

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,49	1,29	15,89	81	506
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	повидло	10	0,28	0,72	5,43	29,33	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,66	9,22	52,76	328,63	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
	Макароны отварные с овощами	130	2,60	6,76	19,96	150,8	300
	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,52	31,66	83,74	724	
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,17	244,08	261
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	16,12	15,74	69,69	485,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	51,3	56,82	226,39	1629,71	

День 2

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	160	3,85	4,13	13,21	105,44	259
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	22,46	130,03	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	1,80	0,60	25,20	55,2	4586
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	10,48	16,43	70,79	412,47	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,57	72,5	133
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200	0,50	0,20	22,20	93	529
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	19
	Жаркое по-домашнему	160	18,91	16,88	12,08	275,63	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,82	28,97	65,37	623,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Запеканка из творога с морковью	180	12,45	21,00	18,00	310,5	219
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	24,25	28,18	66,62	617,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	60,55	73,78	222,98	1745,1	

День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,80	8,87	26,65	209,55	256		
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	502		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	9,74	11,98	51,49	352,55			
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	5,00	8,00	100			
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	66		
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167		
	Плов из отварной птицы	160	12,19	12,11	28,88	273,52	411		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	176		
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488		
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	23,8	25,31	105,12	745,76			
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	1,80	0,60	25,20	55,2	4586		
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,04	2,57	15,10	75,05	513		
	Омлет натуральный	200	18,05	26,07	4,74	326,55	307		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540	25,17	29,48	59,8	527,3			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	64,51	71,77	224,41	1725,61			

День 5											
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00		60	502			
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00		36	7			
	Каша "Дружба"	160	4,21	9,33	20,05		180,96	266			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	114			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	8,15	12,44	44,89		323,96				
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00		100	535			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	5,00	8,00		100				
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,06	3,60		72	6			
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,66	3,06	10,89		77,76	149			
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		119,6	434			
	Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	200	0,50	0,20	23,10		96	526			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115			
	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96		84,8	352			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18,79	18,52	73,42		537,16				
	УПЛОТНЕНН	60	4,56	0,48	29,52		141	114			
УПЛОТНЕНН	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20		92	537			
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80		253,34	561			
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	340	10,36	4,94	98,52		486,34				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	43,1	40,9	224,83		1447,46				

День 6									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,73	7,52	23,04	182,72	272		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114		
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190	2,09	2,09	21,28	112,1	511		
повидло		10	0,28	0,72	5,43	29,33	101		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,62	10,49	59,59	371,15			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92			
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	3,49	4,64	17,82	126,9	165		
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	4		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538		
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,94	66,84	176		
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,59	9,66	1,68	135,8	372		
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488		
Капуста тушеная		130	4,81	4,68	5,07	81,9	428		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,06	27,66	83,83	690,84			
УПЛОТНЕНН	Булочка дорожная	80	5,60	11,06	44,66	301,34	584		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	15,2	16,46	77,26	518,84			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	51,88	54,81	240,88	1672,83			

День 7									
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	504		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114		
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,65	24,45	212,25	254		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,81	12,76	49,49	356,25			
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	1,80	0,60	25,20	55,2	4586		
		120	1,80	0,60	25,20	55,2			
		60	1,02	3,18	6,30	57,6	65		
		180	2,66	3,67	9,95	83,52	134		
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	80	12,80	3,84	2,08	94,4	341		
	Борщ с фасолью и картофелем	130	2,60	6,76	19,96	150,8	300		
	Суфле рыбное								
	Макароны отварные с овощами								
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200	0,50	0,20	22,20	93	529		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	488		
		710	23,14	19,75	77,55	582,52			
	УПЛОТНЕНН	200	0,10	0,00	15,20	61	504		
	Чай с лимоном (1-й вариант)	60	4,56	0,48	29,52	141	114		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	200	18,05	26,07	4,74	326,55	307		
		460	22,71	26,55	49,46	528,55			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	58,46	59,66	201,7	1522,52			

День 9							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,04	2,57	15,10	75,05	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	повидло	10	0,28	0,72	5,43	29,33	101
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	4,96	7,68	21,60	176	644
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,56	11,21	56,89	350,88	
ЗАВТРАК 2							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	1,80	0,60	25,20	55,2	4586
		120	1,80	0,60	25,20	55,2	
		60	0,78	6,48	4,08	78	82
		50	3,30	0,60	16,70	87	115
ОБЕД	Винегрет овощной	180	1,53	3,67	10,48	81	160
	Хлеб ржаной	80	11,12	10,90	4,04	154,66	414
	Суфле из кур с рисом	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Капуста тушеная	200	0,70	0,30	22,80	97	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,24	26,63	63,17	579,56	
УПЛОТНЕНН	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	509
	Шанежка наливная с яйцом	80	7,34	2,94	38,00	208	571
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	16,14	7,74	94,3	511,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	50,74	46,18	239,56	1497,14	

День 10							
ЗАВТРАК		200	0,10	0,00	15,00	60	502
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)							
Каша молочная кукурузная жидкая		150	4,65	5,60	27,75	180	271
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Сыр (порциями)		10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	9,35	8,79	57,51	346,5	
ЗАВТРАК 2 Йогурт		180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД		60	0,90	3,30	5,04	53,4	182
Салат из свеклы отварной							
Печень говяжья по-строгановски		70	11,45	8,78	2,74	135,54	403
Рис припущенный		130	3,07	5,24	28,08	171,73	420
Суп с рыбными консервами		180	6,64	5,20	11,56	119,7	159
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		200	0,50	0,00	27,00	110	527
Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	25,86	23,12	91,12	677,37	
УПЛОТНЕНН							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,00	0,20	20,20	92	537
Запеканка из творога с морковью		180	12,45	21,00	18,00	310,5	219
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
печенье		20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	18,69	23,3	73,9	585,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	62,9	60,97	237,83	1766,07	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16810	539,53	587,08	2267,32	16242,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1681	53,953	58,708	226,732	1624,228	