

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 МДОБУ дс 24 ИНН 2335011760 Хить Л.Е.

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 Дети 3-7 лет (8-10ч)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8.14	7.82	31.52	228.96	2/41
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр (порциями)	9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Чай с лимоном	180	0.05	0.00	9.16	37.85	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	11.08	14.44	54.54	393.46	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2.26	7.90	16.36	146.42	85
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	6.11	6.93	6.97	114.7	287
	Свекла тушеная	130	2.22	2.76	16.44	114.58	61
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	23.06	108.58	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		642	13.85	18.45	90.81	612.32	
ПОЛДНИК	Пирожки с капустой	80	4.47	4.30	34.41	202.58	454
	Какао с молоком	200	6.06	5.92	16.20	144.7	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10.53	10.22	50.61	347.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1446	35.86	43.11	207.29	1400.06	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8.14	7.82	31.52	228.96	2/41
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с лимоном	180	0.05	0.00	9.16	37.85	393
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9.73	11.83	54.54	364.57	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	180	0.18	0.23	23.94	86.4	399з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.18	0.23	23.94	86.4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.08	8.22	11.90	130.64	57
	Плов из птицы	180	18.43	22.57	33.91	413.3	304
	Овощи по - сезону	50	0.40	0.05	1.25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Компот из свежих плодов	180	0.18	0.00	14.08	57.06	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	23.74	31.45	89.12	736.04	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	9.20	105	400
	Кондитерское изделие	36	1.44	3.17	25.92	121.75	703
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	7.24	8.17	35.12	226.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40.89	51.68	202.72	1413.76	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	19.06	8.14	20.25	230.49	236
	Соус сметанный сладкий	15	0.65	1.12	3.50	19.18	117
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	21.21	9.65	44.75	343.22	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4.46	6.50	18.12	149.58	37
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1.25	0.32	11.50	53.92	115
	Печень или мясо тушеные в соусе	80	13.51	6.85	6.10	141.08	524
	Пюре картофельное	130	3.69	4.43	20.63	137.19	321
	Овощи по - сезону	50	0.40	0.05	1.25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.05	25.70	103.82	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		697	24.55	18.42	97.48	655.92	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	3.64	5.91	51.09	242.96	473
	Кофейный напиток с молоком	200	6.58	5.36	20.80	157.72	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.22	11.27	71.89	400.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	56.38	39.34	225.45	1446.82	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	9.06	9.48	4.76	161.58	215
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0.75	1.50	3.62	30.98	53а
	Сыр (порциями)	9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Какао с молоком	200	6.06	5.92	16.20	144.7	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	18.76	23.52	38.44	463.91	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Суп харчо	200	1.78	7.20	16.80	140.22	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7.09	7.04	14.16	166.8	282
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2.98	4.08	9.20	85.85	336/1
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0.85	0.18	28.08	115.78	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	15.35	19.11	96.22	636.69	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	36	1.44	3.17	25.92	121.75	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	9.20	105	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	7.24	8.17	35.12	226.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	41.75	50.80	181.11	1374.35	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.68	7.20	22.74	186.52	93
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр (порциями)	9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	10.57	13.82	43.80	342.01	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.54	6.28	11.98	112.12	76/1
	Жаркое по-домашнему	160	10.19	13.76	16.61	231.1	276
	Овощи по - сезону	50	0.40	0.05	1.25	7	202.
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Сок Фруктовый	180	0.18	0.23	23.94	86.4	399з
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	14.96	20.93	81.76	564.66	

ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	80	4.48	10.25	38.11	261.2	463
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	9.20	105	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10.28	15.25	47.31	366.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1456	36.21	50.00	184.20	1319.87	
День 6							
ЗАВТРАК	Шарлотка с яблоками	150	2.42	11.17	50.53	311.25	136
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	3.96	15.18	71.59	437.85	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	180	0.18	0.23	23.94	86.4	399з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.18	0.23	23.94	86.4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.24	4.78	16.56	118.98	82
	Капуста, тушеная с мясом	160	9.84	8.10	11.15	180.27	138/1
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	23.06	108.58	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		602	15.34	13.74	78.75	535.87	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) со сметаной	110	8.84	6.80	28.27	213.79	230
	Кофейный напиток с молоком	200	6.58	5.36	20.80	157.72	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15.42	12.16	49.07	371.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	34.90	41.31	223.35	1431.63	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8.14	7.82	31.52	228.96	2/41
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Сыр (порциями)	9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	11.03	14.44	52.58	384.45	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.08	8.22	11.90	130.64	57
	Азу с мясом курицы	200	13.88	19.54	21.00	315.38	529/1
	Овощи по - сезону	50	0.40	0.05	1.25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Компот из свежих плодов	180	0.18	0.00	14.08	57.06	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		692	19.19	28.42	76.21	638.12	

ПОЛДНИК	Пирожки с тушеным яблоком	80	4.70	2.66	37.45	192.24	454/1
	Чай с молоком	180	2.61	2.25	13.14	83.25	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7.31	4.91	50.59	275.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1476	37.93	47.77	190.71	1345.06	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	9.06	9.48	4.76	161.58	215
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0.75	1.50	3.62	30.98	53а
	Сыр (порциями)	9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	12.70	17.60	29.44	348.05	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Суп рыбный с яйцом	200	5.92	5.88	14.36	134.78	19/1
	Голубцы ленивые	80	5.90	8.49	7.91	135.2	298
	Икра свекольная или из свежих кабачков	130	2.07	4.04	15.13	99.93	54
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Сок Фруктовый	180	0.18	0.23	23.94	86.4	399з
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	16.72	19.25	89.32	584.35	
ПОЛДНИК	Рогалики с повидлом	80	5.52	4.19	50.28	257.86	459/1
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	9.20	105	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11.32	9.19	59.48	362.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1456	41.14	46.04	189.57	1342.26	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8.14	7.82	31.52	228.96	2/41
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	6
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9.68	11.83	52.58	355.56	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	180	0.18	0.23	23.94	86.4	399з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.18	0.23	23.94	86.4	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1.84	7.22	12.92	125.14	78
	Гуляш из отварного мяса	70	6.14	8.46	2.40	110.81	277
	Рагу из овощей (2 вариант)	130	2.33	2.89	11.61	82.8	18/3
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700

	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Кисель из свежих фруктов	180	0.16	0.00	14.85	60.05	336 а
ИТОГО ЗА ОБЕД		642	13.12	19.18	69.76	506.84	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	150	13.80	7.98	46.01	307.44	231/1
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	9.20	105	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	19.60	12.98	55.21	412.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	42.58	44.22	201.49	1361.24	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8.14	7.82	31.52	228.96	2/41
	Сыр (порциями)	9	1.35	2.61	0.00	28.89	7
	Чай с сахаром,	180	0.00	0.00	7.20	28.84	392
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		419	10.99	10.82	52.52	351.4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0.40	0.00	11.33	47	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.00	11.33	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.08	8.22	11.90	130.64	57
	Шницель рыбный натуральный	80	9.35	5.70	4.82	107.97	258
	Пюре картофельное	130	3.69	4.43	20.63	137.19	321
	Овощи по - сезону	50	0.40	0.05	1.25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1.15	0.22	14.18	63.33	700
	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.39	13.80	64.71	701
	Компот из сушеных фруктов	180	0.85	0.18	28.08	115.78	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		702	19.02	19.19	94.66	626.62	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	36	1.44	3.17	25.92	121.75	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	9.20	105	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	7.24	8.17	35.12	226.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	37.65	38.18	193.63	1251.77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14772	405.29	452.45	1999.52	13686.82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1477.2	40.53	45.25	199.95	1368.682	

Норма соли на 1 человека 3,75 г в день.
37,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезону:

С 01.09 по 31.10 К= 1,334

С 01,11 по 31,12 К= 1,434

С 01,01 по 28,02 К= 1,542

С 29,02 по 01,09 К= 1,667

Брутто = К* Нетто

Овощи соленые и квашеные не более 10% от общего количества овощей (1 раз в 10 дней)

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п

Факт

Норма по СанПиН

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая цен	В1, мг	В2,мг
40.50	45.00	199.90	1368	1,0	1,6
40.50	45.00	195.75	1350	0,675	0,75

С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	
124	1.48	1.17	824	1046	
37.5	0.375	7.5	675	600	

Норма по СанПиН

К,мг	І,мг	Se,мг	F,мг	
2525	0.08	0.057	0.367	
450	0.075	0.015	1.5	