

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

заведующий

 А.Н. Коновалова (должность)
 22.03.24 (ФИО)

 (дата)

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	6,04	5,60	18,24	1497,6	93
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	1
	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,36	41,62	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,00	11,28	39,56	341,22	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	148,98	109
	Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	190,67	276
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	30,52	14,56	85,51	649,99	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	485
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,97	1,75	38,64	190	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,89	27,99	173,51	1228,21	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп овощной	200	1,32	4,48	7,32	74,8	78
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,31	12,83	34,24	277,92	
10:00	Сок фруктовый	100	0,31	0,11	15,20	62,78	399.3
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,31	0,11	15,20	62,78	
ОБЕД	Салат из морской капусты с яйцом	50	1,09	5,50	1,41	60	19/1
	Рассольник домашний	200	0,92	2,26	6,56	50,34	75
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,74	4,07	2,20	80	247
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2	165
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	19,74	17,80	98,54	634,24	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	120	16,94	12,41	17,50	249,14	230
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	367
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17,52	16,43	28,09	318,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	43,88	47,17	176,07	1293,12	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,2	55
	Батон с маслом	45	4,72	6,89	14,57	139	3
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	15,40	17,81	51,37	415,2	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90	401
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,22	4,50	7,20	90	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	25
	Суп "Геркулесовый"	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Пельмени мясные отварные	150	15,43	9,11	26,39	249,51	440
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	133,4	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,41	15,19	103,36	649,03	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	9,32	5,48	38,28	227	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	53,35	42,98	200,21	1381,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	8,40	6,42	34,04	227,32	416
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	13,81	16,51	54,10	408,32	

10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0,60	0,20	2,20	14,4	Б/н
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Голубцы ленивые	160	14,11	9,04	20,26	219,01	298
	Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8	378.1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,47	16,60	90,38	619,01	
ПОЛДНИК	Оладьи	125	9,05	11,38	49,10	335	449
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	9,15	11,38	58,20	360	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	49,83	44,89	212,48	1434,33	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,04	4,04	19,36	129,86	235
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	5,97	9,71	39,42	256,86	
10:00	Сок фруктовый	100	0,31	0,11	15,20	62,78	399.3
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,31	0,11	15,20	62,78	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	15
	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75	56
	Каша гречневая	150	10,38	6,81	25,19	203,42	414
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92	363
	Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2	165
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,13	25,25	101,05	752,38	
ПОЛДНИК	Батон в яйце	70	6,45	6,05	58,42	308	371
	Конфеты	35	0,49	2,87	24,29	125,65	504
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	7,04	8,92	91,81	458,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	43,45	43,99	247,48	1530,67	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	4,04	3,60	19,66	127,16	232
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	5,97	9,27	39,72	254,16	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Салат из брокколи	50	1,24	3,97	3,45	53,84	2-с
	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02	127
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290	304
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	29,29	21,48	108,38	744,1	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,65	4,30	42,69	220,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	41,31	35,45	200,59	1266,22	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,04	6,36	31,40	202,92	236
	Батон с маслом	45	4,72	6,89	14,57	139	3
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,86	13,25	55,07	366,92	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90	401
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,22	4,50	7,20	90	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Свекольник	150	1,35	3,07	8,92	71,25	67
	Вареники с картофелем	180	7,45	11,72	43,04	307,12	1119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2	165
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	14,69	18,21	107,19	654,33	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	22,90	15,67	31,39	346,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	52,67	51,63	200,85	1457,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	206
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	17,07	19,49	60,32	484,88	
10:00	Сок фруктовый	100	0,31	0,11	15,20	62,78	399.3
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,31	0,11	15,20	62,78	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108	83

	Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	3,51	30,89	175,6	176
	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8	378.1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,73	15,98	106,09	704,37	
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	223	491
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,01	10,69	38,00	248	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	50,12	46,27	219,61	1500,03	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	5,14	4,80	17,04	131,72	413
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		245	10,45	14,89	28,00	287,72	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Огурец свежий	35	0,30	0,00	0,90	4,9	Б/н
	Суп "Крестьянский"	200	1,24	2,76	6,76	59,56	64
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	204
	Соус томатный	30	1,33	0,59	2,31	19,86	429
	Птица тушеная	70	8,23	7,55	2,06	108,93	301
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2	165
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	22,20	12,33	94,85	582,55	
ПОЛДНИК	Суп с гречневой крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	607
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		530	8,80	5,15	105,79	493,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	41,85	32,77	238,44	1410,87	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	3,42	4,38	18,16	125,74	200
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102	1.1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	5,35	10,05	38,22	252,74	
10:00	Напиток лимонный	150	0,15	0,00	19,28	78,75	436
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,15	0,00	19,28	78,75	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10

	Суп с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	85
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Сельдь соленая (порциями)	25	6,08	2,40	0,00	46	8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2	165
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	17,91	13,39	85,94	536,81	
ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,47	11,36	59,28	381,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	33,88	34,80	202,72	1293,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15605	457,23	407,94	2071,96	1293,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1560,5	45,72	40,79	207,20	1293,12	