2,25	0,23	13,95	66,84	115
Картофель тушеный с мясом		200	16,52	14,98	17,38	280,14	132
Огурец свежий		40	0,34	0,00	1,03	5,6	14
Компот из смеси сухофруктов с вит "С"		180	0,59	0,07	28,82	119,52	527
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,16	18,35	94,59	667,62	
ПОЛДНИК							
Рожки с сыром		155	10,49	12,34	26,44	259,16	209
Чай с сахаром		180	0,05	0,02	12,56	50,24	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	10,54	12,36	39,00	309,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,95	46,88	194,16	1435,89	
День 6							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая		150	5,41	6,43	25,68	182,92	133
Кофейный напиток		180	0,63	0,65	18,63	79,38	432

Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	8,70	15,51	61,06	415,3
Завтрак 2 Кисломолочный напиток		100	7,00	2,00	3,00	73,119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73
Обед Борщ с мясом со сметаной		180	1,31	3,53	9,18	73,8
Макаронные изделия отварные		130	4,78	3,91	22,92	145,99
Гуляш из говядины		70	9,35	9,86	2,29	114,8
Помидор свежий		50	0,50	0,17	1,84	12
Напиток лимонный		180	0,18	0,00	23,13	94,5
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,701
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	19,16	17,79	79,04	535,09
Полдник Рогалик сахарный		70	5,10	8,76	30,74	222,6
Чай с молоком		200	1,42	1,26	14,80	75,34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,52	10,02	45,54	297,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	41,38	45,32	188,64	1321,33
День 7						
Завтрак Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая		170	5,93	7,04	24,16	183,77
Кофейный напиток		180	0,63	0,65	18,63	79,38
Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153,1
Сыр (порциями)		20	5,26	5,32	0,00	68,67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14,48	21,44	59,54	484,82
Завтрак 2 Сок		100	0,00	0,00	11,20	44,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	11,20	44,8
Обед Суп с гречневой крупой и мясом		150	5,80	2,50	9,05	80,40
Пюре из гороха с мясом		150	14,27	4,95	32,19	233,01
Салат из свежих огурцов		60	0,45	3,61	1,41	39,96
Компот из смеси сухофруктов с вит"С"		180	0,59	0,07	28,82	119,52
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,701
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	24,15	11,45	91,15	566,49
Полдник Вареники с творогом		70	8,17	4,70	16,06	139,24
Чай с сахаром		180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,22	4,72	28,62	189,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	46,85	37,61	190,51	1285,59
День 8						
Завтрак Каша рисовая молочная жидкая		180	4,54	5,72	28,26	182,63
Кофейный напиток		180	0,63	0,65	18,63	79,38
Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,83	14,80	63,64	415,01
Завтрак 2 Кисломолочный напиток		100	7,00	2,00	3,00	73,119

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	100	7,00	2,00	3,00	73
	Каша гречневая	180	6,64	5,20	11,56	119,7 87
	Птица, тушенная с овощами	130	6,77	7,31	38,12	244,71 414
	Соус томатный	70	3,63	2,63	6,36	63,61 301
	Салат из свеклы	30	0,46	0,02	1,55	8,41 348
	Кисель из экстракта ягодного с вит "С"	50	0,70	3,01	4,13	46,4 33
	Хлеб пшеничный	180	0,09	0,00	36,47	140,29 73
		40	3,04	0,32	19,68	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	680	21,33	18,49	117,87	717,12
	Хлеб пшеничный	60	5,57	9,93	1,06	115,86 210
	Конфеты	40	3,04	0,32	19,68	94 701
	Чай с сахаром	15	0,00	0,00	0,00	0 505
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 9		295	8,66	10,27	33,30	260,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
1480 44,82 45,56 217,81 1465,23						
ЗАВТРАК						
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88 270
	Кофейный напиток	180	0,63	0,65	18,63	79,38 432
	Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153 1
	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67 7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2 Сок		445	15,83	20,88	70,76	529,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	Суп с клецками и мясом	100	0,00	0,00	11,20	44,8 399,7
	Рис отварной	200	0,00	0,00	11,20	44,8
	Соус белый основной	130	2,86	3,66	15,04	115,4 85
	Рыба запеченная с овощами	30	3,16	4,65	31,80	181,74 315
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	70	0,18	1,05	1,10	14,61 363
	Компот из смеси сухофруктов с вит"С"		7,18	3,93	2,94	75,84 254
	Хлеб пшеничный	50	1,09	5,50	1,41	60 19/1
		180	0,59	0,07	28,82	119,52 527
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,04	0,32	19,68	94 701
	Яблоки свежие	700	18,10	19,18	100,79	661,11
	Чай с сахаром	70	4,13	3,29	52,50	256,2 608
		50	0,20	0,20	4,90	23,5 394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10		300	4,38	3,51	69,96	50,24 132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	1545	38,31	43,57	252,71	329,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
1565,78						
ЗАВТРАК						
	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,39	5,85	24,93	177,48 64

Чай с сахаром		180	0,05	0,02	12,56	50,24	132
Бутерброд с маслом		45	2,66	8,43	16,75	153	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,10	14,30	54,24	380,72	
ЗАВТРАК 2 Кисломолочный напиток		100	7,00	2,00	3,00	73	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	7,00	2,00	3,00	73	
ОБЕД							
Суп лапша с курицей		180	1,85	4,01	8,37	83,34	86
Картофельное пюре		150	3,06	4,80	20,45	137,25	434
Тефтели мясные		80	5,46	6,26	6,90	106	287
Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка							
Напиток лимонный		45	0,72	3,33	1,76	40,19	1-с
Хлеб пшеничный		180	0,18	0,00	23,13	94,5	436
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	3,04	0,32	19,68	94	701
ПОЛДНИК		675	14,31	18,72	80,29	555,28	
Булочка сдобная(п,п)		70	5,50	6,00	36,80	223	485
Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	11,30	11,00	46,40	330	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	41,71	46,02	183,93	1339	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14505	436,29	445,66	2031,34	13984,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450,5	43,63	44,57	203,13	1398,47	