

СОГЛАСОВАНО

*Ирина Васильевна Д. В.* (должность)  
*Ирина Васильевна* (ФИО)  
 30.10.2024 (дата)



*Ирина Васильевна Д. В.* (должность)  
*Ирина Васильевна* (ФИО)  
 30.10.2024 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Дошкольники 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная	180	4,52	5,71	21,26	155,34	185
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	190	4,35	4,79	20,42	138,07	126
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>408</b>	<b>16,06</b>	<b>10,77</b>	<b>45,53</b>	<b>372,55</b>	
Сок фруктовый или овощной витаминизированный		200	0,00	0,00	20,20	92	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Ци со сметаной	180	1,51	1,21	6,64	44,39	30
	Рулет из говядины	130	18,21	20,44	15,31	317,34	181
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,50	4,89	35,6	116
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Напиток витаминизированный Витошкa	200	0,00	0,00	9,60	165	128
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>628</b>	<b>23,40</b>	<b>23,80</b>	<b>53,21</b>	<b>644,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с повидлом	70	4,55	4,21	23,20	151,39	174
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127a
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>10,35</b>	<b>10,61</b>	<b>32,60</b>	<b>271,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1506</b>	<b>49,81</b>	<b>45,18</b>	<b>151,54</b>	<b>1380,42</b>	

День 2										
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью	120	16,00	15,05	14,38	257,12	162			
	Соус сладкий из кураги	50	0,32	0,00	5,49	32,65	114			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152			
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142			
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>408</b>	<b>23,51</b>	<b>15,32</b>	<b>32,82</b>	<b>403,91</b>				
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80	140,4	119a			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>140,4</b>				
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108,61	42			
	Печень, тушеная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,5	103			
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65			
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	122			
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>658</b>	<b>31,42</b>	<b>13,86</b>	<b>93,35</b>	<b>633,14</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	4,24	6,97	12,02	126,36	168			
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	134			
	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38	147			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>7,56</b>	<b>11,01</b>	<b>37,22</b>	<b>273,64</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1606</b>	<b>67,71</b>	<b>44,69</b>	<b>183,19</b>	<b>1451,09</b>				
День 3										
<b>ЗАВТРАК</b>	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	170	6,22	5,27	30,87	191,76	61			
	Хлеб с сыром	30/10	1,96	1,17	5,60	54,8	1a			
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	190	4,35	4,79	20,42	138,07	126			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,53</b>	<b>11,23</b>	<b>56,89</b>	<b>384,63</b>			
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>				
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	50	0,67	3,54	2,02	42,78	9			
	Суп овощной на курином бульоне	180	3,10	0,45	7,52	55,08	39			
	Курица отварная	70	15,58	9,95	0,00	162,73	108			
	Рис отварной с овощами	130	2,92	4,76	22,06	163,41	58			
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152			

	Напиток витаминизированный	Витлошка	200	0,00	0,00	9,60	165	128
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>698</b>	<b>25,33</b>	<b>19,35</b>	<b>57,97</b>	<b>671,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник		50	4,45	0,00	36,50	168	161
	Молоко кипяченое		200	5,80	6,40	9,40	120	127a
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>10,25</b>	<b>6,40</b>	<b>45,90</b>	<b>288</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1548</b>	<b>48,11</b>	<b>36,98</b>	<b>180,96</b>	<b>1435,78</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая		180	5,99	9,90	20,38	194,8	67
	Хлеб пшеничный витаминизированный		30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	9,10	35	132
	Масло сливочное		8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
	Яйцо куриное отварное		20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>438</b>	<b>15,78</b>	<b>12,57</b>	<b>35,33</b>	<b>340,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисель витаминизированный		180	0,00	0,00	17,64	72	118
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,64</b>	<b>72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной		180	4,97	12,46	13,50	186,26	175
	Компот из свежемороженых ягод		200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		180	17,98	15,50	22,46	304,69	89
	Хлеб пшеничный витаминизированный		30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Хлеб ржаной		38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>628</b>	<b>26,21</b>	<b>28,69</b>	<b>70,15</b>	<b>642,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле из печени		80	18,69	7,88	7,17	175,94	111
	Чай сладкий с лимоном		180	0,20	3,65	11,97	47,32	133
	Томаты свежие с растительным маслом		60	0,62	4,31	2,13	51,22	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>320</b>	<b>19,51</b>	<b>15,84</b>	<b>21,27</b>	<b>274,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1566</b>	<b>61,50</b>	<b>57,10</b>	<b>144,39</b>	<b>1329,36</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный с изюмом запеченный		130	16,59	11,56	17,97	249,28	81
	Соус клюквенный		40	0,02	0,00	5,93	23,36	111
	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	9,10	35	132
	Хлеб с сыром		30110	1,96	1,17	5,60	54,8	1a
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>410</b>	<b>18,57</b>	<b>12,73</b>	<b>38,60</b>	<b>362,44</b>	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный		200	0,00	0,00	20,20	92	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной		180	3,40	1,80	13,95	101,27	36
	Тефтели из говядины		70	10,93	9,45	4,26	147,86	105

	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	103,74	48
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	9,60	165	128
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>688</b>	<b>20,91</b>	<b>21,28</b>	<b>53,71</b>	<b>647,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	50	4,59	4,09	30,26	179,09	165
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127а
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10,39</b>	<b>10,49</b>	<b>39,66</b>	<b>299,09</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1548</b>	<b>49,87</b>	<b>44,50</b>	<b>152,17</b>	<b>1401,15</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41	77
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	190	4,35	4,79	20,42	138,07	126
	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,10	3,25	20	3а
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>408</b>	<b>23,29</b>	<b>16,94</b>	<b>31,69</b>	<b>399,62</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80	140,4	119а
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>140,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,49	4,77	109,3	86
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,04	1,71	11,02	85,27	32
	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,18	193,55	75
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,55	15
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>728</b>	<b>31,21</b>	<b>14,84</b>	<b>94,51</b>	<b>641,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,84	4,49	12,01	94,66	190
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
	Груши	200	0,60	0,80	20,60	94	144
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>2,93</b>	<b>5,49</b>	<b>46,76</b>	<b>256,84</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1756</b>	<b>62,65</b>	<b>41,77</b>	<b>192,76</b>	<b>1438,12</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	180	5,11	4,81	27,38	173,84	164
	Хлеб с сыром	30/10	1,96	1,17	5,60	54,8	1а
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	190	5,89	6,08	21,24	161,33	117а

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>12,96</b>	<b>12,06</b>	<b>54,22</b>	<b>389,97</b>	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	<b>130</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,96	4,56	4,08	58,52	4
	Борщ с фасолью со сметаной	180	2,93	1,30	6,73	69,71	29
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	70	11,71	11,05	2,98	158,07	91
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,38	56
	Напиток витаминизированный Витолшка	200	0,00	0,00	9,60	165	128
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>21,48</b>	<b>21,62</b>	<b>47,13</b>	<b>640,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога с морковью	120	15,41	12,05	15,16	230,7	188
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>15,61</b>	<b>16,70</b>	<b>28,13</b>	<b>278,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1598</b>	<b>50,05</b>	<b>50,38</b>	<b>149,68</b>	<b>1400,82</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,61	7,65	17,54	158,98	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	190	4,35	4,79	20,42	138,07	126
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>398</b>	<b>17,15</b>	<b>12,71</b>	<b>41,81</b>	<b>376,19</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80	140,4	119a
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>140,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,59	1,55	15,21	102,82	43
	Тефтели мясо-крупяные	150	18,96	14,23	9,70	253,09	106
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77	19,3	152
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Салат из свежих помидор с перцем	40	1,31	8,54	5,24	105,06	21
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,83	112
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>30,10</b>	<b>26,62</b>	<b>66,89</b>	<b>657,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суфле рыбное	80	2,36	3,29	3,10	52,02	171
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
	Бананы	200	1,00	3,00	42,00	192	146
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>3,36</b>	<b>6,29</b>	<b>54,20</b>	<b>279,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1746</b>	<b>55,83</b>	<b>50,12</b>	<b>182,70</b>	<b>1453</b>	

<b>День 9</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74			231,36	82
	Соус сметанный	40	0,66	1,92	1,18			30,79	115а
	Хлеб с сыром	30/10	1,96	1,17	5,60			54,8	1а
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10			35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20			92	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	0,00	0,00	20,20			92	
	Суфле из отварной курицы	180	1,80	1,24	12,20			67,23	180
	Напиток витаминизированный Витолшка	120	25,08	21,48	5,28			283,92	110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60			165	128
	Хлеб ржаной	30	0,55	0,19	3,77			19,3	152
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	38	2,51	0,46	13,00			62,85	153
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	3,45			45,38	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с капустой	618	30,76	26,92	47,30			643,68	
	Молоко кипяченое	70	4,78	6,93	20,64			174,43	138
		200	5,80	6,40	9,40			120	127а
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		270	10,58	13,33	30,04			294,43	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1488	61,12	54,10	128,16			1382,06	
<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	200	2,38	5,02	7,82			86,6	173
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77			19,3	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	190	4,35	4,79	20,42			138,07	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08			59,84	142
		428	13,92	10,08	32,09			303,81	
		200	0,40	1,80	16,20			86	141
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>	Апельсины	200	0,40	1,80	16,20			86	141
	Супл рыбный	180	11,47	0,54	8,30			94,9	41
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84			97,21	102
	Картофель отварной, запеченный с маслом	150	3,54	4,27	22,99			173,44	55
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07			62,44	124
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00			62,85	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,55	0,19	3,77			19,3	152
	Икра кабачковая для детского питания	60	1,10	7,25	4,46			87,78	4
	Йогурт куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00			31,4	143
		738	40,27	26,71	73,43			629,32	

ПОЛДНИК	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	9,50	9,52	12,14		173,17	92
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15		68,18	129
	Соус сметанный	40	0,66	1,92	1,18		30,79	115а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,65	11,64	27,47		272,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1716	65,24	50,23	149,19		1291,27	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16078	571,89	475,05	1614,74		13963	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1607,8	57,19	47,50	161,47		1396,3	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582803

Владелец Кожевникова Маргарита Александровна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025