

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Н.Н.Ваганова

Меню приготавливаемых блюд с 05.02.2024

Возрастная
категория:

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	180	9,27	11,16	37,08	286,2	261
	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		401	12,28	15,91	64,19	449,21	
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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	4,14	6,56	69,16	104
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Шницель натуральный рубленный	70	11,84	8,23	4,20	140,78	319
	Рис отварной	130	2,72	3,98	28,00	158,65	385
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	43,8	18
	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		695	20,21	22,01	73,09	571,96	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,5	580
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,75	17,80	44,85	358,5	
УПЛОТНЕННЫЙ	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	180	2,45	11,27	18,54	186,07	43
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	267
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	11,97	18,37	41,24	376,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2016	49,82	74,34	258,84	1906,6	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235 / 1
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		441	10,36	12,26	63,74	404,63	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,90	3,50	13,40	93,04	114
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Жаркое из сердца	200	15,76	3,34	21,66	174,28	362
	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 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		695	21,87	8,90	68,43	433,49
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,92	4,61	41,20	227,13	542
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,14	9,38	49,39	323,43	
УПЛОТНЕННЫЙ	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,05	6,80	20,69	168,21	139
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	8,75	7,84	49,17	300,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1936	52,32	44,38	241,93	1565,68	

День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	180	23,40	9,00	23,40	268,2	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		416	30,37	14,76	66,30	518,28	
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	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	120
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8,40	6,50	9,70	131	350
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	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		705	23,64	14,77	83,57	559,45	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,80	5,00	8,00	101	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша ячневая вязкая	210	6,13	6,78	25,41	187,82	227
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,17	8,16	54,25	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1921	69,38	43,09	221,92	1551,37	
День 4							
ЗАВТРАК	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
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	9,72	12,94	59,58	393,61	
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 бобовыми	200	4,54	3,00	17,30	114,62	113
	Птица в соусе с томатом	70	7,09	8,53	1,30	110,23	367
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	4,77	29,33	186,89	202
	Салат из свёклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	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		685	22,57	20,46	84,40	610,16	
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	4,86	5,12	42,24	234,51	544
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,08	9,89	50,43	330,81	
УПЛОТНЕННЫЙ	Картофель жареный из отварного (ужин)	190	5,13	16,34	12,16	218,5	379
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,66	3,10	3,18	47,25	403
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		465	9,03	19,98	37,98	368,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2021	52,01	63,52	267,86	1852,89	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	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		421	10,02	11,14	62,92	390,05	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,44	80,2	95
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Кнели рыбные припущенные	70	10,49	1,46	4,15	71,29	302
	Пюре картофельное	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
	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		645	18,55	12,16	65,39	442,67	

ПОЛДНИК	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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		256	2,78	1,04	46,50	206,36	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша манная молочная жидкая	210	6,09	6,97	29,67	205,72	230 /1
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,13	8,35	58,51	343,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1872	40,88	33,09	243,12	1429,62	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,14	4,60	27,52	176,36	213
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	9,15	9,35	54,63	339,37	
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 из овощей	200	1,48	4,22	8,86	80,5	116
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Плов из говядины	160	14,19	16,18	34,18	339,1	330
	Салат из свёклы с солеными огурцами	60	0,78	3,66	3,72	50,4	31
	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	20,24	26,06	78,99	629,57	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,55	7,40	50,80	295,5	
УПЛОТНЕННЫЙ	Пюре из гороха с маслом	220	23,61	5,37	42,61	313,37	389
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	25,51	5,57	64,89	409,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1876	61,85	48,78	259,11	1721,27	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,80	6,64	28,26	195,92	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	8,85	11,61	56,13	362,4	
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 с макаронными изделиями и картофелем	200	2,10	4,30	14,72	106,4	129
	Шницель натуральный рубленый	70	11,84	8,23	4,20	140,78	319
	Капуста тушеная	130	2,28	3,74	10,89	86,96	380
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	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	645	20,32	16,77	69,11	510,14	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4,08	1,63	40,60	193,67	530
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,30	6,40	48,79	289,97	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	210	7,33	8,69	29,84	227,01	234/ 1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	9,23	8,89	52,12	323,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1866	48,10	44,07	235,95	1532,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	23,54	3,87	288	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		401	21,09	31,22	35,73	505,73	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витоска" 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
	Печень говяжья по-строгановски	70	14,31	9,12	1,00	145,15	356
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	258
	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		625	27,31	18,67	72,24	565,07	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	50	4,54	6,45	12,94	126,36	66
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
		250	4,54	6,45	22,92	164,32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,64	7,62	36,58	245,45	235
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша пшеничная молочная жидкая ужин	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Кофейный напиток	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Батон	450	10,68	9,00	65,42	383,27	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1926	64,23	65,59	231,78	1768,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,80	4,30	13,42	100,04	100
ОБЕД	Рассольник ленинградский	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Сметана	70	13,75	0,52	0,51	61,49	295
	Рыба отварная	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
	Пюре картофельное	60	0,92	3,65	5,59	58,9	1
	Салат из капусты белокачанной	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Чай каркаде	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб пшеничный формовой	705	23,16	15,03	72,33	517,89	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
		250	10,54	9,53	37,45	278,3	
УПЛОТНЕННЫЙ	Макароны, запеченные с яйцом	210	10,08	7,25	40,11	266,7	260
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	13,72	7,57	78,77	436,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1926	58,12	45,80	260,55	1688,92	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	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		421	10,02	11,14	62,92	390,05	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
		100	1,20	6,00	11,20	104	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,68	4,20	13,32	97,68	98
ОБЕД	Свекольник	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Сметана	70	14,00	12,60	7,50	199	372
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	130	6,55	4,77	29,33	186,89	202
	Каша гречневая рассыпчатая	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Овощи свежие (порциями)	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	Напиток из шиповника	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб пшеничный формовой	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Соус томатный	745	27,47	25,52	90,70	701,77	
		50	0,00	0,00	0,00	0	578
ПОЛДНИК	изделия булочные	200	0,00	0,00	15,00	60	484
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250	0,00	0,00	15,00	60	
		220	4,80	6,47	23,80	174,66	176
УПЛОТНЕННЫЙ	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Кофейный напиток	30	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб пшеничный формовой	450	7,04	7,01	46,44	277,02	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1966	45,73	49,67	226,26	1532,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19321	542,44	512,33	2447,32	16550,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1932,1	54,24	51,23	244,73	1655,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024