



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,99	8,21	25,16	197,95	194
	Кофейный напиток на молоке	180	4,48	4,79	16,96	127,4	126
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>13,69</b>	<b>16,48</b>	<b>61,53</b>	<b>439,09</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>10,52</b>	<b>41,39</b>	
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	180	14,98	11,11	22,46	250,06	68
	Гренки для супов	15	0,59	0,08	3,62	16,02	47
	Пюре картофельное	120	3,05	3,32	17,96	114,29	56
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	7,12	1,81	1,72	52,07	88
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	12,15	49,25	123
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	<b>27,36</b>	<b>16,75</b>	<b>70,39</b>	<b>541,09</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	100	14,23	10,23	10,99	192,22	79
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,16	0,19	1,22	7,22	12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>17,66</b>	<b>10,82</b>	<b>31,55</b>	<b>285,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>58,82</b>	<b>44,07</b>	<b>173,99</b>	<b>1307,48</b>	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,34	8,77	22,95	195,39	67
	Какао-напиток на молоке	180	4,86	5,18	17,60	135,13	117
	Бутерброд с сыром	45	2,54	0,32	15,52	68,66	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>13,74</b>	<b>14,27</b>	<b>56,07</b>	<b>399,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый или овощной	120	0,49	0,10	15,72	66	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>15,72</b>	<b>66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	7,79	8,30	7,67	137,07	44
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	70	13,62	14,02	3,50	194,98	91
	<i>или</i> Печень по-строгановски (1 раз в месяц)	70	10,08	4,05	2,48	85,06	102
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,53	5,15	33,71	211,77	65
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	20,47	79,65	401
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>40,87</b>	<b>31,97</b>	<b>80,31</b>	<b>767,93</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронные изделия с маслом	100	3,65	3,44	22,22	134,29	75
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40	62,8	424
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	12,15	49,25	123
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>12,19</b>	<b>8,71</b>	<b>54,09</b>	<b>331,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1555</b>	<b>67,29</b>	<b>55,05</b>	<b>206,19</b>	<b>1564,89</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,19	8,24	23,80	193,59	68
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,88	15,03	95,96	134
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>12,22</b>	<b>14,60</b>	<b>58,24</b>	<b>403,29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>10,52</b>	<b>41,39</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками на курином бульоне	180	11,21	8,91	17,86	197,77	43
	Рагу овощное с курицей	200	30,88	31,84	23,94	507,16	57
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	13,39	50,94	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>43,58</b>	<b>41,11</b>	<b>67,67</b>	<b>815,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	120	13,26	13,39	47,95	367,16	136
	Молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>18,73</b>	<b>18,27</b>	<b>57,02</b>	<b>469,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>74,64</b>	<b>74,00</b>	<b>193,45</b>	<b>1729,12</b>	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,97	5,72	21,20	152,51	199
	Кофейный напиток на молоке	180	4,48	4,79	16,96	127,4	126
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	166
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>12,61</b>	<b>10,91</b>	<b>57,48</b>	<b>365,35</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сока	120	0,35	0,07	11,00	46,2	130/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	<b>11,00</b>	<b>46,2</b>	
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	9,67	10,49	14,22	190,87	32
	Жаркое по-домашнему	180	10,55	11,90	25,52	251,98	94
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0,73	3,54	2,90	46,6	10
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	20,47	79,65	401
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>22,80</b>	<b>26,38</b>	<b>75,59</b>	<b>628,5</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,19	10,51	3,22	140,47	77
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,80	41,96	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>11,46</b>	<b>10,91</b>	<b>33,34</b>	<b>267,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>47,22</b>	<b>48,27</b>	<b>177,41</b>	<b>1307,92</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,37	8,23	21,94	186,91	64
	Какао-напиток на молоке	180	4,86	5,18	17,60	135,13	117
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>14,45</b>	<b>16,89</b>	<b>58,95</b>	<b>435,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>10,52</b>	<b>41,39</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	180	3,22	5,13	13,99	115,09	46
	Гренки для супов	15	0,59	0,08	3,62	16,02	47
	Котлеты рыбные любительские	70	9,29	2,82	4,56	80,11	86
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	315
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	18,43	74,2	378
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	<b>17,64</b>	<b>12,76</b>	<b>82,43</b>	<b>512,58</b>	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	100	2,97	5,27	12,67	109,63	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,80	41,96	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>6,24</b>	<b>5,67</b>	<b>42,79</b>	<b>237,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>38,44</b>	<b>35,34</b>	<b>194,69</b>	<b>1226,78</b>	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,47	8,12	23,04	186,57	70
	Кофейный напиток на молоке	180	4,48	4,79	16,96	127,4	126
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	166
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>13,11</b>	<b>13,31</b>	<b>59,32</b>	<b>399,41</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>10,52</b>	<b>41,39</b>	
ОБЕД	Щи на мясом бульоне со сметаной	180	11,14	14,04	8,28	204,88	67
	Тефтели из рыбы	70	9,12	3,61	9,67	106,52	90
	Пюре картофельное	120	3,05	3,32	17,96	114,29	56
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	13,39	50,94	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>24,80</b>	<b>21,33</b>	<b>61,78</b>	<b>536,03</b>	
ПОЛДНИК	Суфле творожное	90	14,16	8,29	17,11	198,78	82
	Соус сметанный сладкий	25	0,94	1,16	4,52	32,33	115
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,80	41,96	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>335</b>	<b>18,37</b>	<b>9,85</b>	<b>51,75</b>	<b>358,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>56,39</b>	<b>44,51</b>	<b>183,37</b>	<b>1335,34</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,99	8,21	25,16	197,95	194
	Какао-напиток на молоке	180	4,86	5,18	17,60	135,13	117
	Бутерброд с сыром	45	2,54	0,32	15,52	68,66	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>13,39</b>	<b>13,71</b>	<b>58,28</b>	<b>401,74</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0,49	0,10	15,72	66	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>15,72</b>	<b>66</b>	
ОБЕД	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	180	8,86	8,57	17,42	182,79	36
	Котлета мясная рубленая	70	11,42	9,18	5,31	147,41	99
	Капуста тушеная	130	3,15	5,60	10,74	108	48
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	20,47	79,65	401
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>25,28</b>	<b>23,80</b>	<b>66,42</b>	<b>577,25</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	70	6,69	6,05	9,70	146,79	236
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,16	0,19	1,22	7,22	12
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,12</b>	<b>6,64</b>	<b>30,26</b>	<b>240,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>49,28</b>	<b>44,25</b>	<b>170,68</b>	<b>1285,47</b>	

День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,14	7,47	22,54	181,67	33
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,88	15,03	95,96	134
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>12,17</b>	<b>13,83</b>	<b>56,98</b>	<b>391,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>10,52</b>	<b>41,39</b>	
ОБЕД	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	9,16	10,33	7,87	161,77	28
	Плов из мяса кур	180	18,54	18,52	27,86	352,31	4/9
	Кисель из свежемороженой ягод	180	0,18	0,07	18,43	74,2	378
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>30,08</b>	<b>32,84</b>	<b>69,72</b>	<b>695,28</b>	
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	100	10,79	9,67	1,74	137,36	341
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,80	41,96	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>14,06</b>	<b>10,07</b>	<b>31,86</b>	<b>264,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>56,42</b>	<b>56,76</b>	<b>169,08</b>	<b>1392,8</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	5,83	8,17	23,42	190,08	66
	Кофейный напиток на молоке	180	4,48	4,79	16,96	127,4	126
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>13,53</b>	<b>16,44</b>	<b>59,79</b>	<b>431,22</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сока	120	0,35	0,07	11,00	46,2	130/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	<b>11,00</b>	<b>46,2</b>	
ОБЕД	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	9,85	7,97	15,39	172,76	34
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,53	5,15	33,71	211,77	65
	Гуляш из курицы	70	10,78	11,77	2,70	160,01	277
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	3,93	51,15	11
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	20,47	79,65	401
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>30,83</b>	<b>28,89</b>	<b>88,68</b>	<b>734,74</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка морковная	100	3,69	7,92	18,39	160,75	220
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,16	0,19	1,22	7,22	12
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,80	41,96	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>7,12</b>	<b>8,51</b>	<b>49,73</b>	<b>295,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>51,83</b>	<b>53,91</b>	<b>209,20</b>	<b>1507,53</b>	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,97	5,72	21,20	152,51	199
	Какао-напиток на молоке	180	4,86	5,18	17,60	135,13	117
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	166
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>12,99</b>	<b>11,30</b>	<b>58,12</b>	<b>373,08</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>120</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>10,52</b>	<b>41,39</b>	
ОБЕД	Щи на мясом бульоне со сметаной	180	11,14	14,04	8,28	204,88	67
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,46	7,38	20,18	209,59	95
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,71	2,55	4,18	42,42	51
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	13,39	50,94	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>28,80</b>	<b>24,33</b>	<b>58,51</b>	<b>567,23</b>	
ПОЛДНИК	Пирог с капустой и яйцом	110	9,97	8,33	51,71	325,9	259
	Молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>15,44</b>	<b>13,21</b>	<b>60,78</b>	<b>427,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>57,34</b>	<b>48,86</b>	<b>187,93</b>	<b>1409,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14670</b>	<b>557,67</b>	<b>505,02</b>	<b>1865,99</b>	<b>14066,94</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>733,5</b>	<b>27,88</b>	<b>25,25</b>	<b>93,30</b>	<b>703,35</b>	