



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(должность)

В.В. Ковалева

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детский сад 10.5 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	яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Суп уха из консерв сайры	200	7,36	3,00	22,78	147,96	210
	Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	688
	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		680	36,96	27,87	105,53	807,02	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	19,48	14,16	30,61	325,56	627
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	23,43	20,06	68,10	536,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	66,66	57,81	244,15	1742,35	
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	150	0,60	0,45	15,45	70,5	110.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,45	15,45	70,5	
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:		1780	69,81	60,22	265,06	1870,94	
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	апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,5	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,35	0,30	12,15	64,5	
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	7,20	7,02	26,24	197,64	200
	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	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	40	0,32	0,04	1,00	5,6	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	35,65	32,22	95,66	806,64	
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:		1900	70,30	64,10	242,37	1815,55	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	7,94	9,04	23,74	212,22	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
	Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	11118
	Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80	859
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	37,48	35,88	109,05	900,86	
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
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		610	26,49	20,00	78,91	595,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	72,40	68,18	252,00	1895,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	1132
	Бутерброды с варенье и маслом	60	2,38	4,49	30,98	177,89	2
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	5,88	7,67	55,66	319,17	
Завтрак 2	апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,5	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,35	0,30	12,15	64,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,14	6,88	20,64	174,12	187
	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 яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,6	859
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	34,09	31,23	102,36	814,98	
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
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058

	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		590	22,70	22,88	90,55	660,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	64,02	62,08	260,72	1859,05	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	3,52	3,54	20,20	125,78	1142
	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	11,47	14,01	53,67	382,73	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
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	25,76	287,23	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	56,88	423,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	71,25	59,43	235,41	1735,75	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,45	15,45	70,5	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	7,20	6,94	24,46	190,08	195
	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Гуляш из печени	80	15,82	5,11	13,66	165,77	592
	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
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	31,71	19,54	115,05	753,43	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	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	29,27	26,92	82,13	684,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	70,71	59,00	245,86	1826,42	
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	Банан	200	6,00	2,00	84,00	384	11117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	2,00	84,00	384	
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
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,6	11119
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	35,39	33,50	96,40	814,66	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	424
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	кекс	70	4,34	9,52	24,08	193,34	10011
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	18,49	20,42	53,11	459,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	65,85	63,78	288,83	1972,48	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	1137
	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	7,79	11,14	56,22	352,46	
Завтрак 2	апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,5	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,35	0,30	12,15	64,5	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	5,56	5,18	17,36	180,12	216
	Капуста тушеная	150	4,88	8,89	13,66	157,27	315
	Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	618
	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878

ИТОГО ЗА ОБЕД		705	34,49	33,80	82,49	802,63	
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	17,21	7,46	0,00	135,6	508
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		660	29,77	20,46	86,94	642,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	73,40	65,70	237,80	1862,04	
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
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
	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		680	35,65	32,08	112,90	872,06	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	965
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14,78	18,90	88,42	576,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	61,49	63,07	268,36	1870,18	
день 11							
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	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
	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
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	35,27	33,79	90,81	800,02	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	Картофель отварной	150	5,05	5,35	40,83	232,17	692
	Рыба запеченная	110	17,21	7,46	0,00	135,6	508
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		685	31,44	20,71	98,72	697,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	75,08	65,34	262,27	1920,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20050	760,97	688,71	2802,83	20371,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1822,73	69,18	62,61	254,80	1851,94	