



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я

Детский сад

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5,02	5,26	14,87	125,64	140
	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	9,98	21,08	41,97	395,44	
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	50	0,69	3,10	4,34	48,33	47
	Суп картофельный с рыбой	180	47,54	10,85	27,94	427,46	119
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Азу	80	12,50	13,26	4,64	188,43	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		690	70,62	32,72	104,15	1019,72	
УПЛОТНЕНН	Картофель отварной в молоке	190	6,46	11,40	23,37	222,3	154
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	17,79	17,40	66,28	478,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	98,89	71,30	222,50	1936,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230

	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	16,78	11,80	70,34	440,03	
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
	Фрикадельки мясные	70	4,32	8,82	0,62	99,18	145
	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	14,02	19,20	73,92	521,89	
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Кнели рыбные припущенные	80	11,96	1,73	4,62	80,82	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		490	24,43	13,75	74,84	511,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,63	45,15	228,90	1520,18	
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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	22,14	29,05	37,06	490,49	
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 квашеной капусты с луком	50	0,80	3,00	4,10	47	9
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,73	6,25	63,99	104
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74	177
	Птица в соусе с томатом	80	9,47	12,10	2,61	157,12	367
	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	25,80	23,62	97,38	691,05	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,00	7,00	20,00	163	176
	Кисломолочный напиток	190	5,70	1,90	7,60	76	470
	Ватрушка с творогом	70	9,72	5,23	29,74	206,65	531
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	20,42	14,13	57,34	445,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	68,86	66,90	201,88	1670,19	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	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		410	15,02	12,44	52,21	372,31	
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	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	10,60	6,45	196,08	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		690	30,79	22,99	87,30	678,11	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24,92	19,41	18,39	345,62	279
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	37,04	26,88	66,20	637,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	83,25	62,71	215,51	1735,23	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	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		470	25,46	21,15	60,89	526,82	
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, тушеная 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	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Зразы "Школьные"	70	5,68	9,58	5,85	131,64	501
	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		480	17,84	21,80	65,90	529,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	64,30	57,25	198,39	1555,34	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Бутерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,00	8,61	49,51	310,83	
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	51,56	21
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	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"	80	7,03	6,43	5,67	108,23	341
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,97	16,99	73,39	520,61	
УПЛОТНЕНН	Суфле из печени	150	34,40	10,45	13,62	288,33	500
	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	3,96	2,16	26,30	142,64	530
	Маринад овощной без томата	50	0,52	5,05	4,62	66,11	430
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	45,01	23,58	54,28	613,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	77,48	49,28	187,28	1487,97	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,38	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,68	9,54	63,10	380,42	
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 "Степной"	60	0,64	1,58	3,47	30,92	513
	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Шницель натуральный рубленый	80	5,03	10,86	0,20	120	319
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20	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		710	19,23	23,60	79,29	608,03	
УПЛОТНЕН	Сырники из творога запеченные	150	25,60	16,68	27,34	360,27	286
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	37,72	24,15	75,15	652,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	70,03	57,69	227,34	1687,91	
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	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	27,51	32,15	47,05	573,57	
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 куры	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
	Винегрет овощной	50	0,69	3,10	4,34	48,33	47
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	12,98	16,75	57,46	430,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	77,91	75,52	204,94	1791,03	
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	200	7,16	7,66	6,00	121,6	123
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205
	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	15,94	10,74	8,59	196,38	359
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,54	26,36	82,99	694,59	
УПЛОТНЕНИЕ	Салат "Школьный"	60	2,63	6,16	9,14	101,77	39
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Котлета "Здоровье"	70	0,85	6,60	1,49	68,99	163
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Вафли	80	3,12	24,48	50,00	432,8	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	12,56	40,14	93,55	777	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	55,83	75,99	244,41	1869,73	
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
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	16,76	15,15	58,89	431,45	
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 квашеной капусты с картофелем	60	1,09	3,70	5,96	61,77	10
	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	80	12,93	4,21	3,04	102,6	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		680	23,33	17,75	57,40	482,82	
УПЛОТНЕНИЕ	Котлета "Ленивый голубец"	150	4,60	9,48	9,98	145,9	163
	Кисломолочный напиток	190	5,70	1,90	7,60	76	470
	Пирожки печеные с фруктами	70	4,06	3,58	25,04	150,51	535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	17,52	15,36	61,94	457,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	58,11	48,36	188,33	1415,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16695	710,29	610,15	2119,48	16669,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1669,5	71,03	61,02	211,95	1666,97	