

УТВЕРЖДАЮ

заведующий садом № 189

(должность)

Р.К. Балахеева

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детский сад 10 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
	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	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	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	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	23,94	19,92	72,83	553,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	69,05	59,16	235,24	1730,09	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	37,62	30,38	110,12	852,16	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Пирожки печеные с мясом и рисом	100	15,61	11,21	47,40	355,29	1052
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
	Сухари сливочные	20	1,70	2,16	13,34	79,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	21,86	17,12	87,26	591,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	69,70	60,11	268,60	1882,96	
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	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	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
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	11112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		605	25,59	23,96	84,66	651,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	70,87	63,90	266,28	1898,33	
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	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	Борщ со сметаной	200	8,06	9,18	24,20	216,3	1108
	Гарнир пшенный	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	37,68	35,97	88,56	823,98	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
	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
	мармелад	20	0,02	0,00	15,88	64,2	258
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		605	25,53	16,35	77,29	557,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	71,74	64,62	231,42	1787,81	
День 5							

ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	1132
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	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	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	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 плодов груш	200	0,10	0,08	17,54	68,6	859
	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	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	413
	булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294	111119
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		630	25,17	19,28	95,78	706,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	65,94	56,96	269,00	1896,21	
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	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	110
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	Крупенник 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
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	20,24	13,85	51,90	404,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	71,97	60,73	245,84	1793,94	
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	Напиток из плодов шиповника	100	0,09	0,04	8,69	35,52	1000
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,5	110.1
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
	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	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		635	29,57	26,92	82,43	682,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	72,46	56,20	242,52	1787,83	
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	Напиток из сиропа	100	0,10	0,00	1,53	7,05	1013
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	11117
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	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Омлет натуральный	100	9,07	9,50	2,77	133,19	438
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		560	21,12	23,70	88,33	636,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	64,00	65,60	263,26	1871,04	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшениная	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	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	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
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	35,91	32,10	82,83	794,58	

ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	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 ПОЛДНИК		660	27,78	16,95	73,78	554,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	71,76	59,49	221,08	1732,56	
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	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
	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
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
	Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,6	11121
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	16,01	11,13	67,53	438,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	61,62	55,29	246,23	1722,32	
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	Крупенник 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
	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	23,22	20,21	75,56	567,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	71,76	66,59	240,43	1825,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20410	760,87	668,65	2729,90	19928,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1855,45455	69,17	60,79	248,17	1811,657273	