



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,52	5,62	23,57	170,77	213
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	9,02	8,74	46,15	298,9	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста		0,00	0,00	0,00	0	507
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	8,53	6,55	15,79	156,53	113
	Шницель натуральный рубленный	60	11,16	12,47	6,45	183,8	319
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123	256
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	26,53	24,01	69,29	598,56	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,5	580
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,05	17,18	41,45	336,5	
УПЛОТНЕНН	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	40	0,54	2,50	4,12	41,35	43
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	267
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		230	4,61	4,96	21,59	148,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	44,72	55,10	192,20	1440,58	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,99	8,75	49,35	306,35	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,58	7,58	6,12	115,6	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Жаркое по-домашнему	180	14,56	13,28	30,31	299,34	328
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,45	0,00	14,23	57,23	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД		553	23,50	22,44	66,77	562,47
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,91	8,06	31,91	236,25	
УПЛОТНЕНН	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	7,43	6,70	40,63	250,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	48,21	46,33	197,97	1400,67	

День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	150	19,50	7,50	19,50	223,5	284
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Какао с молоком	150	2,36	2,52	11,08	75,6	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	25,55	12,59	57,10	442,8	
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	180	5,27	1,66	5,99	59,94	120
	Птица в соусе с томатом	60	6,08	7,31	1,12	94,48	367
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,67	4,24	25,13	161,44	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	19,78	13,59	57,75	430,33	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,35	3,75	6,00	75,75	
УПЛОТНЕНН	Каша ячневая вязкая	150	5,29	4,86	24,24	161,85	227
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	7,88	5,99	60,42	325,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	58,56	36,12	201,47	1360,33	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Чай каркаде	150	0,00	0,00	10,50	42	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	7,49	7,08	47,24	282,45	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста		0,00	0,00	0,00	0	507
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	6,12	6,44	10,98	127,04	115
	Печень говяжья по-строгановски	60	11,70	5,64	4,56	115,8	356
	Пюре картофельное	120	3,24	4,80	6,96	84	377
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	11,70	50,25	488
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	24,16	17,41	50,05	454,79	
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,10	4,20	28,50	168	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,45	8,18	35,33	248,25	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей (1-й вариант)	120	3,00	4,20	12,00	97,8	176
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	4,78	4,62	29,60	177,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	45,39	37,60	175,94	1221,49	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с молоком	150	1,10	1,20	9,26	50,97	460
	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	35	5,00	6,37	9,30	113,34	66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	11,56	12,43	45,10	335,97	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	5,63	7,58	8,71	125,53	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Кнели рыбные припущенные	60	7,72	0,68	1,72	44,57	302
	Рис отварной	100	2,51	3,62	25,90	146,2	385
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	573	19,09	13,50	62,86	447,77	
	ПОЛДНИК						
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	11,25	45	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,08	2,15	160	268
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	11,13	14,21	25,33	271,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1483	42,16	40,52	153,85	1144,59	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,62	4,76	30,00	181,31	208
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,12	7,88	52,58	309,44	
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	180	5,78	7,65	8,19	125,8	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Плов из говядины	140	11,42	12,77	24,25	257,6	330
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	553	20,43	22,04	58,97	514,87	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,85	6,78	47,40	273,5	
УПЛОТНЕНН	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	100	6,38	5,51	21,20	160	204
	Чай каркаде	150	0,00	0,00	10,50	42	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	8,63	6,38	47,12	280,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	43,03	43,28	226,27	1464,11	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,54	4,83	22,86	152,92	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	333	7,07	8,13	46,08	283,95	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	6,07	7,72	12,29	143,42	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12,00	10,80	6,43	170,57	372
	Капуста тушеная	110	2,44	3,19	10,57	81,59	380
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,45	0,00	14,23	57,23	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	543	23,87	23,29	59,63	543,11	
	ПОЛДНИК						
	Шанежка с картофелем	60	5,80	5,40	27,30	181	540
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,15	9,38	34,13	261,25	
УПЛОТНЕНН	Пюре из гороха с маслом	100	10,73	2,44	19,37	142,44	389
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	12,25	2,60	36,69	217,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1451	53,72	43,78	185,84	1350,67	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,62	13,08	2,15	160	268
	Какао с молоком	150	2,36	2,52	11,08	75,6	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	283	13,25	18,64	28,69	333,73	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста		0,00	0,00	0,00	0	507
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,49	0,16	9,15	43,98	143
	Сердце в соусе	60	12,88	4,25	3,90	99,7	361
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	25,01	12,37	70,61	485,73	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,26	6,96	8,39	116,2	63
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		185	5,26	6,96	15,87	144,67	
УПЛОТНЕНН	Кнели из птицы с рисом	60	6,90	6,18	3,24	96	371
	Каша пшенная рассыпчатая	80	3,50	3,25	19,68	121,92	206
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	12,18	9,85	40,52	297,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	56,21	48,03	169,41	1320,25	

День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	8,15	9,69	49,21	316,32	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	180	6,16	7,00	12,28	137,12	114
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Рыба отварная	60	11,79	0,45	0,44	52,7	295
	Картофель жареный из отварного	100	2,70	8,60	6,40	115	379
	Чай каркаде	150	0,00	0,00	10,50	42	461
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		533	23,56	17,63	45,73	437,12	
ПОЛДНИК							
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	60	7,80	2,80	21,70	144	531
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	12,15	6,78	28,53	224,25	
УПЛОТНЕНН							
	Бигус	140	10,32	9,98	6,19	157,01	329
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,45	0,00	14,23	57,23	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	12,29	10,14	30,26	261,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	56,53	44,62	163,04	1283,38	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Макароны, запеченные с яйцом	130	6,24	4,49	24,83	165,1	260
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		313	8,51	7,53	47,77	291,7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД							
	Свекольник	180	5,96	7,63	12,20	141,26	98
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Мясо тушеное	60	7,66	6,38	2,81	101,63	321
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,67	4,24	25,13	161,44	202
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		533	22,71	20,04	69,97	553,13	
ПОЛДНИК							
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	11,25	45	
УПЛОТНЕНН							
	Плов бухарский	140	3,74	8,95	44,53	270,26	239
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	6,25	10,08	67,71	381,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	37,85	38,03	206,01	1315,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15094	486,38	433,31	####	13302,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1509,4	48,64	43,33	187,20	1330,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024