

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 _____ (должност ь)
 _____ (ФИО)
 _____ (дат а)

 _____ (должност ь)
 _____ (ФИО)
 _____ (дат а)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)
 Сезон: Зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,69	9,62	40,37	277,63	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Жаркое по-домашнему	180	8,69	13,28	28,85	270,18	276
	Салат из свёклы с солеными огурцами	60	0,77	3,65	4,12	52,67	31
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		674	22,86	25,86	86,55	663,54	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	80	4,58	2,14	28,54	154,06	454
	Напиток кисломолочный (Кефир)	180	5,40	1,80	7,20	72	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,98	3,94	35,74	226,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	41,98	39,51	177,07	1227,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая ("Геркулес")	200	9,74	6,80	37,50	246,46	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	15,09	13,37	64,61	428,48	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,10	6,62	16,76	151,2	82
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Икра морковная	60	1,55	3,07	7,26	64,16	54
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,65	23,96	93,37	660,9	
ПОЛДНИК							
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Винегрет овощной	130	3,56	8,12	15,13	147,88	45
	Печенье	30	1,05	2,04	22,47	95,13	582
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		414	12,61	16,10	54,30	394,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1629	45,75	53,83	222,08	1531,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,92	5,84	17,10	141,34	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,43	13,20	40,39	320,63	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,40	8,32	8,86	132,48	57
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,68	6,50	13,57	173,19	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,79	3,20	35,40	193,26	205
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,07	1,69	37,8	19
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	30,46	21,77	91,35	686,43	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5,69	2,21	44,16	220,66	473
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,18	8,26	53,03	334,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,52	43,32	199,18	1401,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	200	5,92	6,24	18,86	156,1	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,48	12,82	45,86	339,02	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	5,60	8,48	13,74	154,32	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	3,91	5,51	10,25	128,35	282
	Капуста тушеная	150	3,78	6,23	12,22	122,42	132
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	35	3,51	2,48	3,06	48,55	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	19,70	23,06	65,36	565,82	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	145	12,79	6,89	27,80	270,27	237
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,2	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	18,09	12,16	49,09	428,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	49,67	48,44	170,11	1380,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	20,34	142,04	92
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		464	17,17	18,11	47,79	400,99	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,02	4,74	13,66	117,74	83
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	5,50	6,91	23,30	189,44	255
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Салат из свёклы с солеными огурцами	60	0,77	3,65	4,12	52,67	31
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,00	18,77	76,37	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	19,23	19,86	103,52	676,16	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	1,40	40,35	167,9	581
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,79	7,85	59,02	328,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	43,64	45,91	224,74	1465,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	23,34	156,1	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,41	13,40	46,63	335,39	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,40	8,32	8,86	132,48	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80	5,72	7,03	6,46	112,38	278
	Каша вязкая (гречневая)	130	4,11	3,46	18,34	121,17	168
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,34	19,50	64,10	507,5	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	2,40	2,53	40,47	196,67	469
	Напиток кисломолочный (Кефир)	180	5,40	1,80	7,20	72	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,80	4,33	47,67	268,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	40,00	37,32	172,81	1172,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,10	6,74	26,78	188,06	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,45	13,31	53,89	370,08	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Капуста тушеная	60	1,51	2,49	4,89	48,97	132
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,71	23,28	91,02	644,07	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	10,24	12,90	10,30	180,51	215
	Икра свекольная	60	1,65	3,07	8,17	67,52	54
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Вафли	30	0,36	0,84	26,73	102,63	580
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		445	14,03	17,11	61,56	425,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	42,59	54,10	216,27	1486,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	20,34	142,04	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,06	16,46	47,86	378,3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	110	0,45	0,09	14,41	60,5	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,45	0,09	14,41	60,5	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,10	6,62	16,76	151,2	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	9,07	10,94	24,71	249,68	274
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	19,72	21,83	76,65	598,18	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	180	10,06	9,14	42,35	221,42	294
	Икра морковная	60	1,55	3,07	7,26	64,16	54
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		445	13,44	12,51	66,15	362,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	48,67	50,89	205,07	1399,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,18	0,00	8,19	33,57	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	6,71	9,26	46,17	278,81	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свекольник	200	5,58	8,38	12,02	146,24	98
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	5,50	6,91	23,30	189,44	255
	Рис отварной	130	3,33	4,06	34,44	187,66	315
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,07	1,69	37,8	19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	35	3,51	2,48	3,06	48,55	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	20,80	25,24	107,75	751,41	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	145	12,79	6,89	27,80	270,27	237
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	18,72	13,71	38,52	400,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	46,63	48,61	202,24	1477,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		464	17,65	18,45	45,05	410,63	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,84	8,86	7,72	134,78	67
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	3,91	5,51	10,25	128,35	282
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Икра свекольная	60	1,65	3,07	8,17	67,52	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	35	3,51	2,48	3,06	48,55	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	19,43	24,09	67,76	584,33	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	70	4,13	3,60	41,64	223,6	483
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,2	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,99	8,10	61,08	365,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	46,47	51,04	183,69	1407,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15701	458,92	472,97	1973,26	13951,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			45,89	47,30	197,33	1395,1	