

УТВЕРЖДАЮ

Григорьева
 (должность)
Григорьева И. В.
 (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	Сок яблочный	200	2,00	0,00	40,40	168,88	1120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,00	40,40	168,88	
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	50	1,10	0,20	5,60	29	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	37,40	27,95	107,77	818,62	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	19,68	14,16	30,65	327,46	
УЖИН	Картофель отварной	180	5,04	5,35	40,82	232,13	692
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		460	11,24	12,12	93,73	521,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2145	75,79	63,31	323,47	2141,46	
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	яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	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
	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	50	0,24	0,08	1,68	7,96	11118
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	34,36	30,06	111,80	842,52	
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	50	9,78	9,07	2,83	130,88	621
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,6	11121
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
ИТОГО ЗА УЖИН		465	20,19	20,07	66,51	527,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	75,91	74,60	308,81	2200,75	
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
	икра кабачковая	50	0,00	3,50	3,50	45	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	35,33	35,68	98,16	846,04	
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	11114
	Ватрушка с вареньем	80	5,22	6,51	52,08	293,9	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,62	11,51	73,68	451,9	
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:		2070	76,55	75,32	302,35	2188,35	
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	150	0,60	0,60	14,70	70,5	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
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
	Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80	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		730	37,64	35,85	108,62	899,9	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	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
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		460	22,14	15,20	71,86	505,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	78,71	77,03	303,76	2198,62	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	1132
	Бутерброд с повидлом и маслом	60	2,29	4,49	15,49	111,64	3
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	5,79	7,67	40,17	252,92	
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
	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
	зеленый горошек	50	2,50	0,10	4,15	27,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	36,59	29,58	104,76	819,98	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	булочная мелочь	50	3,85	1,50	23,40	147	111119
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,65	6,50	45,40	303	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	180	15,53	15,89	32,80	335,75	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	22,21	23,22	89,85	641,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2025	75,59	67,27	292,33	2081,71	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	4,10	3,70	23,52	142,88	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	12,05	14,17	56,99	399,83	
Завтрак 2	яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
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
	Кукуруза сахарная консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	39,58	31,25	117,30	894,17	
ПОЛДНИК	Крупенник с рисом со сгущенным молоком	150	24,70	17,35	35,13	391,68	400
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	24,90	17,35	35,17	393,58	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	220	13,66	10,82	34,50	290,6	590
	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	17,76	12,19	77,69	480,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2145	94,89	75,56	301,85	2238,3	
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	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	11120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
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
	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
	Рыба соленая (порциями)	50	4,38	0,50	0,00	22	44
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	36,09	18,29	113,30	752,93	
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	11114
	Ватрушка с джемом	80	5,26	6,51	54,48	296,65	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,66	11,51	76,08	454,65	
УЖИН	Каша гречневая	200	3,86	3,62	20,68	132,62	1126
	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 УЖИН		455	8,29	7,41	55,26	313,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1995	64,67	49,30	287,97	1880,98	
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	Сок яблочный	150	1,12	0,00	22,72	95	11120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,12	0,00	22,72	95	
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
	икра кабачковая	50	0,00	3,50	3,50	45	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	35,07	36,96	98,90	854,06	
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
	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		455	22,57	22,79	40,12	446,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	76,05	82,81	296,01	2197,35	
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	19,62	17,39	7,06	262,96	618
	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	34,49	32,05	79,58	776,45	
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	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
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Конфеты шоколадные	25	0,98	3,65	17,50	102,38	1
ИТОГО ЗА УЖИН		510	25,42	16,71	70,44	525,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2085	78,95	72,28	284,93	2127,12	
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	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
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	50	2,50	0,10	4,15	27,5	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		700	36,65	32,12	114,56	883,06	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	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	Макаронные изделия отварные с сыром	180	15,53	15,89	32,80	335,75	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	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		455	21,46	22,04	82,36	599,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	79,85	79,65	309,58	2255,9	
день 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	4,28	4,22	23,64	149,12	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	8,33	10,72	56,58	352,74	
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	50	0,00	3,50	3,50	45	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	35,27	35,54	92,56	822,52	
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	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
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
ИТОГО ЗА УЖИН		510	26,41	13,31	65,02	476,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2125	80,71	72,45	300,30	2153,99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		22680	857,67	789,58	3311,36	23664,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2061,8	78,0	71,78	301,03	2151,3	