



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 гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	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	11,71	12,25	58,53	390,71	
ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		380	0,61	0,25	35,47	150,2
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	256
	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	
УПЛОТНЕННЫЙ	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,82	3,76	6,18	62,02	43
	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
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		285	5,27	6,26	27,61	186,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1981	53,02	64,24	248,01	1782,52	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	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	10,33	12,23	62,71	400,24	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
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	16,18	14,76	33,68	332,6	328
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	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	26,66	25,18	78,20	645,16
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	
УПЛОТНЕННЫЙ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,2	139
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		416	8,46	7,52	47,18	288,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1792	55,52	54,07	233,98	1642,97	

День 3							
ЗАВТРА	Суфле из творога паровое	200	26,00	10,00	26,00	298	284
	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	2,83	3,02	13,30	90,72	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		436	32,97	15,76	68,90	548,08	
ЗАВТРА	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	6,66	66,6	120
	Птица в соусе с томатом	70	7,09	8,53	1,30	110,23	367
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,80	5,09	30,16	193,73	202
	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		615	23,30	15,96	70,03	514,38	
ПОЛДНИ	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	
УПЛОТН	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	0,31	0,31	9,31	39,47	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		436	10,15	7,83	73,13	401,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1887	71,77	43,50	238,26	1625,84	
День 4							
ЗАВТРА	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,2	234
	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 ЗАВТРАК		416	9,68	9,32	59,52	360,56	
ЗАВТРА	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		380	0,61	0,25	35,47	150,2	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	6,80	7,16	12,20	141,16	115
	Печень говяжья по-строгановски	80	15,60	7,52	6,08	154,4	356
	Пюре картофельное	140	3,78	5,60	8,12	98	377
	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		645	30,13	20,96	60,76	553,56	
ПОЛДНИ	Булочка российская	70	4,78	4,90	33,25	196	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,13	8,88	40,08	276,25	
УПЛОТН	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,75	5,25	15,00	122,25	176
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		355	5,96	5,76	36,61	220,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2016	55,51	45,17	232,44	1560,79	

День 5							
ЗАВТРА	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,11	61,16	430
	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	45	6,43	8,19	11,96	145,73	66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	15,02	16,11	58,45	435,77	
ЗАВТРА	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,26	8,42	9,68	139,48	95
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Кнели рыбные припущенные	70	9,00	0,80	2,00	52	302
	Рис отварной	120	3,01	4,34	31,08	175,44	385
	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		685	22,48	15,62	76,13	533,09	
ПОЛДНИ	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	0,00	0,00	13,50	54	
УПЛОТН	Омлет натуральный	120	10,34	15,70	2,58	192	268
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		336	13,35	17,05	30,39	325,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1776	51,25	49,18	188,27	1395,29	
День 6							
ЗАВТРА	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,16	6,34	40,00	241,74	208
	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	9,17	11,09	67,11	404,75	
ЗАВТРА	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
	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		655	23,69	25,15	70,18	600,36	
ПОЛДНИ	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	
УПЛОТН	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	120	7,66	6,61	25,44	192	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		336	10,36	7,65	56,54	336,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1842	50,49	51,24	263,47	1714,16	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,44	30,48	203,9	230
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	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	9,11	11,41	58,35	370,38	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	6,74	8,58	13,66	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 плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	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	27,91	26,95	71,37	638,9	
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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пюре из гороха с маслом	120	12,88	2,93	23,24	170,93	389
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		325	14,78	3,13	44,52	263,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1701	63,32	52,17	222,72	1611,29	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	10,34	15,70	2,58	192	268
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	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	341	15,91	23,38	34,44	409,73	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	380	0,61	0,25	35,47	150,2	
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
	Сердце в соусе	70	15,02	4,96	4,55	116,32	361
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	29,14	14,34	82,97	567,92	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,76	8,95	10,78	149,4	63
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	6,76	8,95	19,76	183,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кнели из птицы с рисом	70	8,05	7,21	3,78	112	371
	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,37	4,06	24,60	152,4	206
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	14,63	11,78	49,99	362,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1956	67,05	58,70	222,63	1673,78	

День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,40	202,92	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	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	10,30	13,27	62,20	409,13	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	200	6,84	7,78	13,64	152,36	114
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Рыба отварная	70	13,75	0,52	0,51	61,49	295
	Картофель жареный из отварного	120	3,24	10,32	7,68	138	379
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	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	27,57	20,62	55,07	517,7	
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	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	13,45	7,25	32,15	248,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Бигус	160	11,79	11,41	7,07	179,44	329
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		365	14,23	11,61	36,45	306,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731	65,95	53,15	195,67	1528,69	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,20	5,18	28,65	190,5	260
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	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	9,94	9,84	56,19	351,67	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Свекольник	200	6,62	8,48	13,56	156,96	98
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Мясо тушеное	70	8,94	7,44	3,28	118,57	321
	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	26,71	23,26	84,11	654,91	
ПОЛДНИК							
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	0,00	0,00	13,50	54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Плов бухарский	160	4,27	10,22	50,90	308,86	239
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		376	7,28	11,57	78,71	442,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1702	44,33	45,07	242,31	1549,87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18384	578,21	516,49	2287,76	16085,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1838,4	57,82	51,65	228,78	1608,52	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024