

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(Должность)

(ФИО)

(Дата)

(Должность)

(ФИО)

(Дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,40	22,57	55,79	406,82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	50	0,53	0,09	4,26	19,95	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	22,85	24,75	63,34	513,52	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	36,76	52,9	193,57	1274,68	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,42	12,37	57,35	368,68	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Салат из свеклы	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих яблок	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	24,08	23,49	82,22	602,64	
ПОЛДНИК	Залежанка манная	70	2,10	3,87	19,47	161	186
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,21	3,87	27,46	263,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	38,11	40,13	176,83	1281,92	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена	190	3,80	5,81	30,67	266,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	7,43	9,11	52,24	377,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты или биточки рыбные	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31,52	16,11	76,52	624,95	
ПОЛДНИК	Залежанка из творога	70	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	25,67	24,55	26,49	387,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	65,03	49,85	168,35	1460,18	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,30	10,43	87,21	398,39	

ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	17,18	16,39	86,57	680,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Чай с сахаром	190	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,14	11,09	42,03	297,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	36,02	38,31	225,61	1403,08	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	50	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупной рисовой	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов яблок	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24,49	20,31	108,63	533,72	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	0,99	1,12	52,43	232,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	43,1	47,26	218,76	1154,77	
День 6 (понедельник) *							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3,63	7,55	85,82	365,23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из фасоли	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30,87	28,18	63,95	643,17
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	289,5	H
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	36,01	41,31	224,21	1362,74	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24,51	24,40	46,16	442,11	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	Компот из свежих яблок	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,41	26,56	74,48	713,88
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Чай с сахаром	190	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0,71	1,34	30,63	314,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	51,03	52,7	161,07	1617,89	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,06	11,87	68,49	324,06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102

	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	23,79	16,22	102,72	576,08	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,71	6,45	39,80	239,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	37,97	34,62	224,11	1209,8	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,89	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	50	0,56	4,99	3,58	62,55	56
	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14,64	19,84	75,21	697,73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Чай с сахаром	190	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,81	6,26	48,71	210,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	36,06	52,25	178,32	1273,24	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,30	6,94	95,77	337,79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Калуста тушенная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из свежих яблок	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20,45	14,95	59,74	582,65
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,39	5,87	53,56	254,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	33,55	27,84	222,17	1244,93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14083	413,64	437,17	1993	13183,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1420,3	43,06	44,95	204,91	1328,12	