

СОГЛАСОВАНО

И.И. Сергеев
(должность)
Степанов Д.С.
(ФИО)
01.09.2015 (дата)

Заведующий
Степанов Д.С.
(должность)
01.09.2015 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: *3х до 7 тч.*
ДОШКОЛЬНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	16,06	10,77	45,53	372,55	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	20,20	92	
ОБЕД	Ши 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,00	0,00	9,60	165	128
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	4,55	4,21	23,20	151,39	174
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10,35	10,61	32,60	271,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1506	49,81	45,18	151,54	1380,42	

День 2										
ЗАВТРАК	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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	23,51	15,32	32,82	403,91	403,91			
ЗАВТРАК 2	Йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80	140,4	119a			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	19,80	140,4				
ОБЕД	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД		658	31,42	13,86	93,35	633,14				
ПОЛДНИК	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			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	7,56	11,01	37,22	273,64				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	67,71	44,69	183,19	1451,09				
День 3										
ЗАВТРАК	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	170	6,22	5,27	30,87	191,76	61			
	Хлеб с сыром	40/30/10	1,96	1,17	5,60	54,8	1a			
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	190	4,35	4,79	20,42	138,07	126			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,53	11,23	56,89	384,63				
ЗАВТРАК 2	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	140			
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	0,60	0,60	34,90	162,5				
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной, 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			

	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
	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 Витошка	200	0,00	0,00	9,60	165	128
ИТОГО ЗА ОБЕД		898	25,33	19,35	78,17	763,15	
ПОЛДНИК	Пряник	50	4,45	0,00	36,50	168	161
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,25	6,40	45,90	288	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1898	48,71	37,58	215,86	1598,28	
День 4							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	15,78	12,57	35,33	340,34	
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	17,64	72	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,97	12,46	13,50	186,26	175
	Компот из свежесамороженных ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Рыба, запеченная с картошкой 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	26,21	28,69	70,15	642,54	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	19,51	15,84	21,27	274,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	61,50	57,10	144,39	1329,36	
День 5							
ЗАВТРАК	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	40/30/10	1,96	1,17	5,60	54,8	1a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	18,57	12,73	38,60	362,44	
ЗАВТРАК 2	Виноград	200	0,40	1,20	30,00	130	149

	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20		92	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	0,40	1,20	50,20		222	
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	3,40	1,80	13,95		101,27	36
	Тфтели из говядины	70	10,93	9,45	4,26		147,86	105
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20		92	130
	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 Вигошка	200	0,00	0,00	9,60		165	128
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,10	7,25	4,46		87,78	4а
ИТОГО ЗА ОБЕД		908	21,25	24,97	75,29		779,8	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,59	4,09	30,26		179,09	165
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40		120	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,39	10,49	39,66		299,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1968	50,61	49,39	203,75		1663,33	
День 6								
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	23,29	16,94	31,69		399,62	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80		140,4	119а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	19,80		140,4	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	31,21	14,84	94,51		641,26	
ПОЛДНИК	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	2,93	5,49	46,76	256,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1756	62,65	41,77	192,76	1438,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,11	4,81	27,38	173,84	164
	Хлеб с сыром	40/30/10	1,96	1,17	5,60	54,8	1а
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (вариант 2)	190	5,89	6,08	21,24	161,33	117а
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	12,96	12,06	54,22	389,97	
ЗАВТРАК 2	Бананы	200	1,00	3,00	42,00	192	146
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	400	1,00	3,00	62,20	284	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,10	7,25	4,46	87,78	4а
	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 Витошка	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
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
	ИТОГО ЗА ОБЕД	908	21,62	24,31	67,71	762,09	
ПОЛДНИК	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	15,61	15,70	27,13	278,02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2018	51,19	55,07	211,26	1714,08	
День 8							
ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	398	17,15	12,71	41,81	376,19	
ЗАВТРАК 2	Йогурт молочный	180	5,22	4,50	19,80	140,4	119а
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	5,22	4,50	19,80	140,4	

ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,59	1,55	15,21	102,82	43
	Тфтели мясо-крупажные	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
	Хлеб ржаной	50	1,98	1,57	2,55	44,83	112
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,83	112
ИТОГО ЗА ОБЕД		648	28,79	18,08	61,65	552,33	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	3,36	6,29	54,20	279,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706	54,52	41,58	177,46	1347,94	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	82
	Соус сметанный	40	0,66	1,92	1,18	30,79	115a
	Хлеб с сыром	40/30/10	1,96	1,17	5,60	54,8	1a
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	19,78	13,85	30,62	351,95	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	140
	Соус фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	0,60	0,60	34,90	162,5	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,80	1,24	12,20	67,23	180
	Суфле из отварной курицы	120	25,08	21,48	5,28	283,92	110
	Напиток витаминизированный Витолшка	200	0,00	0,00	9,60	165	128
	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
	Соус фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,00	0,00	20,20	92	130
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,45	45,38	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		818	30,76	26,92	66,50	735,68	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43	138
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10,58	13,33	30,04	294,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1838	61,72	54,70	162,06	1544,56	
День 10							
ЗАВТРАК	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
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	13,92	10,08	32,09	303,81	
ЗАВТРАК 2	Апельсины	200	0,40	1,80	16,20	86	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,40	1,80	16,20	86	
ОБЕД							
	Суп 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
	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 с растительным маслом	60	1,10	7,25	4,46	87,78	4а
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
ИТОГО ЗА ОБЕД		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 ВЕСЬ ПЕРИОД:		17978	574,66	480,29	1853,66	15042,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1797,8	57,47	48,03	185,37	1504,24	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990641

Владелец Кожевникова Маргарита Александровна

Действителен с 01.04.2026 по 01.04.2027