

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(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	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	10,29	11,23	62,49	391,89	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витощка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,48	7,28	17,54	173,92	113
	Шницель натуральный рубленый	70	13,02	14,55	7,52	214,44	319
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6	258
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	30,96	27,93	82,91	705,73	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,5	580
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,47	17,55	43,49	349,7	
УПЛОТНЕНН	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,42	
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	267
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	15,75	64,8	494
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		285	6,22	6,28	33,18	214,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1801	51,94	62,99	241,07	1742,12	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	11,28	13,00	63,66	417,47	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,20	8,42	6,80	128,44	104
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307	328
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	15,75	64,8	494
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	29,01	24,72	68,99	615,69	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,67	8,74	36,09	262,25	
УПЛОТНЕНН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,2	139
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		416	8,64	7,61	46,57	288,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1792	59,00	54,47	225,11	1627,77	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	14,08	11,22	55,10	374,52	282
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		436	21,19	16,57	97,12	618,48	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	86	
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,86	66,6	120
	Печень говяжья по-строгановски	80	15,60	7,52	6,08	154,4	356
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,80	5,09	30,16	193,73	202
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	32,37	15,20	79,69	584,63	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Изделие булочное (кекс)	50	10,70	1,20	71,20		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,05	4,95	77,20	413,75	
УПЛОТНЕНН	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,32	215,8	227
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		436	11,10	8,60	74,08	418,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1947	80,71	45,52	348,29	2121,72	

День 4						
ЗАВТРАК	Макарон, запеченные с яйцом	150	7,20	5,18	28,65	190,5 260
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7 464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96 576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05 79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		371	11,20	10,92	57,47	374,21
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Виташка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80 507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2 131
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,49	0,16	9,15	43,98 143
	Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5 367
	Рис отварной	120	3,01	4,34	31,08	175,44 385
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3 488
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5 573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	19,74	17,69	89,84	598,12
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,90	7,82	32,43	220,5 542
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25 469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,25	11,80	39,26	300,75
УПЛОТНЕНИЕ	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,75	5,25	15,00	122,25 176
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2 457
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5 573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		355	5,83	5,54	36,67	214,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1781	46,02	46,95	241,26	1568,03
День 5						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,44	30,48	203,9 230
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6 460
	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	45	6,64	8,44	11,14	147,38 66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	14,14	16,05	51,97	408,88
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44 82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,26	8,42	9,70	139,52 95
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75 433
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74 307
	Пюре картофельное	140	3,78	5,60	8,12	98 377
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6 148
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12 495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5 573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	23,25	17,18	58,19	477,69
ПОЛДНИК	Изделие булочное (слойка)	50	10,70	1,20	71,20	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54 484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,70	1,20	84,70	392
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет натуральный	120	10,34	15,70	2,58	192 268
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7 464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96 576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		336	14,30	17,82	31,34	342,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1846	62,79	52,65	236,00	1665,23
День 6						
ЗАВТРАК	Каша полтавская молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88 232
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36 459
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96 576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05 79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	10,29	11,23	62,49	391,89
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86 501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	86
ОБЕД	Суп из овощей	200	6,42	8,50	9,10	139,78 116
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75 433
	Плов из говядины	160	13,06	14,59	27,71	294,4 330
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6 148
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2 496
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5 573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	24,25	26,40	75,06	626,43
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5 582
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2 465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,27	7,15	49,44	286,7
УПЛОТНЕНИЕ	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	180	10,21	8,82	33,92	256 204
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4 461
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96 576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		376	12,91	9,86	65,02	400,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1882	54,72	53,84	272,21	1791,38
День 7						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,08	6,44	26,92	185,96 229
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7 464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96 576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05 79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	9,08	12,18	55,74	369,67
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44 82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	6,74	8,58	13,68	159,36 100
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75 433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14,00	12,60	7,50	199 372
	Капуста тушеная	130	2,89	3,77	12,49	96,42 380
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12 495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5 573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	27,42	26,95	65,88	614,35
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	70	6,77	6,30	31,85	211,17 540
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25 469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	11,12	10,28	38,68	291,42
УПЛОТНЕНИЕ	Пудинг манный	150	6,89	5,64	39,15	234,88 253
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2 457
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4 86
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	7,15	5,73	60,52	321,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1726	55,17	55,54	230,62	1640,92

День 8						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	10,34	15,70	2,58	192,268
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6462
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0579
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		341	16,05	22,97	33,56	403,61
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80,507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	6,80	7,16	12,20	141,16115
	Сердце в соусе	70	15,02	4,96	4,55	116,32361
	Рис отварной	120	3,01	4,34	31,08	175,44385
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4461
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	28,33	16,96	80,75	583,02
ПОЛДНИК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,90	9,00	10,00	149,63
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	7,08	9,09	18,37	183,2
УПЛОТНЕНН	Кнели из птицы с рисом	70	8,05	7,21	3,78	112,371
	Каша пшеница рассыпчатая	100	4,37	4,06	24,60	152,4206
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7464
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	15,58	12,55	50,94	379,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1756	67,04	61,57	202,62	1629,43
День 9						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,40	202,92236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2465
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0579
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	10,30	13,27	62,20	409,13
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	121,6123
	Рыба отварная	70	13,75	0,52	0,51	61,49295
	Картофель жареный из отварного	120	3,24	10,32	7,68	138,379
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	15,75	64,8494
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	27,92	19,00	50,26	485,59
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	70	9,10	3,27	25,32	168,531
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	13,45	7,25	32,15	248,25
УПЛОТНЕНН	Бигус	160	14,40	10,84	4,16	170,4329
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2457
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		365	16,48	10,93	24,83	263,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1721	68,55	50,85	179,24	1450,07
День 10						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,98	8,28	28,42	216,2234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0579
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	9,90	13,03	56,35	377,41
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД	Свекольник	200	6,62	8,50	13,58	156,9898
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75433
	Мясо тушеное	70	11,20	10,50	3,50	153,3321
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	26,05	24,96	72,95	617,45
ПОЛДНИК	Рожок	50	10,70	1,20	71,20	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54,484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,70	1,20	84,70	392
УПЛОТНЕНН	Плов бухарский	160	4,27	10,22	50,90	308,86239
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96576
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		376	8,23	12,34	79,66	459,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1802	55,28	51,93	302,46	1890,38
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		18054	601,22	535,31	2478,88	17127,05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1805,4	60,12	53,53	247,89	1712,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024