

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ
 (подпись)
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Возрастная
 категория: ясли 12 ч.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	2,31	2,71	19,23	110,04	1143
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,03	39,85	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4,05	6,91	39,61	235,34	
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	Суп уха из консерв сайры	180	5,44	2,70	14,47	104,35	210я
	Макаронные изделия отварные	130	4,33	4,73	26,47	165,53	688
	Биточки паровые	60	12,01	11,78	4,52	170,38	621
	Компот из кураги	180	0,47	0,02	14,58	58,81	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	26,91	19,69	81,85	601,01	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	19,48	14,16	30,61	325,56	627
	Чай	150	0,15	0,00	0,03	1,42	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,63	14,16	30,64	326,98	
УЖИН	Картофель отварной	150	4,04	4,43	32,67	187,02	692
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,49	10,91	80,44	449,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	60,58	51,67	242,64	1655,45	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	2,46	2,85	15,77	97,94	1145
	Чай с лимоном	180	0,25	0,00	12,17	49,12	944
	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,15	11,03	38,81	285,85	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	4,81	5,02	18,45	138,89	201

	Жаркое по-домашнему с мясом	180	12,71	12,08	26,42	265,66	1114
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,02	0,00	11,29	42,93	860
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	11119
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	20,94	17,53	76,23	537,12	
ПОЛДНИК	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	79,5	966
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,58	10,35	47,57	327,33	
УЖИН	Гарнир гречневый	120	3,76	4,68	19,36	138,44	682
	Биточки паровые	50	9,78	9,07	2,83	130,88	621
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,6	11121
ИТОГО ЗА УЖИН		410	18,72	18,27	58,57	473,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	57,79	57,58	230,98	1670,87	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,11	2,71	18,42	110,54	1140
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,03	39,85	943
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,85	6,91	38,80	235,84	
Завтрак 2	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	110.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	180	4,63	5,00	20,99	147,96	200
	Гарнир гречневый	120	3,76	4,68	19,36	138,44	682
	Котлеты мясные	60	11,71	11,68	3,23	163,7	1113
	Напиток из плодов шиповника	180	0,07	0,04	12,87	49,86	1014
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,33	23,90	77,87	612,4	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	Ватрушка сдобная с творогом	80	11,68	5,68	29,68	217,52	1050
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	15,73	9,43	45,88	336,02	
УЖИН	Мясо тушеное с овощами	200	18,40	19,12	32,02	375,26	708
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111
ИТОГО ЗА УЖИН		440	22,10	20,44	72,80	554,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	67,41	60,98	245,65	1785,49	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	150	2,78	4,89	13,38	108,04	1138
	Какао с молоком	180	1,15	1,22	13,50	67,3	959
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,47	10,31	37,23	260,79	
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	
		180	4,82	4,90	18,45	137,93	1108

	Гарнир пшенный	120	4,04	3,34	23,32	139,55	682
	Гуляш мясной	60	10,74	10,13	8,88	170,51	591
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Компот из свежих ягод брусники	180	0,09	0,05	15,95	62,35	859
	Помидоры	30	0,18	0,06	1,26	5,97	11118
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,03	18,88	87,18	601,75	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	10,70	44,50	298,55	
УЖИН	Пюре картофельное	120	3,31	2,41	24,95	135,05	694
	Тефтели рыбные	80	14,34	6,16	8,64	147,9	516
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА УЖИН		400	19,43	8,77	43,29	327,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	58,03	48,66	252,60	1657,57	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	150	2,58	2,75	18,63	109,04	1132
	Бутерброды с повидлом и маслом	45	1,54	4,20	10,35	85,44	3
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	4,32	6,95	29,02	196,41	
Завтрак 2	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	4,61	4,88	16,52	129,35	187
	Гарнир рисовый	120	2,50	3,97	25,97	149,64	682
	Биточки паровые	60	12,01	11,78	4,52	170,38	621
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Компот из свежих плодов яблок	150	0,06	0,06	11,46	44,97	859
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	23,84	21,15	80,28	596,28	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	Булочка плюшка Московская	80	5,60	6,40	44,80	268	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,95	10,15	61,30	385	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,84	8,79	26,90	225,69	688
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		410	16,12	16,07	81,54	520,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	55,13	54,52	260,24	1741,29	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	3,21	3,16	17,73	111,84	1142
	Кофейный напиток	180	1,17	1,35	11,70	61,78	958
	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,82	12,69	40,30	312,41	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Суп гороховый	180	7,79	5,78	23,98	179,37	220
	Макаронные изделия отварные	130	4,33	4,73	26,47	165,53	688
	Шницель натуральный рубленый	60	11,92	11,71	4,52	169,32	607
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Компот из кураги	180	0,47	0,02	14,58	58,81	868
	икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	27,67	24,74	90,97	685,47	
ПОЛДНИК	Крупенник с рисом со сгущенным молоком	150	24,70	17,35	35,13	391,68	400
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	24,90	17,35	35,17	393,61	
УЖИН	Жаркое по-домашнему с мясом	180	12,71	12,08	26,42	265,66	1114
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111
ИТОГО ЗА УЖИН		420	16,41	13,40	67,20	444,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	79,20	68,58	243,44	1883,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,28	3,42	6,09	97,06	235
	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,03	39,85	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,92	11,60	26,99	275,7	
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	Рассольник со сметаной	180	4,37	4,91	17,69	133,25	195
	Пюре картофельное	120	3,31	2,41	24,95	135,05	694
	Суфле из печени	60	11,93	4,64	9,58	129,08	562
	Компот из свежих плодов яблок	150	0,06	0,06	11,46	44,97	859
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Рыба соленая (порциями)	40	3,50	0,40	0,00	17,6	44
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	26,33	12,82	83,00	545,39	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,5	11114
	Ватрушка с повидлом	80	5,18	7,30	36,68	235,33	1058
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,23	11,05	52,88	353,83	
УЖИН	Плов с мясом	180	12,40	14,56	24,01	277,06	601
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113
ИТОГО ЗА УЖИН		410	16,43	18,30	56,18	446,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	61,91	53,77	259,45	1790,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	2,99	23,25	18,85	296,1	390
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
	Чай с лимоном	180	0,25	0,00	12,17	49,12	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4,78	27,45	41,37	430,67	
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 из овощей со сметаной	180	4,86	6,35	16,87	144,76	202
	Гарнир перловый	120	3,30	4,01	23,48	143,34	682
	Котлеты мясные	60	11,71	11,68	3,23	163,7	1113
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,02	0,00	11,29	42,93	860
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,05	24,54	76,29	607,17	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	кекс	70	4,34	9,52	24,08	193,34	10011
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,69	13,27	40,58	310,34	
УЖИН	Омлет натуральный	200	18,14	19,00	5,54	266,38	438
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА УЖИН		400	19,92	19,20	15,24	311,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	56,84	84,86	183,28	1706,21	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	2,91	2,78	17,51	106,04	1137
	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,20	10,35	85,45	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,35	11,70	61,78	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,62	8,33	39,56	253,27	
Завтрак 2	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	11116
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	180	4,84	4,07	14,04	145,64	216
	Капуста тушеная	120	3,17	4,64	9,06	92,62	315
	Тефтели мясные с рисом	60	11,66	10,76	3,77	158,39	618
	Напиток из плодов шиповника	180	0,07	0,04	12,87	49,86	1014
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Помидоры	30	0,18	0,06	1,26	5,97	11118
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	21,50	19,77	50,66	495,2	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	117	11121
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	9,65	53,95	325,55	
УЖИН	Картофель отварной	150	4,04	4,43	32,67	187,02	692
	Рыба запеченная	90	14,35	6,54	0,00	115,97	508
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83,1	963.1
ИТОГО ЗА УЖИН		455	21,64	16,38	49,93	430,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	57,76	54,33	202,20	1547,76	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	3,03	3,10	15,45	103,63	1126
	Бутерброд с сыром	40	5,44	8,18	10,87	138,79	3
	Чай с лимоном	180	0,25	0,00	12,17	49,12	944
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,72	11,28	38,49	291,54	
Завтрак 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	11113
		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	5,14	5,44	21,18	154,62	1108
	Плов с мясом	180	12,40	14,56	24,01	277,06	601
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	Кисель из свежих ягод	180	0,09	0,05	17,66	69,79	869
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	20,71	20,31	75,00	560,69	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	965
	Булочка домашняя	80	7,44	5,12	43,28	248,64	10506
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,79	9,92	50,33	338,64	
УЖИН	Запеканка макаронная с мясом	160	12,13	10,50	28,62	257,23	420
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	878
	печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	11113
	Чай	180	0,20	0,00	0,04	1,93	942
ИТОГО ЗА УЖИН		410	17,66	16,60	75,77	510,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	59,28	58,51	249,39	1748,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17415	613,93	593,46	2369,87	17186,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1741,5	61,39	59,35	236,99	1718,67	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364084756742163294038746300997604489167672715800

Владелец Бальхаева Рита Кирилловна

Действителен с 10.05.2023 по 09.05.2024