

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

заведующий
Кондреевская М.А.
 11.05.2021г.



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							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Хлеб с маслом и яйцом	30/20/8	11,52	2,75	16,09	155,32	2
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	21,40	16,41	59,65	489,54	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	15,15	69	
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,10	3,25	20	3а
	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	42,53	155а
	Картофельное пюре с морковью	140	2,91	4,06	17,65	97,21	102
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,00	119,71	172
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	4	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	62,85	153
	ИТОГО ЗА ОБЕД		837,5	26,02	13,89	65,35	459,7
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	80	5,20	8,54	29,94	231,58	139
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,42	14,30	38,40	339,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705,5	57,84	44,60	178,55	1357,82	

День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	150	19,99	18,81	17,97	321,41	162
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	34,95	26,40	56,73	644,12	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00	78	119a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	11,00	78	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп овсяный на мясном бульоне	200	4,00	2,56	10,70	101,56	40
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,03	88
	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,18	193,55	75
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		727,5	23,91	18,35	99,30	670,17	
ПОЛДНИК	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58	19
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
	Груши	100	0,30	0,40	10,30	47	144
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	3,98	7,28	28,73	203,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615,5	65,74	54,53	195,76	1595,45	

День 3							
ЗАВТРАК	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	200	7,32	6,20	36,32	225,6	61
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	100	1a
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,20	6,40	22,36	169,82	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	18,42	15,50	72,68	495,42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	15,15	69	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0,96	5,04	3,94	65,11	10
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20	31,4	143
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,50	8,36	61,2	39
	Курица отварная	70	15,58	9,95	0,00	162,73	108
	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	58
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		747,5	30,52	23,74	70,27	627,35	
ПОЛДНИК	Пряник	50	4,45	0,00	36,50	168	161
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	8,20	112	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,05	6,40	44,70	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587,5	58,99	45,64	202,80	1471,77	

День 4

ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19,14	13,34	20,73	287,62	81
	Соус клюквенный	50	0,03	0,00	7,41	29,2	111
	Хлеб с маслом и яйцом	30/20/8	1,53	4,19	0,08	44,47	2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	20,70	17,53	37,32	396,29	
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	100	0,00	0,00	9,50	40	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,50	40	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,57	3,56	1,72	41,79	22
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,90	12,24	94,74	32
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,95	21,34	268,11	94
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		717,5	20,60	18,21	77,99	594,07	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04	54,91	2
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,20	99,55	26
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	133
	Апельсины	150	0,30	1,35	12,15	64,5	141
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	8,90	15,33	30,36	266,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725,5	50,20	51,07	155,17	1296,64	

День 5

ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,68	5,34	30,42	193,16	164
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	100	1a
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,16	13,28	65,92	438,5	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	15,15	69	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	42
	Капустная запеканка с мясом	200	24,32	24,88	15,20	383,56	191
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,50	4,89	35,6	116
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		717,5	37,87	29,19	67,42	670,77	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	4,24	6,97	12,02	126,36	168
	Суфле из печени	60	14,02	5,91	5,38	131,95	111
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,75	13,08	31,55	326,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607,5	71,78	55,55	180,04	1504,76	

День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77
	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,10	3,25	20	3a
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		448	24,04	19,89	46,67	485,59	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00	78	119a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	11,00	78	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,55	4,05	50,78	18
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,52	13,84	15,00	206,96	175
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,98	14,64	21,22	287,76	89
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	124
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		667,5	34,96	39,74	83,35	734,87	
ПОЛДНИК	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,84	4,49	12,01	94,66	190
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
	Бананы	150	0,75	2,25	31,50	144	146
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	5,19	9,14	54,61	305,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645,5	67,09	71,27	195,63	1603,52	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	25,63	1a
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,50	11,90	43,74	247,67	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	15,15	69	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,84	52,96	15
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20	31,4	143
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,53	7,54	2,17	118,06	93
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80	118
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		747,5	29,02	22,23	94,93	708,77	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	136
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	13,60	14,48	34,95	337,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1597,5	54,12	48,61	188,77	1363,28	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,00	22,64	216,44	67
	Хлеб с маслом и яйцом	30/8/20	11,52	2,75	16,09	155,32	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	22,76	18,79	60,23	517,1	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00	78	119a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	11,00	78	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,57	3,58	3,93	50,45	5
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	41
	Печень, тушенная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,5	103
	Картофель отварной, запеченный с маслом	130	3,07	3,70	19,93	150,32	55
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		707,5	34,69	13,68	86,29	630,34	
ПОЛДНИК	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235	158
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	133
	Виноград	130	0,26	0,78	19,50	84,5	149
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,71	10,18	64,47	366,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625,5	71,06	45,15	221,99	1592,26	

День 9							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	130	18,59	11,66	15,96	250,64	82
	Соус сладкий из кураги	50	0,32	0,00	5,49	32,65	114
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	100	1a
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	23,81	14,56	44,55	418,29	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	15,15	69	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	1,38	13,56	74,7	180
	Суфле из отварной курицы	120	25,08	21,48	5,28	283,92	110
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		647,5	33,01	28,93	72,62	560,95	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	6,42	5,73	42,37	250,72	165
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,64	11,49	50,83	358,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467,5	68,46	54,98	184,55	1406,96	

День 10

ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Хлеб с маслом и яйцом	30/8/20	11,52	2,75	16,09	155,32	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	22,42	17,97	63,93	523,82	
ЗАВТРАК 2	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38	147
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,80	7,50	38	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88	35
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	3,57	3,04	0,22	42,53	155a
	80	9,15	9,94	6,49	155,61	98	
	Рагу овощное	140	3,50	4,75	13,48	117,89	57
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		767,5	26,91	19,01	79,00	607,34	
ПОЛДНИК	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	60	7,74	5,88	3,24	97,2	8
	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,09	160
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	9,69	7,74	56,14	342,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615,5	59,22	45,52	206,57	1511,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16193	624,50	516,92	1909,83	14704,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1619,3	62,45	51,69	190,98	1470,41	