

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ "Детский сад № 39" МО "ЛГО"

Н.Н.Ваганова

"01" марта 2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	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	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	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
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	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	22,43	9,15	73,31	459,57
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	
УПЛОТНЕНН	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	52,08	39,03	245,41	1534,76	

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	
УПЛОТНЕНН	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 отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,2	366
	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		695	28,44	21,53	83,34	639,13	
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	
УПЛОТНЕНН	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:		2031	57,88	64,59	266,80	1881,86	
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
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,4	14
	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	18,97	15,76	66,47	481,07	
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	
УПЛОТНЕНН	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:		1932	41,30	36,69	244,20	1468,02	
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	
УПЛОТНЕНН	Макароны, запеченные с яйцом	210	10,08	7,25	40,11	266,7	260
	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	11,98	7,45	62,39	363,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1876	48,32	50,66	256,61	1674,6	
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	
УПЛОТНЕНН	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 "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-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	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		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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,54	6,45	22,92	164,32	
УПЛОТНЕННЬ	Каша пшенная молочная жидкая ужин	210	7,64	7,62	36,58	245,45	235
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
		450	10,68	9,00	65,42	383,27	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,68	9,00	65,42	383,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1926	64,23	65,59	231,78	1768,59	
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	Рассольник ленинградский	200	1,80	4,30	13,42	100,04	100
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Рыба отварная	70	13,75	0,52	0,51	61,49	295
	Пюре картофельное	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	43,8	18
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	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
		705	22,84	15,04	68,84	502,79	
		705	22,84	15,04	68,84	502,79	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,54	9,53	37,45	278,3	
УПЛОТНЕННЬ	Пюре из гороха с маслом	220	23,61	5,37	42,61	313,37	389
	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		460	27,25	5,69	81,27	483,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1936	71,33	43,93	259,56	1720,49	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	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		441	10,02	11,14	63,92	393,85	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	16,47	70,2	
ОБЕД	Свекольник	200	1,68	4,20	13,32	97,68	98
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	4,77	29,33	186,89	202
	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
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
		745	26,91	25,27	85,82	675,69	
ПОЛДНИК	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0,00	0,00	15,00	60	
УПЛОТНЕННЬ	Рагу из овощей (1-й вариант)	220	4,80	6,47	23,80	174,66	176
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	7,04	7,01	46,44	277,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2066	44,58	43,67	227,65	1476,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19506	547,02	505,66	2448,72	16516,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1950,6	54,70	50,57	244,87	1651,6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464309

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024