



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,14	21,65	44,83	413,98	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	0,77	3,04	4,66	49,08	1
	Рассольник ленинградский	180	1,53	3,87	12,33	90,68	100
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Шницель натуральный рубленый	70	9,35	27,90	0,18	289,34	319
	Соус томатный	10	0,13	0,31	0,82	6,67	419
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,33	41,47	79,08	782,84	
УПЛОТНЕНН	Котлета "Здоровья"	150	36,81	26,13	4,76	402,11	163
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
	Соус молочный для запекания	50	1,84	4,20	3,45	58,95	402
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	48,40	36,13	41,46	674,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	82,37	99,35	175,47	1914,68	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	170	5,15	5,47	25,91	173,31	230
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,90	11,27	59,16	387,11	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	0,65	3,05	3,10	42	31
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6	115
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205
	Азу	70	10,94	11,60	4,06	164,88	325
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,64	21,98	77,36	587,59	
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Кнели рыбные припущенные	70	10,46	1,51	4,05	70,71	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166	582
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	22,93	13,53	74,27	501,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	58,87	47,18	220,59	1522,85	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	29,94	37,00	38,11	597,17	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Винегрет овощной	80	1,10	4,95	6,94	77,33	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,73	6,25	63,99	104
	Птица в соусе с томатом	100	11,84	15,12	3,26	196,4	367
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74	177
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	28,47	28,59	100,87	760,66	
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Зразы "Школьные"	70	10,64	11,14	5,85	164,4	100
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	72	470

	Ватрушка "Лакомка"	70	10,31	16,65	23,78	285,61	546
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	29,73	33,36	51,30	628,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	88,64	99,05	200,38	2029,56	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	170	4,32	5,47	22,88	158,07	229
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,53	13,08	54,90	390,91	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	1,05	3,15	4,10	49	43
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,73	9,52	77,53	95
	Макаронные изделия отварные	130	5,06	4,12	30,85	180,6	256
	Печень говяжья по-строгановски	70	16,11	9,28	5,64	171,57	356
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,71	21,03	81,75	625,82	
УПЛОТНЕНН	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52	21
	Запеканка из творога	150	24,92	19,41	18,39	345,62	279
	Соус молочный сладкий	10	0,26	0,49	1,63	11,89	406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	35,53	28,70	58,87	623,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	79,17	63,21	205,32	1687,04	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,14	11,53	46,15	336,62	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	50	0,50	3,00	5,50	51	28
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	2,70	15,53	102,96	113
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8,24	2,46	4,51	73,37	299
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,50	14,20	61,50	455,53	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей (1-й вариант)	170	4,25	5,95	17,00	138,55	176
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	100	5,81	5,84	33,16	207,03	550
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	13,03	14,40	62,58	430,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	48,17	40,23	180,33	1265,33	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	170	5,15	5,47	25,91	173,31	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Бутерброд с повидлом	50	1,98	0,25	12,07	53,4	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,10	8,33	50,40	311,31	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	50	1,85	1,81	7,09	51,67	21
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	0,00	0	484
	Котлеты "Пермские"	70	10,30	13,15	4,96	177,76	341
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,66	23,51	63,02	547,53	
УПЛОТНЕНН	Суфле из печени	120	27,52	8,36	10,90	230,66	35/8
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Ватрушки с повидлом	70	4,23	2,19	49,13	231,25	530
	Маринад овощной без томата	50	0,52	5,05	4,62	66,11	430
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	38,40	21,52	74,39	644,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	72,66	53,46	197,91	1546,31	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,39	16,41	58,92	452,04	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,56	3,10	3,04	42,99	3
	Суп картофельный с рыбой	180	47,54	10,85	27,94	427,46	119
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74	177

	Фрикадельки мясные	70	9,22	11,22	0,62	140,34	145
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Соус сметанный с томатом	30	1,13	3,94	2,80	52,17	410
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	72,63	33,81	122,04	1095,82	
УПЛОТНЕН	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52	21
	Сырники из творога запеченные	160	27,31	17,79	29,17	384,29	286
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	37,66	26,59	68,02	650,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	130,08	77,21	258,78	2244,95	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	25,93	31,95	37,39	530,85	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат картофельный с зелёным горошком	50	1,30	3,15	6,18	58,34	42
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
	Пюре из гороха	130	13,38	1,30	32,31	194,48	388
	Биточки из курицы	80	16,04	17,29	9,90	255,58	372
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	36,92	26,52	90,33	743,5	
УПЛОТНЕН	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	100	5,81	5,84	33,16	207,03	550
	салат "Школьный"	50	2,19	5,13	7,61	84,81	39
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	14,48	18,78	60,73	467,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	77,83	77,35	198,55	1784,79	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	180	6,73	7,52	28,40	208,1	237
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,33	9,09	58,07	351,14	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный	50	1,30	3,15	5,00	53,5	38

	Суп картофельный с фрикадельками	180	6,44	6,89	5,40	109,44	123
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205
	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	13,94	9,40	7,52	171,84	359
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,82	24,25	81,32	657,89	
УПЛОТНЕНИЕ	Винегрет овощной	80	1,10	4,95	6,94	77,33	47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Котлета "Здоровье"	70	11,22	11,69	1,49	156,13	163
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	324,6	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	20,62	37,90	78,85	731,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	61,17	71,64	228,04	1787,53	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,54	5,72	28,26	182,63	236
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8,96	7,20	57,84	324,77	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,64	2,58	3,00	38,44	2
	Свекольник	180	1,62	3,80	12,44	90,25	98
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	11,31	3,68	2,66	89,78	298
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,26	16,10	54,06	446,67	
УПЛОТНЕНИЕ	Картофель отварной в молоке	160	5,44	9,60	19,68	187,2	154
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	72	470
	Шанежка с яблоками	70	3,69	2,62	37,83	189,74	539
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	17,69	14,42	84,03	534,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	48,41	37,82	206,03	1348,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16445	747,37	666,50	2071,40	17131,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1644,5	74,74	66,65	207,14	1713,19	