

Приложение 1
к приказу №114 от 31.08.2023 г

**Меню приготавливаемых блюд
Структурного подразделения –детский сад комбинированного вида
«Ласточка»**

Период: две недели.

Возрастная категория: 3—7 лет.

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов.

| Неделя 1 День 1 | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № Рецепту ры |
|-----------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная с маслом, с сахаром | 200 | 6 | 8,2 | 29,2 | 215 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,75 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 397 |
| Итого за завтрак 1 | | 465 | 20,54 | 13,75 | 39,35 | 519,57 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 36,4 | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 36,4 | |
| Обед | Борщ со сметаной на м/к бульоне | 200 | 9,9 | 7,28 | 13,73 | 160 | 62 |
| | Кнели из печени | 60 | 4,0 | 4,5 | 5,1 | 77,5 | 294 |
| | Овощная подлива | 50 | 2,40 | - | 8,32 | 43,2 | 364 |
| | Макароны отварные | 160 | 6,14 | 0,88 | 33,22 | 165,44 | 204 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,3 | - | 38,56 | 157,5 | 436 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 760 | 28,2 | 14,02 | 137,84 | 783,91 | |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Полдник | Булочка домашняя с изюмом | 100 | 15,74 | 3,5 | 59,08 | 330 | 485 |
| | Чай с сахаром | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,6 | 430 |
| Итого за полдник | | 300 | 19,94 | 7,12 | 76,36 | 448,6 | |
| Итого за день | | 1635 | 69,28 | 35,09 | 216,65 | 1788,48 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|----------|---------|-----|
| День 2 | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак 1 | Макароны отварные запеченные с сыром | 150 | 8,24 | 8,14 | 34,42 | 243,86 | 207 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 1,5 | 0,3 | 29,7 | 74,8 | 149 |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 16,4 | 12,92 | 97,14 | 523,09 | |
| Завтрак 2 | Напиток из свежих фруктов | 180 | 1,5 | 0,3 | 29,7 | 129 | 436 |
| | Печенье | 20 | 0,58 | 0,67 | 15,5 | 70,83 | 151 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 2,08 | 0,97 | 45,2 | 199,83 | |
| Обед | Щи на м/к бульоне | 200 | 2 | 4,88 | 7,25 | 81,25 | 33 |
| | Котлета мясная | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,01 | 100 |
| | Рисовый гарнир | 130 | 3,6 | 5,8 | 27,15 | 211,1 | 60 |
| | Овощная подлива | 70 | 2,4 | - | 8,32 | 43,2 | 364 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | 147 |
| | Компот из сухофруктов ³⁷⁶ | 180 | 0,44 | 0,2 | 27,76 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 710 | 21,99 | 18,88 | 110,66 | 724,95 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| | Биточки из крупы | 100 | 9,08 | 25,34 | 38,49 | 418,01 | 199 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 2,1 | 2,37 | 2,85 | 40,5 | 826 |
| Итого за полдник | | 300 | 9,38 | 25,5 | 63,99 | 508,01 | |
| Итого за день | | 1610 | 49,85 | 58,27 | 316,99 | 1955,88 | |

| День 3 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|--------------------|---------------------------|------|-------|-------|----------|---------|-----|
| Завтрак 1 | Сладкий плов с изюмом | 180 | 5,4 | 8,96 | 28,18 | 215,4 | 72 |
| | Чай с молоком | 180 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Сыр | 16 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| Итого за завтрак 1 | | 426 | 19,94 | 14,51 | 67,52 | 522,97 | |
| Завтрак 2 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,3 | - | 38,56 | 157,5 | 436 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,3 | - | 38,56 | 157,5 | |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 13,18 | 6,55 | 18,82 | 176,85 | 43 |
| | Макаронны тушеные с мясом | 150 | 6,14 | 0,88 | 33,22 | 165,44 | 114 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50' | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| Итого за обед | | 600 | 25,22 | 8,81 | 118,71 | 635,56 | |
| Полдник | Тефтели рыбные тушеные | 150 | 14,67 | 15,26 | 46,35 | 402,22 | 261 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,43 | 11,3 | 43,44 | 147 |
| Итого за полдник | | 350 | 16,17 | 15,85 | 80,15 | 535,66 | |
| Итого за день | | 1576 | 61,63 | 39,17 | 304,94 | 1851,69 | |

| День 4 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|--------------------|--|-----|-------|-------|----------|--------|-----|
| Завтрак 1 | Каша гречневая молочная с маслом с сахаром | 180 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | од | од | 74,8 | 149 |
| | Сыр | 16 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 395 |
| Итого за завтрак 1 | | 426 | 24,34 | 18,47 | 56,02 | 563,95 | |
| Завтрак 2 | Печенье | 20 | 0,58 | 0,66 | 15,5 | 70,83 | 151 |
| | Сок | 180 | 1,5 | 0,3 | 29,7 | 129 | 442 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 2,08 | 0,96 | 45,2 | 199,83 | |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|------|--------|-------|--------|---------|-----|
| Обед | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,64 | 1,84 | 3,52 | 32,72 | б/н |
| | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 76 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 14,86 | 10,98 | 34,04 | 295 | 291 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 660 | 23,39 | 19,31 | 121,14 | 742,74 | |
| Полдник | Сырники из творога | 130 | 28,04 | 19,01 | 17,1 | 351 | 231 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,9 | 0,24 | 0,38 | 4,08 | 371 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 393 |
| Итого за полдник | | 330 | 58,02 | 19,27 | 28,82 | 400,64 | |
| Итого за день | | 1616 | 107,83 | 58,05 | 251,18 | 1907,16 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|-------|-------|----------|--------|-----|
| День 5 | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак 1 | Каша рисовая молочная с маслом с сахаром | 180 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 72 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| Итого за завтрак 1 | | 410 | 21 | 28,89 | 65,44 | 518,7 | |
| Завтрак 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| | Вафли | 20 | 0,58 | 0,67 | 15,5 | 70,83 | 152 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,88 | 0,83 | 38 | 160,83 | |
| | Суп картофельный с крупой на м/к бульоне | 200 | 9,35 | 4,88 | 14,65 | 58,4 | 772 |
| | Овощное рагу с мясом | 150 | 3,6 | 8,1 | 21,12 | 71,8 | 344 |
| | Лимонный напиток | 180 | 0,3 | - | 38,56 | 157,5 | 436 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 525 | 19,64 | 17,54 | 115,53 | 514,37 | |
| | Суп молочный с макаронными | 180 | 6,84 | 5,88 | 26,04 | 186 | 112 |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Полдник | изделиями (крупой) | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 430 |
| Итого за полдник | | 380 | 9,44 | 6,76 | 54,12 | 317,33 | |
| Итого за день | | 1515 | 50,96 | 54,02 | 273,09 | 1511,23 | |

| Неделя 2 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|--------------------|---|------|-------|-------|----------|---------|-----|
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром | 200 | 9,08 | 9,68 | 30,38 | 245,16 | 413 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 465 | 26,44 | 17,73 | 61,4 | 553,07 | |
| Завтрак 2 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,3 | - | 38,56 | 57,5 | 436 |
| | Вафли | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | 152 |
| Итого за завтрак 2 | | 220 | 4,4 | 2,3 | 51,76 | 151,5 | |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 200 | 11,73 | 7,33 | 12,23 | 190,7 | 774 |
| | Жаркое подомашнему с мясом | 150 | 3,73 | 5,84 | 16,98 | 135,18 | 276 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,88 | 147 |
| Итого за обед | | 680 | 21,06 | 15,78 | 95,57 | 626,4 | |
| Полдник | Омлет на натуральном молоке | 130 | 18,1 | 30,8 | 2,4 | 268 | 216 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,88 | 147 |
| Итого за полдник | | 350 | 19,63 | 31,39 | 33,27 | 400,88 | |
| Итого за день | | 1715 | 71,53 | 67,2 | 242 | 1731,85 | |

| День 7 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|-----------------------|----------------------------------|------|-------|-------|----------|--------|-----|
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,04 | 8,2 | 37,98 | 237,42 | 418 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| Итого за завтрак 1 | | 450 | 19,94 | 9,18 | 66,16 | 443,55 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | |
| Обед | Суп с клецками на м/к бульоне | 200 | 5,75 | 4,58 | 30,73 | 187,2 | 92 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 7,73 | 6,11 | 1,97 | 93,75 | 277 |
| | Гречка рассыпчатая | 130 | 10,26 | 8,68 | 69,41 | 324,61 | 67 |
| | Кисель плодово- ягодный | 200 | 0,12 | 0,04 | 29,2 | 110,4 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 670 | 29,32 | 20,77 | 170,91 | 896,2 | |
| | Блины | 150 | 5,75 | 22,1 | 1,97 | 85,3 | 368 |
| | Кофейный напиток | 200 | 9,16 | 7,96 | 15,16 | 169,5 | 130 |
| Итого за полдник | | 350 | 26,02 | 35,43 | 111,82 | 725,57 | |
| Итого за день | | 1640 | 78,88 | 65,58 | 356,6 | 2103,7 | |

| День 8 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|-----------------------|----------------------------|-----|-------|-------|----------|--------|-----|
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 70 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| Итого за завтрак 1 | | 230 | 20,64 | 14,04 | 56,88 | 478,85 | |
| Завтрак 2 | Кисель плодово- ягодный | 200 | 0,12 | 0,04 | 29,2 | 110,4 | 516 |
| | Вафли | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | 152 |
| Итого за завтрак 2 | | 220 | 4,22 | 2,34 | 42,4 | 204,4 | |
| Обед | Суп с фрикадельками | 200 | 1,01 | 3,26 | 2,58 | 43,79 | 776 |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Перловка (горох) тушенная(ый) с мясом | 150 | 18,21 | 11,66 | 33,39 | 312 | 292 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,86 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 620 | 25,52 | 16,3 | 102,64 | 649,06 | |
| Полдник | Запеканка творожная | 150 | 26,31 | 18,08 | 25,73 | 370,5 | 237 |
| | Молоко сгущенное | | | | | | 826 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| Итого за полдник | | 350 | 26,61 | 18,24 | 48,23 | 460,5 | |
| Итого за день | | 1420 | 76,99 | 50,92 | 250,15 | 1792,81 | |

| День 9 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|----------|--------|-----|
| Завтрак 1 | Макароны отварные с маслом с сахаром | 160 | 8,46 | 2,21 | 14,87 | 279,04 | 205 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| Итого за завтрак 1 | | 410 | 23,42 | 6,79 | 48,99 | 558,27 | |
| Завтрак 2 | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | 151 |
| | Сок | 200 | 1,5 | 0,3 | 29,7 | 129 | 442 |
| Итого за завтрак 2 | | 220 | 5,6 | 2,6 | 42,9 | 223 | |
| Обед | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 2,4 | 5 | 14,1 | 109,75 | 58 |
| | Плов из мясом | 150 | 18 | 16,63 | 30,11 | 342 | 304 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,12 | 0,04 | 29,2 | 110,4 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 620 | 25,98 | 23,03 | 112,32 | 742,42 | |
| Полдник | Свекла отварная | 60 | 0,81 | 10,01 | 5,37 | 114,61 | 33 |
| | Яйца вареные | 45 | 5,72 | 5,18 | 0,32 | 70,88 | 213 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | 430 |
| Итого за полдник | | 325 | 9,29 | 16,21 | 44,93 | 361,26 | |
| Итого за день | | 1575 | 64,29 | 48,63 | 249,14 | 1884,95 | |

| День 10 | | | белки | жиры | углеводы | | |
|-------------------------------------|---|------------------|----------------|-----------|--------------|------------------|-------|
| Завтрак 1 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 5,8 | 4,5 | 28,12 | 176,5 | 324,2 |
| | Чай со сгущенным молоком | 200 | 2,86 | 1,94 | 20,66 | 112 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 149 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 415 | 22,9 | 11,83 | 65,62 | 503,07 | |
| Завтрак 2 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,3 | - | 38,56 | 157,5 | 436 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,3 | - | 38,56 | 157,5 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне | 200 | 9,53 | 4,45 | 15,58 | 160,05 | 775 |
| | Голубцы ленивые | 150 | 15,91 | 10,22 | 22,55 | 246,01 | 298 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 148 |
| Итого за обед | | 620 | 31,34 | 16,5 | 104,8 | 699,33 | |
| Полдник | Рыба запеченная в омлете | 150 | 31,92 | 8,32 | 5,26 | 221,99 | 249 |
| | Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 147 |
| Итого за полдник | | 370 | 28,96 | 14,22 | 43,5 | 453,1 | |
| Итого за день | | 1605 | 83,5 | 42,55 | 252,48 | 1813 | |
| Среднее значение за период: 10 дней | | 15907/ 1590,7 | 711,7/ 71,2 | 519,48/52 | 2713,2/271,3 | 18340,8/ 1834 | |

