
УТВЕРЖДАЮ

М.В. Мухоморова

(должность)

М.В. Мухоморова

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад 12 ч

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
	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	5,47	9,08	50,92	305,32	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,50	0,40	11,33	54,05	
ОБЕД	Суп рыбный	200	9,86	4,48	23,94	176,36	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
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	39,14	29,76	100,16	817,02	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	19,24	12,84	27,85	301,54	627

ПОЛДНИК	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	19,44	12,84	27,89	303,44	
УЖИН	Жаркое по-домашнему с мясом	220	24,29	24,20	44,07	491,9	1114
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		480	28,99	28,61	82,00	697,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2165	93,54	80,69	272,30	2177,36	
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	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	110.1
	Напиток из плодов шиповника	100	0,09	0,04	8,69	35,52	1000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,49	0,34	18,99	82,52	
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
	Рыба соленая (порциями)	40	3,50	0,40	0,00	17,6	44
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	37,62	30,38	110,12	852,16	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,03	11,60	63,57	403,83	
УЖИН	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,6	11121
ИТОГО ЗА УЖИН		460	27,69	28,94	54,85	595,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	86,56	83,53	299,76	2290,48	
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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	7,71	7,62	49,90	292,72	
Завтрак 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	11117
	Компот из смеси с/фруктов	100	0,02	0,00	8,28	31,48	860
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,52	0,50	29,28	127,48	
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	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	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	36,05	31,82	102,44	826,44	
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	11114
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,90	12,08	66,54	408,26	
УЖИН	Мясо тушеное с овощами	200	18,40	19,12	32,02	375,26	708
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	вафли	60	0,96	0,84	24,33	102,63	11112
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		485	21,54	20,21	68,46	533,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	76,72	72,23	316,62	2188,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200	4,30	5,84	21,80	156,1	1138
	Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	959
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	8,03	11,90	54,24	352,7	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,50	0,40	11,33	54,05	
	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

ОБЕД	Гуляш мясной	80	20,05	21,14	8,98	306,96	591
	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
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	37,76	35,99	109,08	903,98	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	965
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,30	13,48	54,34	370,26	
УЖИН	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Тефтели рыбные	80	14,34	6,16	8,64	147,9	516
	мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,2	258
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
ИТОГО ЗА УЖИН		455	21,18	11,55	70,24	467,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	77,77	73,32	299,23	2148,07	
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	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,50	0,40	11,33	54,05	
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
	Компот из свежих плодов груш	200	0,10	0,08	17,54	68,6	859
	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	34,39	29,60	106,23	816,4	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294	111119

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,50	8,00	68,80	450	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	413
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		465	19,60	19,86	89,49	599,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	73,87	65,54	331,51	2238,87	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	1137
	Кофейный напиток	200	1,76	2,00	17,46	91,96	958
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,69	15,11	56,75	405,79	
Завтрак 2	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	110
	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		300	0,90	0,60	22,13	101,05	
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
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	39,14	31,17	115,06	882,57	
ПОЛДНИК	Крупеник с рисом со сгущенным молоком	110	18,12	12,73	20,78	268,31	400
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	18,32	12,73	20,82	270,21	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	220	11,86	20,53	35,24	395,05	590.1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111
ИТОГО ЗА УЖИН		485	15,96	21,90	78,43	584,67	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2235	86,01	81,51	293,19	2244,29	
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	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,5	110.1
	Напиток из плодов шиповника	100	0,09	0,04	8,69	35,52	1000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	0,69	0,49	24,14	106,02	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,6	859
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	33,07	16,70	102,72	680,82	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,30	12,08	66,94	406,26	
УЖИН	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Фрикадельки мясные	80	15,96	12,95	6,46	203,68	25
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		460	23,24	20,25	46,81	465,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2120	76,43	61,61	273,84	1977,16	
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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	11117

Завтрак 2	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,60	0,50	22,53	103,05	
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	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	Корж молочный	85	5,52	10,20	56,95	331,5	11115
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	11,32	15,20	78,95	487,5	
УЖИН	Омлет натуральный	200	18,14	19,00	5,54	266,38	438
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		485	24,82	26,33	62,59	571,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	79,02	83,43	316,47	2293,49	
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	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,50	0,40	11,33	54,05	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	5,56	5,18	17,36	180,12	216
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	35,91	32,10	82,83	794,58	

ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,30	12,08	66,94	406,26	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		510	23,43	13,20	57,28	437,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	77,71	67,82	271,52	2021,82	
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 лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,8	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,31	12,09	51,89	358,41	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	11120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	15,15	63,33	
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	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	965
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,03	13,00	50,97	367,83	
УЖИН	Гарнир пшеничный с мясом	250	15,10	13,27	33,32	313,05	682
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Сухари сливочные	20	1,70	2,16	13,34	79,8	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		495	18,98	15,68	58,77	448,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	75,62	72,84	288,44	2100,28	

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	яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
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	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
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	36,73	32,06	92,01	794,68	
ПОЛДНИК	Крупеник с рисом со сгущенным молоком	110	18,12	12,73	20,78	268,31	400
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	18,32	12,73	20,82	270,21	
УЖИН	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		460	28,60	30,41	81,83	704,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2120	95,36	89,83	268,25	2243,59	
день 13							
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	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
	Свекольник со сметаной	200	7,30	7,60	24,56	196,26	1108

ОБЕД	Манты с говядиной	140	33,46	26,70	36,15	521,74	1037
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
	Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80	859
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	44,79	36,57	107,13	927,3	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	965
	кекс	80	4,96	10,88	27,52	220,96	10011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,76	17,28	36,92	340,96	
УЖИН	Омлет натуральный	200	18,14	19,00	5,54	266,38	438
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		495	25,13	30,58	66,00	630,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	91,33	96,92	266,56	2282,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25220	989,94	929,27	3497,69	26206,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1940	76,15	71,48	269,05	2015,876154	