



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		
День 1							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,69	16,48	61,53	439,09	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,11	0,02	10,52	41,39	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	27,36	16,75	70,39	541,09	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	17,66	10,82	31,55	285,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	58,82	44,07	173,99	1307,48	

День 2							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,74	14,27	56,07	399,18	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	40,87	31,97	80,31	767,93	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	12,19	8,71	54,09	331,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	67,29	55,05	206,19	1564,89	
День 3							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	12,22	14,60	58,24	403,29	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,11	0,02	10,52	41,39	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	43,58	41,11	67,67	815,27	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	120	13,26	13,39	47,95	367,16	136
	Молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,73	18,27	57,02	469,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	74,64	74,00	193,45	1729,12	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,61	10,91	57,48	365,35	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сока	120	0,35	0,07	11,00	46,2	130/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,35	0,07	11,00	46,2	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,80	26,38	75,59	628,5	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	11,46	10,91	33,34	267,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	47,22	48,27	177,41	1307,92	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	14,45	16,89	58,95	435,78	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,11	0,02	10,52	41,39	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	17,64	12,76	82,43	512,58	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	6,24	5,67	42,79	237,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	38,44	35,34	194,69	1226,78	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,11	13,31	59,32	399,41	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,11	0,02	10,52	41,39	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	24,80	21,33	61,78	536,03	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	18,37	9,85	51,75	358,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	56,39	44,51	183,37	1335,34	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,39	13,71	58,28	401,74	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	25,28	23,80	66,42	577,25	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,12	6,64	30,26	240,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	49,28	44,25	170,68	1285,47	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	12,17	13,83	56,98	391,37	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,11	0,02	10,52	41,39	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	30,08	32,84	69,72	695,28	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	14,06	10,07	31,86	264,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	56,42	56,76	169,08	1392,8	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,53	16,44	59,79	431,22	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сока	120	0,35	0,07	11,00	46,2	130/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,35	0,07	11,00	46,2	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	30,83	28,89	88,68	734,74	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	7,12	8,51	49,73	295,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	51,83	53,91	209,20	1507,53	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,99	11,30	58,12	373,08	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежих фруктов	120	0,11	0,02	10,52	41,39	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,11	0,02	10,52	41,39	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	28,80	24,33	58,51	567,23	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	15,44	13,21	60,78	427,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	57,34	48,86	187,93	1409,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14670	557,67	505,02	1865,99	14066,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		733,5	27,88	25,25	93,30	703,35	

