

УТВЕРЖДАЮ

заведующий
МС Чобукаева (должность)
Мини (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Детский сад 3-7 лет 10,5 часов

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	2,98	4,58	25,42	153,84	1143
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	5,47	9,08	50,92	305,32	
Завтрак 2	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,05	3,75	16,20	118,5	
ОБЕД	Суп уха из консерв сайры	200	7,36	3,00	22,78	147,96	210
	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	37,48	28,22	98,13	787,72	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	19,24	12,84	27,85	301,54	627
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	24,34	20,32	82,63	600,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	71,34	61,37	247,88	1812,24	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша манная	200	3,28	3,80	21,02	130,58	1145
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,8	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,73	12,27	52,23	356,37	
Завтрак 2	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5,84	5,28	25,34	172,9	201
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	24,29	24,20	44,07	491,9	1114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	868
	Рыба соленая (порциями)	40	3,50	0,40	0,00	17,6	44
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	37,62	30,38	110,12	852,16	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с мясом и рисом	100	15,98	11,42	47,86	356,7	1052
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,5	110.1
	Сухари сливочные	20	1,70	2,16	13,34	79,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	18,48	14,03	86,67	546,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	70,18	60,43	265,52	1872,35	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	1140
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Кофейный напиток	200	1,76	2,00	17,46	91,96	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,27	9,62	57,34	344,86	
Завтрак 2	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,05	3,75	16,20	118,5	
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	7,20	7,02	26,24	197,64	200
	Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	688
	Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1113
	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	1014
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	11118
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	36,01	31,81	104,75	834,74	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	150	7,05	8,01	36,21	248,04	708
	Фрикадельки мясные	80	15,96	12,95	6,46	203,68	25
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
	апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,5	11116
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		665	31,04	28,59	111,87	821,78	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	80,37	73,77	290,16	2119,88	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200	4,30	5,84	21,80	156,1	1138
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	8,03	11,90	54,24	352,7	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	7,05	90	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	8,06	9,18	24,20	216,3	1108
	Гарнир пшеничный	150	5,22	5,10	29,98	186,92	682
	Гуляш мясной	80	20,05	21,14	8,98	306,96	591
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	868
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	37,72	35,97	105,12	886,94	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Тефтели рыбные	80	14,34	6,16	8,64	147,9	516
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		565	23,81	15,49	86,63	575,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	73,91	68,16	253,04	1904,65	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	1132
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	варенье	25	0,09	0,00	15,50	66,25	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	5,88	7,68	55,66	319,19	
Завтрак 2	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	7,20	6,94	24,46	190,08	195
	Гарнир рисовый	130	3,64	3,81	35,16	190,61	682
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80	859
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	34,79	29,58	110,89	837,24	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	413

	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294	111119
	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		580	21,32	15,53	89,38	631,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	66,34	56,54	272,43	1905,22	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	1137
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	6,23	9,14	48,78	300,32	
Завтрак 2	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,05	3,75	16,20	118,5	
ОБЕД	Суп гороховый	200	9,26	5,96	29,90	210,68	220
	Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	688
	Шницель натуральный рубленый	80	19,54	18,53	5,65	265,18	607
	Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	38,48	32,80	113,45	887,67	
ПОЛДНИК	Крупенник с рисом со сгущенным молоком	110	18,16	12,85	29,98	306,9	400
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	20,68	14,37	70,90	490,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	69,44	60,06	249,33	1796,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,74	3,62	7,20	113,32	235
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,13	12,09	33,23	318,13	
Завтрак 2	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,14	6,88	20,64	174,12	187
	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Котлеты рыбные	70	16,84	4,03	5,65	124,62	510
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,6	859
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119

ИТОГО ЗА ОБЕД		700	33,07	16,70	102,72	680,82	
ПОЛДНИК	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Фрикадельки мясные	80	15,96	12,95	6,46	203,68	25
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	110.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		585	25,62	23,47	76,23	612,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	72,17	56,01	228,68	1728,81	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	3,42	3,36	24,64	141,52	390
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,8	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	5,97	7,86	55,32	313,98	
Завтрак 2	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	7,58	10,66	21,24	211,98	202
	Гарнир перловый	150	4,23	4,11	30,17	174,77	682
	Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1113
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	11118
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	35,31	33,54	97,08	817,02	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	424
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Корж молочный	85	5,52	10,20	56,95	331,5	11115
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	11117
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	16,82	17,85	90,48	577	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	62,45	63,00	259,38	1825	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	3,52	3,54	20,20	125,78	1142
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Кофейный напиток	200	1,76	2,00	17,46	91,96	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	7,57	10,04	53,14	329,4	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	7,05	90	
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	7,20	7,02	26,24	197,64	200
	Капуста тушеная	150	4,80	8,88	13,26	155,22	315

	Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	618
	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	17,98	69,64	1014
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	37,67	33,90	93,59	819,44	
ПОЛДНИК	Картофель отварной	150	5,05	5,35	40,83	232,17	692
	Рыба запеченная	110	15,96	6,70	0,00	124,67	508
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Конфеты шоколадные	25	0,24	0,90	4,34	25,39	1
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		610	23,83	13,60	67,08	484,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	73,42	62,34	220,86	1723,37	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	3,86	3,62	20,68	132,62	1126
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,25	12,09	46,71	337,43	
Завтрак 2	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	7,30	7,60	24,56	196,26	1108
	Плов с мясом	200	22,78	23,84	37,68	457,46	601
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Кисель из свежих ягод (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	869
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34,55	32,07	111,66	862,56	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с творогом	100	12,41	6,81	40,81	276,52	1052
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	11120
	печенье овсяное	40	2,20	4,92	29,12	158,8	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	15,56	11,73	85,12	500,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	64,71	59,64	259,99	1817,54	
день 11							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	3,28	3,80	21,02	130,58	1145
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,91	13,83	53,99	380,51	
Завтрак 2	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,14	6,88	20,64	174,12	187
	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Котлеты мясные	70	15,82	14,93	5,65	218,03	1113
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	33,28	28,80	94,38	760,16	
ПОЛДНИК	Крупеник с рисом со сгущенным молоком	110	18,16	12,85	29,98	306,9	400
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	23,26	20,33	84,76	606,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	71,80	66,71	249,63	1863,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20100	776,13	688,03	2796,90	20369,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1827,27	70,55	62,54	254,26	1851,76	