



УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

10.04.2017 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Детский сад**

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	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,70	20,83	40,61	386,64	
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	0,81	3,10	4,55	49,71	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	9,82	24,05	4,64	275,17	325
	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		690	68,19	43,60	101,14	1097,92	
УПЛОТНЕНН	Суфле из картофеля	180	6,49	4,50	16,99	136	159
	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	17,82	10,50	59,90	392,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	96,21	75,03	211,75	1920,08	
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	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 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	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Печенье	20	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	21,90	10,56	51,16	377,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	53,20	41,66	205,52	1382,88	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,86	28,80	35,70	481,69	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	470
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА 10:00		190	6,15	2,78	23,62	147,61	
ОБЕД	Салат "Школьный"	50	2,19	5,13	7,61	84,81	39
	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	27,19	25,75	100,89	728,86	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,00	7,00	20,00	163	176
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Ватрушка с творогом	70	9,72	5,23	29,74	206,65	531
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		550	18,09	15,24	71,96	501,25	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	73,29	72,57	232,17	1859,41	
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	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
	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		700	30,83	23,54	89,16	690,88	
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:		1660	83,39	62,96	217,67	1744	
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	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 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	Капуста тушенная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Зразы "Школьные"	70	1,78	6,80	5,85	89,98	501

	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	70	4,07	4,09	23,21	144,92	550
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	12,20	17,27	55,95	426,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	58,56	53,02	188,14	1455,57	
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	2,50	1,86	8,69	61,56	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	22,62	17,04	74,99	530,61	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей и мяса	200	15,12	15,78	19,70	283,92	322
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Ватрушки с повидлом	70	3,96	2,16	26,30	142,64	530
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	19,26	18,03	54,37	460,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	52,38	43,78	188,97	1345,2	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,59	8,46	57,87	345,36	
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 "Степной"	60	1,42	1,64	5,39	42,86	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
	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		710	19,88	23,57	84,43	629,89	

УПЛОТНЕНН	Сырники из творога запеченные	180	30,73	20,02	32,81	432,32	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		480	42,85	27,49	80,62	724,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	74,82	59,62	233,02	1742,76	
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	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 зелёным горошком	50	1,95	3,20	7,78	68,34	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	37,57	26,57	91,93	753,5	
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное	140	3,51	5,20	7,54	91	377
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	70	4,07	4,09	23,21	144,92	550
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,4	9
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	11,51	15,50	48,09	376,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	76,99	74,62	196,87	1750,99	
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	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	50	0,94	3,17	7,32	61,8	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	31,18	26,38	85,31	702,89	
УПЛОТНЕНН	Винегрет овощной	50	0,81	3,10	4,55	49,71	47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,25	12,24	79,2	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	100	3,90	30,60	62,50	541	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	11,24	42,95	100,10	824,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	54,25	78,52	253,58	1921,37	
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	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	470
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА 10:00		190	6,15	2,78	23,62	147,61	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	1,05	3,15	4,10	49	43
	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		670	23,29	17,20	55,54	470,05	
УПЛОТНЕНН	Котлета "Ленивый голубец"	150	4,54	6,72	9,90	120,44	163
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Пирожки печеные с фруктами	70	4,18	3,67	28,04	164,22	535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540	15,25	13,80	79,48	501,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	61,45	48,93	217,53	1550,81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16835	684,54	610,71	2145,22	16673,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1683,5	68,45	61,07	214,52	1667,31	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334570

Владелец Койнова Марина Валерьевна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025