



УТВЕРЖДАЮ
(подпись)
(должность)
(ФИО)
(дата)

Ежедневное
Меню приготавливаемых блюд
 (10-ти дневное) с 22.06.26г- 03.07.26г

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	29.06						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	4,54	5,72	28,26	182,63	236
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Сыр	15	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	16,94	15,24	58,98	432,35	
10:00	Сок	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
	Азу	200	27,76	60,76	37,68	811,12	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	80,16	75,46	101,81	1435,41	
УПЛОТНЕНИЕ	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
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК		450	37,04	26,88	66,20	637,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	134,64	117,68	237,09	2548,57	
День 2	30.06						

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	7,28	19,78	168,94	139
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Бутерброды с маслом	45	2,06	14,14	12,86	187,71	69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,95	24,03	45,06	441,25	
10:00	Сок	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 огурцами солеными или капустой квашеной	50	1,05	3,15	4,10	49	43
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6	115
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Фрикадельки мясные	70	5,31	8,95	6,70	126,09	145
	Соус томатный	10	0,39	0,94	2,45	20	419
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	20,21	21,91	81,14	599,76	
УПЛОТНЕНИЕ	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Кнели рыбные припущенные	70	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
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	22,32	18,76	62,47	498,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	53,98	64,80	198,77	1582,77	
День 3 01.07							
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	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,44	3,69	2,34	44,05	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,73	6,25	63,99	104
	Плов из отварной птицы	200	15,26	20,08	35,32	382,84	375
	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	20,97	28,25	75,55	638	
УПЛОТНЕНИЕ	Рагу из овощей и мяса	180	11,82	26,90	18,46	364,24	322
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Ватрушки с повидлом	50	3,96	2,16	26,30	142,64	530
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	21,91	32,07	76,50	676,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	65,14	89,52	197,55	1843,61
День 4 02.06						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,49	11,00	50,14	345,31
10:00	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов	50	0,73	3,65	1,99	44,04
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,73	9,52	77,53
	Макаронные изделия отварные	130	5,84	4,76	35,59	208,38
	Печень говяжья по-строгановски	70	18,41	10,60	6,45	196,08
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	0,00	0
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	30,42	23,49	73,60	629,03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	180	30,73	20,02	32,81	432,32
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,53	0,70	33,81	149,52
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	42,85	27,49	80,62	724,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	87,26	62,08	214,46	1741,85
День 5 03.06						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	8,70	7,50	31,42	227,7
	Молоко кипяченое	180	5,80	5,30	9,10	107
	Бутиерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16,08	13,00	50,18	377,42
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11
	Печенье	10	2,25	2,94	22,32	124,5
ИТОГО ЗА 10:00		190	7,65	4,74	38,50	230,61
ОБЕД	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	0,64	3,05	3,43	43,89
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	2,70	15,53	102,96
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8,24	2,46	4,51	73,37
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,51	14,16	62,65	458,34

УПЛОТНЕНИЕ	Капуста тушеная	70	2,60	2,90	11,13	82,09	380
	Зразы "Школьные"	70	1,78	6,80	5,85	89,98	501
	Манник	50	2,90	2,92	16,58	103,51	550
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	470	10,65	15,63	55,78	407,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	54,89	47,53	207,11	1473,55	
День 6 22.06							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230
	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	15	7,80	7,95	1,05	106,68	75
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	19,38	16,76	60,22	460,23	
10:00	Сок	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
	Макаронные изделия отварные	130	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,53	0,70	33,81	149,52	143
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Котлеты "Пермские"	70	6,17	12,28	5,67	156,11	341
	Соус томатный	10	1,13	3,94	2,80	52,17	400
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25,53	27,91	107,28	766,52	
УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка картофельная с мясом	200	25,20	23,68	27,46	423,12	334
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	31,21	26,95	59,66	597,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	76,62	71,72	237,26	1866,96	
День 7 23.06							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	6,55	6,53	31,36	210,38	235
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Бутерброды с маслом	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	10,15	21,02	55,21	449,78	
10:00	Сок	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	50	1,09	3,70	5,96	61,77	10
	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Капуста тушеная	130	2,60	2,90	11,13	82,09	380

	Шницель натуральный рубленый	70	4,16	16,70	0,20	167,88	319
	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	13,52	27,92	61,01	548,9	
УПЛОТНЕНИЕ	Сырники из творога запеченные	150	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	450	42,85	27,49	80,62	724,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	67,02	76,53	206,94	1766,19	
	День 8 24.06						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Молоко кипяченое	180	5,80	5,30	9,10	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	25,14	31,85	32,56	509,49	
10:00	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,44	3,69	2,34	44,05	18
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
	Пюре из гороха с маслом	130	16,09	3,66	29,06	213,66	389
	Биточки из кури	70	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	660	38,77	29,42	83,24	748,39	
УПЛОТНЕНИЕ	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	50	2,90	2,92	16,58	103,51	550
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,96	3,60	4,92	56,4	9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	13,50	14,73	60,78	420,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	77,81	76,40	186,38	1725,83	
	День 9 25.06						
ЗАВТРАК	Каша овсяная	180	6,73	7,52	28,40	208,1	237
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Гренки с сыром	45	2,00	1,40	7,84	48,66	59
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	10,17	10,09	46,59	314,36	
10:00	Сок	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	180	4,32	6,42	17,62	144,96	123
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205
Печень, тушенная в соусе сметанном	70	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	660	28,34	25,14	96,93	726,25	
УПЛОТНЕНИЕ Винегрет овощной	90	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	2,85	11,26	1,49	118,97	163
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
Печенье	50	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	11,59	19,95	59,92	457,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	50,60	55,28	213,54	1541,43	
День 10 26.06						
ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная	180	7,80	6,54	36,82	230,2	232
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	13,48	9,19	68,38	394,84	
10:00 Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	470
Печенье	10	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО ЗА 10:00	190	7,65	4,74	38,50	230,61	
ОБЕД Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,56	3,10	3,04	42,99	3
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	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	660	22,80	17,15	54,48	464,04	
УПЛОТНЕНИЕ Котлета "Ленивый голубец"	80	19,44	15,96	9,93	263,19	163
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
Пирожки печеные с фруктами	50	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	450	30,15	23,04	79,51	644,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	74,08	54,12	240,87	1733,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16565	742,04	715,66	2139,97	17824,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1666	74,20	71,57	214,00	1782,47	