

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)


 (дата)

Варвара Николаевна
Светлана Николаевна
 02.09.2024
Ирина

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
 я Детский сад
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,40	202,92	236
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	6,80	14,28	50,18	355,42	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	50	0,50	3,00	5,50	51	28
	Суп крестьянский с крупой	180	1,73	3,60	6,12	63,72	118
	Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5	367
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,35	19,19	74,73	540,72	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,90	7,82	32,43	220,5	542
	Чай с лимоном	180	0,27	0,07	9,20	37,87	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,17	7,89	41,63	258,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	29,82	41,46	176,64	1197,51	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,49	13,64	54,12	400,3	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,50	3,05	1,75	36,5	18
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,33	3,19	5,00	54	95
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Фрикадельки рыбные	70	10,33	0,76	1,09	52,64	146
	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,06	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	19,65	14,38	78,42	522	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,75	4,90	50,70	261,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	39,29	33,32	193,04	1227,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,2	139
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	7,52	14,40	38,48	312,7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,04	56,4	1
	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	127
	Котлеты из говядины	70	12,32	8,61	10,50	170,1	339
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус томатный	10	0,09	0,33	0,46	5,19	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	30,23	21,22	97,24	702,96	

ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	471
	Чай с лимоном ✓ <i>Сахаром</i>	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	26,19	14,19	47,52	423,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	64,34	50,21	193,04	1482,96	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,62	13,04	57,36	400,96	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	50	0,50	3,00	5,50	51	28
	Рассольник ленинградский	180	1,89	3,67	9,54	78,84	100
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	7,35	5,68	8,48	114,62	350
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,45	18,69	85,40	583,71	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	70	3,73	3,15	20,88	127,17	535
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,17	4,32	31,23	184,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	37,74	36,15	184,09	1212,44	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,32	215,8	227
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,61	16,92	55,15	418,7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,72	3,72	3,60	51	3
	Свекольник	180	1,67	3,40	7,43	67,14	98
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74	307
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	18,80	15,47	61,84	462,49	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,95	2,35	51,00	237	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	33,76	35,14	177,79	1162,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,08	6,44	26,92	185,96	229
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,08	10,06	45,57	308,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	50	0,70	3,05	3,80	45,5	26
	Рассольник домашний	200	2,00	4,06	7,34	73,8	101
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5	367
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,06	21,20	74,57	561,05	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Чай с лимоном	180	0,27	0,07	9,20	37,87	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,59	4,83	38,46	219,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	33,23	36,19	168,70	1132,08	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,44	30,48	203,9	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,16	16,52	53,13	401,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,80	3,10	3,30	44	47

	Щи из свежей капусты	180	0,94	3,19	2,48	42,48	103
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Суфле рыбное	70	9,80	4,20	2,10	78,4	303
	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,06	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	19,03	17,87	78,46	543,74	
ПОЛДНИК	Печенье овсяное	50	3,10	9,00	34,35	231	583
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,10	9,00	47,85	285	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	32,69	43,79	189,24	1274,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,2	139
	Чай с лимоном	180	0,27	0,07	9,20	37,87	459
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,2	86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	7,57	7,13	45,68	276,47	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,04	56,4	1
	Суп картофельный с рыбой	180	8,50	2,81	7,78	90,36	119
	Кнели говяжьи с рисом	70	9,10	8,19	4,90	130,9	338
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,64	20,35	61,21	532,26	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	70	9,10	3,27	25,32	168	531
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,28	3,36	33,69	202,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	42,89	31,24	150,38	1054,93	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,2	234
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576

	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,77	14,42	51,12	388,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,50	3,05	1,75	36,5	18
	Суп картофельный	180	2,34	2,43	7,74	62,1	112
		10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Суфле из птицы	70	9,02	8,93	3,07	128,62	368
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,46	22,59	82,14	625,89	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	16,44	130	140
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с лимоном	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	6,50	5,25	34,65	211	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	44,23	42,36	178,01	1268,69	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,62	12,26	57,90	396,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	2
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,57	10,51	83,34	113
	Суфле рыбное	70	9,80	4,20	2,10	78,4	303
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,23	15,58	59,40	460,14	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,95	2,35	51,00	237	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	39,20	30,59	178,10	1137,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14460	397,19	380,45	1789,03	12149,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1446	39,72	38,04	178,90	1215	