



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны с маслом	130	4,93	4,50	29,95	179,83	75
	Яйцо куриное отварное	41	5,33	4,92	0,41	64,37	424
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	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		396	13,59	12,90	61,47	403,32	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	180	7,42	7,07	14,36	151,04	81
	Жаркое по-домашнему	180	14,89	14,89	21,42	279,54	94
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	122
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		590	24,16	22,41	68,35	569,41
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	180	5,83	7,83	24,53	191,97	73
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,26	12,93	62,34	409,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	51,62	48,36	211,81	1464,8	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,19	8,77	22,95	195,39	67
	Какао-напиток на молоке	180	5,02	5,38	19,42	145,44	117
	Бутерброд с сыром с маслом	53	6,58	7,56	16,55	153,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		413	17,79	21,71	58,92	494,65	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	130	3,90	3,25	19,89	124,8	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,90	3,25	19,89	124,8	
ОБЕД	Суп картофельный с макар издел на м/к	180	9,99	13,09	25,27	258,93	35
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	140	6,01	5,00	26,87	176,83	65/1
	Котлеты мясные	70	14,45	13,27	4,56	194,37	86
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,00	0,00	14,36	54,58	123
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	32,25	31,81	86,66	758,96	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	150	16,34	14,13	24,60	288,64	74
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	2,85	6,33	55,11	115
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	20,71	17,38	61,95	474,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	74,65	74,15	227,42	1852,98	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,09	8,53	29,79	224,37	68
	Чай сладкий с молоком	180	2,72	2,88	15,93	99,38	134
	Бутерброд с сыром с маслом	53	6,58	7,56	16,55	153,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		413	16,39	18,97	62,27	477,57	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп свекольный на кур бульоне со сметаной	180	8,39	8,33	7,43	139,82	44/1
	Рис отварной	130	3,65	3,80	38,00	200,73	58/1
	Котлеты рыбные любительские из минтая	80	21,85	3,87	5,54	143,82	86
	Яйцо куриное отварное (1/2 шт)	21	0,56	0,51	0,03	6,92	423
	Икра овощная с растительным маслом	50	0,86	3,57	5,88	59,19	55
	Компот из яблок	180	0,13	0,13	13,95	56,16	124/1
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		691	37,24	20,66	86,43	680,89	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	150	20,49	14,74	18,69	287,55	79
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,40	1,68	1,90	27	12
	Чай без сахара	180	0,05	0,00	0,02	0,45	132/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	25,10	16,72	39,93	400,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1644	79,34	56,47	208,28	1641,4	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	6,32	8,19	29,54	217,08	66
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	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	13,81	16,37	67,44	462,98	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Суп крестьянский на кур бульоне со сметаной	180	12,11	11,12	14,71	209,27	37
	Капуста тушеная с курицей	180	23,67	27,59	13,41	401,98	48/1
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	122
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	37,63	39,16	60,69	750,08	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	10,96	13,78	44,87	337,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	62,88	69,79	184,76	1606,61	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,15	7,92	29,45	213,1	68/1
	Какао-напиток на молоке	180	5,02	5,38	19,42	145,44	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	15,39	16,78	68,28	472,28	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	130	3,90	3,25	19,89	124,8	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,90	3,25	19,89	124,8	
ОБЕД	Суп картофельный на кур бул с рисом	180	5,92	6,26	15,37	142,42	80
	Рагу овощное с курицей	180	23,26	22,25	31,09	422,59	57/1
	Компот из яблок	180	0,13	0,13	13,95	56,16	124/1
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	31,11	29,09	76,01	695,42	
ПОЛДНИК	Плюшка домашняя	80	7,38	15,87	50,88	377,51	136
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	12,42	21,63	58,26	478,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	62,82	70,75	222,44	1770,81	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	7,13	8,46	25,99	208,87	64
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	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	10,46	11,94	57,10	367,99	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп с клецками на кур./ бульоне	180	11,70	8,33	29,27	241,49	43
	Плов с курицей	180	14,31	15,35	35,82	340,76	304
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,00	0,00	14,36	54,58	123
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	27,81	24,13	95,05	711,08	
ПОЛДНИК	Пюре гороховое	160	15,90	4,42	38,34	256,64	170
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	Яйцо куриное отварное (1/2 шт)	21	0,56	0,51	0,03	6,92	423
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		401	23,89	10,03	76,18	481,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1546	62,77	46,22	247,98	1642,73	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,02	7,65	28,80	212,45	33
	Какао-напиток на молоке	180	5,02	5,38	19,42	145,44	117
	Бутерброд с сыром с маслом	53	6,58	7,56	16,55	153,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		413	18,62	20,59	64,77	511,71	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	130	3,90	3,25	19,89	124,8	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,90	3,25	19,89	124,8	
ОБЕД	Рассольник на м/к бульоне	180	4,75	2,92	13,77	100,96	32
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	17,66	17,73	23,40	324,18	95
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	122
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	24,26	21,10	69,74	563,97	
ПОЛДНИК	Сырники творожные, запеченные	100	18,12	14,42	19,61	279,61	83
	Чай без сахара	180	0,05	0,00	0,02	0,45	132/1
	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0	42
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,17	14,42	19,63	280,06	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	64,95	59,36	174,03	1480,54	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	5,87	7,36	29,99	210,02	33
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	Бутерброд с сыром с маслом	53	6,58	7,56	16,55	153,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		413	16,72	19,62	65,03	496	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Борщ на кур/бульоне со сметаной	180	5,31	5,15	7,78	99,95	28
	Пюре картофельное	150	3,46	4,10	20,01	131,33	56
	Рыба, припущенная в молоке	80	23,91	4,93	1,82	147,94	246
	Компот из яблок	180	0,13	0,13	13,95	56,16	124/1
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	34,61	14,76	59,16	509,63	
ПОЛДНИК	Морковная запеканка с творогом	120	9,32	14,57	19,70	246,1	238
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,40	1,58	1,90	27	12
	Чай без сахара	180	0,05	0,00	0,02	0,45	132/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	13,93	16,55	40,94	358,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	65,87	51,05	184,78	1447,12	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,15	7,92	29,45	213,1	68/1
	Какао-напиток на молоке	180	5,02	5,38	19,42	145,44	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	15,39	16,78	68,28	472,28	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ОБЕД	Щи на курином бульоне со сметаной	180	8,14	6,59	17,44	163,66	30/1
	Макаронны с маслом	130	4,93	4,50	29,95	179,83	75
	Гуляш из курицы	80	11,86	13,00	2,75	177,47	93
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,72	3,55	5,72	57,31	18
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,00	0,00	14,36	54,58	123
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	27,45	28,09	85,82	707,1	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	120	5,00	7,57	32,78	221,93	42
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,04	13,33	40,16	322,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	53,36	58,68	206,02	1558,51	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,19	8,77	22,95	195,39	67
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	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	13,68	16,95	60,85	441,29	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	130	3,90	3,25	19,89	124,8	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,90	3,25	19,89	124,8	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	180	6,80	0,88	14,96	95,26	42
	Рагу овощное	130	4,75	4,10	21,23	142,57	57
	Котлета куриная рубленая, запеченная с соусом молочным	70	8,25	9,15	7,28	143,91	98
	Компот из яблок	180	0,13	0,13	13,95	56,16	124/1
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	21,73	14,71	73,02	512,15	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	100	9,29	14,62	5,10	189,94	220
	Чай без сахара	180	0,05	0,00	0,02	0,45	132/1
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	11,26	15,74	36,20	324,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	50,57	50,65	189,96	1402,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15065	628,83	585,48	2057,48	15868,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1506,5	62,88	58,55	205,75	1586,84	