

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (0-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная с сахаром)	150	6,29	5,43	24,75	125,25	168.16а
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,00	9,50	21,26	108,88	396
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,32	10,06	21,73	143,59	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,61	24,99	67,74	377,72	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,90	0,00	27,18	96	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	27,18	96	
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	180	6,73	5,62	8,93	161	66
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	4,17	17,99	127,26	67
	Гуляш из отварного мяса	70	6,17	13,88	4,77	178,92	277
	Компот из сухофруктов	180	0,65	0,04	22,61	56,52	126
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	22,34	24,56	90,57	664,1	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	400
	Булочка "К чаю"	50	4,75	3,40	28,94	164,88	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,55	8,40	38,54	272,88	
УЖИН	Рагу из овощей	190	3,99	13,60	19,49	288,23	137
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,00	31,52	392.2
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		478	13,71	20,75	42,06	467,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1953	63,11	78,70	266,09	1872,05	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	5,93	6,46	20,86	157,52	413
	Какао с молоком	200	4,42	3,72	12,86	112,68	397.1
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	29,77	140	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,41	19,62	63,49	410,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	3683
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД	Икра морковная	60	0,97	3,06	5,62	54,61	54
	Борщ на кур/б со сметаной	180	5,72	7,81	15,43	185,57	58
	Пюре картофельное	140	3,86	4,31	25,76	157,82	321
	Тефтели рыбные паровые	70	15,46	1,72	6,54	101,65	260
	Соус белый основной	30	1,60	2,02	2,27	33,67	347
	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0,04	12,46	49,61	4/10
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	33,25	19,81	104,35	723,33	
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	6,26	125,04	383
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	188,5	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,75	4,90	43,46	313,54	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	230	29,42	22,24	36,18	398,76	236
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,56	1,24	10,40	58,28	506
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		458	32,96	23,73	61,15	510,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1943	84,87	68,56	293,45	2050,51	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,82	5,80	22,91	107,43	416
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	4,28	15,96	121,68	395
	Бутерброд с сыром	50	5,18	4,26	17,99	131,74	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,92	14,34	56,86	360,85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,90	0,00	27,18	96	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	27,18	96	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,30	10,13	8,33	170,95	67
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
	Суфле из печени	70	16,99	7,03	17,73	193,39	35/8
	Соус сметанный	30	0,52	1,39	12,21	23,6	354
	Компот из протертых ягод	200	0,30	0,12	2,20	13,2	375
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,19	23,18	85,09	634,13	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	32,50	226,6	401.5
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	3681
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	9,44	6,20	43,28	278,3	
УЖИН	Омлет натуральный	170	15,98	20,81	24,98	274,65	215
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	74	20/1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,12	11,84	53,04	398
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		458	19,04	26,18	55,49	455,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1978	77,49	69,90	267,90	1804,37	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	5,90	5,97	27,48	137,41	266
	Какао с молоком	200	4,42	3,72	12,86	102,68	397
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	29,77	140	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,38	19,13	70,11	380,09	
ЗАВТРАК 2	Кисель витамин	180	0,00	0,00	24,57	98,28	212
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	24,57	98,28	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	10,16	6,14	20,50	198,66	84
	Азу	200	10,36	12,60	23,82	280,92	529
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	372
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
		655	25,94	19,73	91,30	664,19	
ПОЛДНИК	Компот из протертых ягод	200	0,30	0,12	2,20	113,2	375
	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,95	2,35	37,50	173	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,25	2,47	39,70	286,2	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	200	28,24	20,68	29,16	385,24	230
	Соус молочный (сладкий)	50	1,25	2,84	5,90	54,03	351
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,00	31,52	392.2
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		453	29,61	23,52	43,06	470,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1938	72,18	64,85	268,74	1899,55	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшенная с сахаром)	150	6,26	5,99	25,16	109,64	168.1a
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	4,28	15,96	121,68	395
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	3,28	1,27	22,49	124,62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,46	11,54	63,61	355,94	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови с сахаром	100	1,35	3,10	9,17	80,95	40/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,35	3,10	9,17	80,95	
ОБЕД	Суп крестьянский с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	5,02	7,47	10,24	98,77	154
	Капуста тушеная	150	3,59	5,45	11,20	110,28	336
	Котлеты, биточки, шницели	70	14,80	25,39	6,24	280,77	307a
	Компот из сухофруктов	180	0,65	0,04	22,61	56,52	126
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
		630	27,36	38,95	71,99	633,34	
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,12	11,84	53,04	398
	Булочка "Веснушка"	70	6,40	5,52	42,69	224,59	473
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,68	5,64	54,53	277,63	
УЖИН	Суп молочный с крупой	170	4,22	5,17	44,67	262,62	94
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	8,22	33,9	393
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		458	14,00	12,32	37,46	444,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1858	63,85	71,55	266,76	1801,98	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	5,32	5,09	20,58	115,49	418
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,00	9,50	21,26	108,88	396
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,32	10,06	21,73	143,59	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	14,64	24,65	63,57	367,96	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	95	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	22,86	95	
ОБЕД	Суп рыбный	180	11,52	2,99	9,92	120,95	43
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,55	1,01	68,83	19
	Плов из птицы	180	12,35	14,13	28,12	309,37	304
	Компот из сухофруктов	180	0,65	0,04	22,61	56,52	126
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	28,28	21,31	83,36	642,67	
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	6,26	125,04	383
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,40	1,65	39,65	154	702.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,40	1,65	45,91	279,04	
УЖИН	Омлет натуральный	170	15,98	20,81	24,98	294,65	215
	Икра морковная	60	0,97	3,06	5,62	54,61	54
	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,12	11,84	53,04	398
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		458	19,21	24,24	57,01	455,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1938	64,43	71,85	272,71	1826,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	5,93	6,46	20,86	127,52	413.1

	Какао с молоком	200	4,42	3,72	12,86	102,68	397
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	29,77	140	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,41	19,62	63,49	370,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	3683
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД	Рассольник на кур/б со сметаной	180	5,42	7,83	13,97	199,11	74
	Голубцы с мясом и рисом	180	14,94	11,14	13,75	216,59	297
	Соус томатный	30	0,56	0,91	3,24	73,55	348.1
	Компот из протертых ягод	200	0,30	0,12	2,20	13,2	375
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	26,50	20,85	69,43	642,85	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
	Ватрушки	70	5,74	3,81	54,06	183,05	458
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,96	8,31	61,26	273,05	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	165	4,32	3,84	32,93	273,65	205
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,00	31,52	392.2
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		453	14,04	10,99	55,50	452,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1868	66,41	60,27	270,68	1821,87	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	150	5,01	5,88	8,85	134,1	311
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	4,28	15,96	121,68	395
	Бутерброд с сыром	50	5,18	4,26	17,99	131,74	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,11	14,42	42,80	387,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	180	0,54	0,36	29,34	102,99	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,54	0,36	29,34	102,99	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	8,51	10,39	16,06	242,89	57
	Пюре картофельное	140	3,86	4,31	25,76	157,82	321
	Рыба, тушенная с овощами	90	9,89	5,07	2,88	97,36	247
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	372
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	27,68	20,76	91,68	682,68	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	400
	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,95	2,35	37,50	193	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,75	7,35	47,10	301	
УЖИН	Запеканка из творога	200	29,80	22,66	17,22	390,96	237
	Соус молочный (сладкий)	50	1,25	2,84	25,90	54,03	351
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	8,22	33,9	393
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		453	31,23	25,50	51,34	478,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1948	83,31	68,39	262,26	1953,08	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая с сахаром)	150	5,49	5,48	30,15	142	168.17a
	Какао с молоком	200	4,42	3,72	12,86	102,68	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	3,28	1,27	22,49	124,62	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,19	10,47	65,50	369,3	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,44	0,44	10,78	51,7	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8,87	9,22	15,03	238,92	83
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
	Печень в молочном соусе	70	10,70	7,97	5,73	118,07	93
	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0,04	12,46	49,61	4/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	28,01	21,74	77,84	639,59	
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,12	11,84	53,04	398
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	208,5	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,03	5,02	49,04	261,54	
УЖИН	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	4,79	18,44	23,02	279,11	440
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,00	31,52	392.2
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		468	14,51	25,59	45,59	458,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1828	60,18	63,26	268,75	1800,36	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,82	5,80	22,91	127,43	416.1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	4,28	15,96	121,68	395
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	29,77	140	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,80	19,52	68,64	389,11	
ЗАВТРАК 2	Кисель витамин	180	0,00	0,00	24,57	98,28	212
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	24,57	98,28	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,34	4,97	14,94	162,08	99
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Свекла тушеная	130	2,04	1,72	19,63	70,86	61
	Кнепи куриные с рисом	80	18,74	3,67	5,10	118,39	312
	Соус белый основной	30	1,60	2,02	2,27	33,67	347
	Компот из сухофруктов	180	0,65	0,04	22,61	56,52	126

	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,57	53,4	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	40,27	20,17	100,82	676,12	
ПОЛДНИК	Компот из протертых ягод	200	0,30	0,12	2,20	13,2	375
	Сдоба обыкновенная	50	4,95	13,48	29,94	275,21	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,25	13,60	32,14	288,41	
УЖИН	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	150	7,47	6,23	37,29	283,09	168a
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,56	1,24	10,40	98,28	506
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	3683
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		453	10,53	7,97	68,69	476,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2018	69,85	61,26	294,86	1905,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19270	705,68	658,59	2562,20	18265,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1927	70,57	65,86	266,22	1826,54	