

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62	1
	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	262,4	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	100,6	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,24	14,80	54,70	425	
ЗАВТРАК 2	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,3	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,80	66,3	
ОБЕД	огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	6,5	17
	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	200	2,28	9,12	12,40	125,8	98
	Суфле из рыбы	80	6,10	6,40	3,30	125	268
	Пюре картофельное с морковью	150	5,00	4,80	21,60	134,3	322
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	6,40	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	18,02	21,08	75,72	671,84	
УПЛОТНЕНИЕ	Плов из птицы	200	20,00	18,50	33,50	204	304
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51	1
	Сырник из творога с маслом	55	9,44	10,90	18,09	160	219
	Сок Персиковый	180	0,96	0,24	12,80	78	422

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	32,10	29,84	74,99	493	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	63,96	66,32	222,21	1656,14	
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	205	189
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	18,06	118,6	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,26	18,20	55,96	392,6	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78	422
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,96	0,24	17,80	78	
ОБЕД	Салат из горошка консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10,00
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,37	2,98	15,69	144	112
	Запеканка из печени с рисом	200	19,30	21,00	28,01	255	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,19	27,50	80,16	669,74	
УПЛОТНЕНН	Рыба припущенная в в молоке	70	16,30	2,46	17,30	164,9	246
	Пюре картофельное	130	2,70	8,60	29,50	174,2	335
	Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,9	434
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	14,44	137,94	1
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63	209
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	33,44	20,32	71,32	638,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,85	66,26	225,24	1779,28		
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68	2
	Каша геркулесовая на молоке	205	9,04	13,44	40,16	318	173
	Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,64	18,34	69,56	463	
ЗАВТРАК 2	Сок Грушевый	180	0,96	0,24	17,80	78	422
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,96	0,24	17,80	78	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,40	0,00,	1,30	7	15

	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясокостном бульоне	205	5,50	8,20	7,40	115	67
	Гуляш из отварного мяса	70/70	14,92	11,30	14,90	196,8	277
	Рис отварной	150	3,65	5,37	39,68	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	28,49	26,07	90,06	799,24	
УПЛОТНЕНН	Голубцы ленивые	200	16,00	16,10	14,20	314	298
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,,	0,00	18,40	87,4	34
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,00	0,12	8,40	68,5	1
	печенье	50	3,80	5,00	24,80	89,3	18
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		465	20,80	21,22	65,80	559,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,89	65,87	243,79	1899,44	
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброт с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62	1
	Каша манная жидкая с маслом	205	6,00	8,00	31,00	207	189
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,04	15,30	52,60	376	
ЗАВТРАК 2	Сок Яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78	422
Салат Картофельный		50	0,80	7,60	6,00	96	43
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	200	2,60	5,12	10,93	138,75	82
	Пудинг рыбный запеченный	80	10,10	5,30	20,10	165	269
	Овощи припущенные в сметанном соусе	150	2,50	2,00	9,80	67	129
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	20,02	20,69	80,29	670,49	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	130	23,01	11,83	20,93	283,3	224
	Соус молочный (сладкий)	50	0,90	2,30	16,50	49	367
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,3	368
	Яйцо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,9	434
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	35,59	23,33	62,31	560,5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,61	59,56	213,00	1684,99	
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69	3
	Каша из пшена и риса жидкая молочная жидкая	200	6,30	6,30	27,90	205	189
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,49	16,40	53,50	381	
ЗАВТРАК 2	Сок Грушевый	180	0,96	0,24	17,80	78	422
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,6	33
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,60	4,50	20,00	147	81
	Котлета рубленая из птицы	70	13,01	6,75	10,90	120,2	305
	Картофельное пюре	150	3,20	6,00	21,30	147	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,63	22,83	87,16	730,54	
УПЛОТНЕНН	Салат из кукурузы консервированной	60	2,40	3,70	4,82	59,5	84
	Макароны запеченные с яйцом	150	6,30	8,40	28,90	242	208
	Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77	40
	Ватрушка с творогом	70	4,60	11,30	48,00	227,5	249
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	16,50	26,20	95,32	606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,58	65,67	253,78	1795,54	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,13	6,50	23,54	181,00	105,00
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,33	16,48	52,04	385,04	
ЗАВТРАК 2	Сок Яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78	422
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	6,5	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,50	2,40	12,50	92	84
	Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,3	263
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	3,40	19,40	121,8	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94

ИТОГО ЗА ОБЕД		760	21,40	22,57	74,14	652,34	
УПЛОТНЕНН	Котлета мясная (говядина)	70	12,50	12,60	10,20	104	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	5,90	33,00	240	181
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,70	0,20	10,60	51	1
	Сдоба обыкновенная	50	3,80	7,10	24,80	103	464
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	18,00	68,4	46
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		445	25,20	25,80	78,60	566,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,89	65,09	222,58	1681,68	
День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69	3
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,28	9,38	28,50	230,14	64
	Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,87	19,08	52,10	376,14	
ЗАВТРАК 2	Сок Персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78	422
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,70	4,82	59,5	84
	Рассольник Ленинградский	200/10	5,50	4,50	11,00	165	76
	Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	17,20	172,8	34
	Рагу овощное	150	2,40	6,90	13,40	152,1	344
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,56	23,61	79,88	820,24	
УПЛОТНЕНН	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7	15
	жаркое по -домашнему	150	17,50	16,50	16,90	216,3	276
	Компот из кураги	180	0,36	0,00	25,00	102	44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,80	7,10	24,80	169,3	1
	печенье	50	3,80	5,00	24,80	43,3	18
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	25,86	28,60	92,80	537,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,25	71,53	242,58	1812,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62	1
	Каша манная жидкая с маслом	205	6,00	8,00	31,00	207	189
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,04	15,30	53,60	376	
ЗАВТРАК 2	Сок Яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78	422

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,96	0,24	17,80	78	
ОБЕД	Салат из горошка консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10,00
	Суп картофельный с курой и сметаной	200/10	6,00	4,00	16,00	159,9	77
	Котлета рубленая из птицы	70	13,01	2,75	10,90	120,2	305
	Капуста тушенная	150	2,40	6,90	13,40	125,1	54
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	18,00	68,4	46
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,51	23,71	62,74	652,04	
УПЛОТНЕНН	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	5,90	33,00	240	181
	Тефтели мясные	110	7,83	8,75	10,25	151	278
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,70	0,20	10,60	51	1
	Чай с сахаром	200	0,,	0,00	8,40	34	34
	печенье	50	3,80	5,00	24,80	43,3	18
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		505	20,53	19,85	87,90	519,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,04	59,10	222,04	1625,34	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброт с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62	1
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	205	189
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,10	15,4	50,50	374	
ЗАВТРАК 2	Сок Грушевый	180	0,96	0,24	17,80	78	422
	Салат из кукурузы консервированной	60	2,40	3,70	4,82	59,5	84
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	5,50	8,20	7,40	115	67
	Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135,3	310
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	3,40	19,40	121,8	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	20,82	19,97	74,38	702,34	
УПЛОТНЕНН	Голубцы ленивые	200	16,00	16,10	14,20	314	298
	Чай с сахаром	200	0,,	0,00	8,40	34	34
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,70	0,20	10,60	51	1
	Пирожок печеный с капустой	75	3,50	9,00	36,30	201	451
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	21,20	25,30	69,50	600	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,08	86,21	212,18	1754,34	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброт с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68	2
	Салат из горошка консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,5	10
	Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149	214
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	21,10	28,20	34,40	342	
ЗАВТРАК 2	Сок Персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78	422
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	6,5	17
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	200	2,60	5,12	10,93	138,75	82
	Рис отварной	150	3,65	5,37	39,68	209,7	304
	Печень тушенная в соусе	100	12,60	13,76	3,81	76	261
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,01	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,25	24,26	88,94	701,69	
УПЛОТНЕНН	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,3	368
	Оладьи	150	10,57	8,90	61,20	364	276
	Соус молочный (сладкий)	50	0,90	2,30	6,50	39	367
	Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77	40
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	15,27	14,80	96,10	546,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,58	67,50	237,24	1667,99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			640,73	673,16	2294,64	17357,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			64,07	67,32	229,50	1735,7	

