

СОГЛАСОВАНО

Ирина Викторовна Семенова (должность)
Ирина Викторовна Семенова (ФИО)
 30.10.2022г. (дата)



Ирина Викторовна Семенова (должность)
Ирина Викторовна Семенова (ФИО)
 30.10.2022г. (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Малыши
 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	150	3,76	4,76	17,72	129,45	185
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	357	12,43	9,49	39,88	311,81	
ЗАВТРАК 2							
	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
	Шли со сметаной	150	1,26	1,01	5,54	36,99	30
	Рулет из говядины	120	16,81	18,86	14,14	292,93	181
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	116
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	ИТОГО ЗА ОБЕД	502	20,82	21,27	50,78	484,05	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	60	3,90	3,61	19,88	129,76	174
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127a
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	8,25	8,41	26,93	219,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1169	42,00	40,67	138,59	1111,62	

День 2									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	100	13,33	12,54	11,98	204,27	162		
	Соус сладкий из кураги	45	0,29	0,00	4,94	29,39	114		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152		
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	352	18,17	12,73	27,92	316,71	117	119а		
ЗАВТРАК 2	Йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50	117	119а		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	4,35	3,75	16,50	117	117	119а		
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	9,99	90,51	42		
	Печень, тушеная в сметане	50	7,86	3,17	1,22	62,81	103		
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	198,37	65		
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	122		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	512	23,40	10,53	74,65	496,04	496,04		
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	2,82	4,64	8,01	84,24	168		
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134		
	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38	147		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	5,83	8,36	31,44	220,59	220,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1334	51,75	35,37	150,51	1150,34	1150,34			
День 3									
ЗАВТРАК	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	140	5,12	4,34	25,42	150,92	61		
	Хлеб с сыром	22/7	1,47	0,88	4,20	41,1	1а		
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	10,71	9,76	48,97	322,83	322,83		
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	47			
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	30	0,40	2,12	1,21	25,67	9		
	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,38	6,27	45,9	39		
	Курица отварная	60	13,36	8,53	0,00	139,48	108		
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58		
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	19,02	15,18	63,45	496,37	496,37		

	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	21,42	15,92	56,01	494,66	
ПОЛДНИК	Пряник	40	3,56	0,00	29,20	134,4	161
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,91	4,80	36,25	224,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1202	40,44	30,88	151,03	1088,89	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	140	4,66	7,70	15,85	151,51	67
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		367	11,81	10,29	28,85	265,96	
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	14,70	60	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,14	10,38	11,25	155,22	175
	Компот из свежесмороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	14,98	12,91	18,72	253,91	89
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		502	21,65	23,85	56,06	524,98	
ПОЛДНИК	Суфле из печени	60	14,02	5,91	5,38	131,95	111
	Чай сладкий с лимонном	160	0,18	3,25	10,64	42,06	133
	Томаты свежие с растительным маслом	40	0,41	2,87	1,42	34,15	25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,61	12,03	17,44	208,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1279	48,07	46,17	117,05	1059,1	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	81
	Соус клюквенный	40	0,02	0,00	5,93	23,36	111
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
	Хлеб с сыром	22/7	1,47	0,88	4,20	41,1	1а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,25	9,77	32,14	287,71	
ЗАВТРАК 2	Виноград	100	0,20	0,60	15,00	65	149
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,60	15,00	65	
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,83	1,50	11,62	84,39	36
	Тертели из говядины	60	9,37	8,10	3,65	126,74	105

	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15			69	130
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26			49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76			14,15	152
	Капуста тушеная	120	2,54	5,38	5,58			95,76	48
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08			47,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	572	17,88	19,04	52,10			487,26	
	ПОЛДНИК								
	Сдоба обыкновенная	50	4,59	4,09	30,26			179,09	165
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05			90	127a
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,94	8,89	37,31			269,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1222	41,27	38,30	136,55			1109,06	
	День 6								
	ЗАВТРАК								
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21			124,93	77
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76			14,15	152
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05			37,4	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35			130,81	126
	Зеленый горошек отварной	45	1,39	0,09	2,92			18	3a
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	352	17,91	13,88	28,29			325,29	
	ЗАВТРАК 2								
	Йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50			117	119a
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	4,35	3,75	16,50			117	
	ОБЕД								
	Котлеты рыбные любительские	60	13,41	1,87	3,58			81,98	86
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22			80,58	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76			14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26			49,62	153
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,54	1,42	9,18			71,05	32
	Вермишель с маслом	120	4,68	4,92	25,01			165,9	75
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	3,88			42,37	15
	ИТОГО ЗА ОБЕД	572	24,27	11,55	74,89			505,65	
	ПОЛДНИК								
	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	1,22	2,99	8,01			63,1	190
	Отвар шиповника	160	0,43	0,18	12,58			60,61	129
	Груши	100	0,30	0,40	10,30			47	144
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	1,95	3,57	30,89			170,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1374	48,48	32,75	150,57			1118,65	
	День 7								
	ЗАВТРАК								
	Каша манная молочная	140	3,98	3,74	21,29			135,21	164
	Хлеб с сыром	227	1,47	0,88	4,20			41,1	1a

	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,03	10,38	45,61	329,15	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	1,50	21,00	96	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	40	0,73	4,84	2,97	58,52	4
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,44	1,08	5,61	58,09	29
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	60	10,04	9,47	2,55	135,49	91
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,12	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ОБЕД		572	18,19	19,63	45,73	483,99	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с морковью	100	12,84	10,04	12,63	192,25	188
	Чай сладкий с лимоном	160	0,18	3,25	10,64	42,06	133
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	13,02	13,29	23,27	234,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1282	42,74	44,80	135,61	1143,45	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,62	6,30	14,45	130,93	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		347	13,29	11,03	36,61	313,29	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50	117	119а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,82	1,29	12,67	85,68	43
	Тефтели мясо-крупяные	140	17,70	13,29	9,06	236,22	106
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	112
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	25,63	16,40	49,86	473,62	
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	70	2,07	2,88	2,72	45,51	171
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
	Бананы	150	0,75	2,25	31,50	144	146
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	2,82	5,13	42,41	221,01	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	46,09	36,31	145,38	1124,92
День 9						
ЗАВТРАК	Суфле творожное	100	14,30	8,97	12,28	192,8
	Соус сметанный	40	0,66	1,92	1,18	30,79
	Хлеб с сыром	22/7	1,47	0,88	4,20	41,1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,43	11,77	25,85	296,19
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Сул картофельный с макаронными изделиями	150	1,50	1,03	10,17	56,02
	Суфле из отварной курицы	120	25,08	21,48	5,28	283,92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,96	36,31
ИТОГО ЗА ОБЕД		512	29,62	25,85	45,58	509,02
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	50	3,41	4,95	14,74	124,59
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,76	9,75	21,79	214,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1162	54,21	47,77	103,02	1066,8
День 10						
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	1,79	3,76	5,87	64,95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	10,46	8,49	28,03	247,31
ЗАВТРАК 2	Апельсины	100	0,20	0,90	8,10	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,90	8,10	43
ОБЕД	Сул рыбный	150	9,55	0,45	6,92	79,08
	Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2,83	3,42	18,40	138,76
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15
	Ликра кабачковая для детского питания	40	0,73	4,84	2,97	58,52
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4

ИТОГО ЗА ОБЕД		592	32,55	20,90	58,84	496,47	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые с отварным мясом	100	7,31	7,32	9,34	133,21	92
	Отвар шиповника	160	0,43	0,18	12,58	60,61	129
	Соус сметанный	30	0,49	1,44	0,89	23,09	115a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	8,23	8,94	22,81	216,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1339	51,44	39,23	117,78	1003,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12792	466,49	392,25	1346,09	10976,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1279,2	46,65	39,22	134,61	1097,65	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582803

Владелец Кожевникова Маргарита Александровна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025