

Утверждаю
Заведующий

Н.А. Шепенюк

18 марта 2022 года



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,76	6,05	26,14	176,18	14/4
	Хлеб с маслом и яйцом	37	3,42	6,03	6,54	96,84	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,60	3,20	16,61	111,2	395
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,78	15,41	56,18	411,99	
ЗАВТРАК 2	Сок сливовый	100	0,27	0,10	15,20	62,78	399,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,27	0,10	15,20	62,78	
ОБЕД	Суп картофельный	180	3,78	6,89	13,91	116,69	77
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,29	0,27	14,97	81,34	116
	Рис отварной	100	1,77	2,06	18,53	99,77	315
	Котлеты рыбные любительские	70	9,76	3,42	7,91	101,5	256
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	367
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,25	13,25	53,4	701
	Хлеб ржаной	47	3,01	0,56	17,06	81,78	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,59	0,13	18,70	77,22	376
	Икра свекольная	40	0,72	2,95	4,47	46,44	54
	ИТОГО ЗА ОБЕД		697	24,32	20,45	110,29	702,18
УПЛОТНЕНИЕ	Залёкканка капустная с мясом говядины	150	11,17	11,43	8,88	186,46	39/8
	Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	8,64	97,2	400
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	51,7	368
	Батрушки	100	12,72	7,20	33,39	244,32	458
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		553	30,19	23,70	68,58	607,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	68,56	59,66	250,25	1784,4	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	6,32	12,60	166,52	93
	Бутерброды с сыром	28	3,24	6,69	7,09	104,55	3
	Какао с молоком	180	3,60	3,31	16,61	107,55	397
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	13,10	16,45	43,19	406,39	
ЗАВТРАК 2	Сок вишневый	100	0,67	0,20	11,40	50	399,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,67	0,20	11,40	50	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	4,73	7,04	10,53	116,84	71
	Мясо тушеное с овощами в соусе	130	14,16	15,64	8,66	226,71	274
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,25	13,25	53,4	701
	Хлеб ржаной	47	3,01	0,56	17,06	81,78	700
	Рыба соленая (порция)	30	5,10	2,55	0,00	43,5	8
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	55,96	224,1	503
	Икра морковная	40	0,54	1,65	3,58	32,25	54,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	29,46	27,69	109,04	778,58	
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет с овощами	150	9,24	14,58	5,70	192,81	220
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,14	33,62	136,1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	156
	Блинчики	65	5,10	3,65	28,43	161,32	447
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		578	18,07	19,25	84,86	578,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731	61,30	63,59	248,49	1813,69	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с морковью	180	4,82	5,92	23,83	162,76	260
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,92	3,73	13,87	95,61	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,73	3,15	16,61	109,24	129
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	10,47	12,93	61,20	395,38	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	0,47	0,00	12,70	52,78	399,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,47	0,00	12,70	52,78	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	4,82	6,44	12,58	118,19	57
	Макаронные изделия отварные	120	2,57	5,68	22,27	140,08	204
	Печень по-строгановски	60	11,08	4,55	5,95	111,71	102
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,25	13,25	53,4	701
	Хлеб ржаной	47	3,01	0,56	17,06	81,78	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,52	0,22	17,37	83,38	398
	Икра кабачковая	40	0,18	2,20	3,49	33,47	53
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	24,10	19,90	91,97	622,01	
УПЛОТНЕНИЕ	Пельмени мясные (полуфабрикат)	150	14,67	27,21	35,07	435,62	439,1
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,75	1,40	10,75	62,84	195
	Фрукты свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,9	458
	Булочка "Веснушка"	70	4,17	1,91	33,06	157,77	473
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		583	22,27	31,16	103,28	763,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1738	57,31	63,99	269,15	1834,07	

День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с тыквой	180	7.18	5.81	28.31	184.64	263	
	Хлеб с маслом и яйцом	37	3.42	6.03	6.54	96.84	2/13	
	Какао с молоком	180	3.60	3.31	16.61	107.55	397	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15.20	15.28	58.35		416.8	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Снежок"	100	2.50	2.50	10.80	79	290	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.50	2.50	10.80		79	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	180	3.74	6.53	10.75	118.58	74.1	
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2.87	4.09	14.30	105.91	440	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	9.93	12.83	9.24	194.85	287	
	Хлеб ржаной	47	3.01	0.56	17.06	81.78	700	
	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.25	13.25	53.4	701	
	Кисель из сока натурального	180	0.43	0.14	30.89	133.9	382	
	Свекла тушеная	40	0.52	0.57	4.42	23.59	61	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		682	22.42	24.97	99.91		712.01
УПЛОТНЕНН	Запеканка из макарон с творогом	200	19.78	17.62	39.10	412.8	211	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
	Молоко кипяченое	180	4.86	4.50	8.64	97.2	400	
	Пряники	80	4.72	3.76	60.00	292.8	608	
	Соус яблочный	30	0.03	0.03	3.22	13.45	362	
	Бантики с корицей	135	9.14	12.29	62.55	385.25	597	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		638	39.53	38.33	180.40		1229.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	79.65	81.08	349.46		2437.08	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша манная с тыквой	180	6.10	5.81	28.49	186.05	170	
	Бутерброды с сыром	28	3.24	6.69	7.09	104.55	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.60	3.20	16.61	111.2	395	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		401	13.94	15.83	59.08		429.57	
ЗАВТРАК 2	Сок персиковый	100	0.27	0.00	17.50	68	399.9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.27	0.00	17.50		68	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	6.37	4.37	14.02	122.27	86	
	Рис отварной	120	2.08	2.47	23.44	119.72	315.1	
	Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	90	22.20	7.37	8.31	195.22	307	
	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.25	13.25	53.4	701	
	Хлеб ржаной	47	3.01	0.56	17.06	81.78	700	
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	12.51	52.83	372	
	Икра овощная	40	0.68	4.44	3.58	51.56	55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		682	36.40	19.60	92.17		676.78
УПЛОТНЕНН	Запеканка капустная	200	8.10	15.80	34.26	295.56	152	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
	Чай с сахаром	180	0.18	0.04	8.14	33.62	136.1	
	Пюре из говядины	65	9.90	13.24	1.56	164.5	167	
	Пряники	80	4.72	3.76	60.00	292.8	608	
	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.6	7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		544	25.29	34.74	110.85		835.85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1727	75.90	70.17	279.60		2010.2	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	5.49	6.19	35.10	203.13	4/4	
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0.92	3.73	13.87	95.61	2	
	Какао с молоком	180	3.60	3.31	16.61	107.55	397	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	11.01	13.36	72.47		434.06	
ЗАВТРАК 2	Сок сливовый	100	0.27	0.10	15.20	62.78	399.3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.27	0.10	15.20		62.78	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	8.15	10.71	12.24	180.14	15/2	
	Пюре картофельное	130	2.86	4.33	19.18	127.49	321.3	
	Печень тушеная в сметане	60	13.10	5.45	4.10	118.33	103	
	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.25	13.25	53.4	701	
	Хлеб ржаной	47	3.01	0.56	17.06	81.78	700	
	Кисель из плодов шиповника	180	0.52	0.22	24.46	111.74	381.1	
	Икра морковная	40	0.54	1.65	3.59	32.25	54.1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	30.10	23.17	93.87		705.13
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная в омлете	200	24.24	13.54	3.00	227.12	249	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
	Чай с молоком и сахаром	180	1.75	1.40	10.75	62.84	195	
	Конфеты глазированные шоколадом с желевыми корпусами	20	0.28	1.64	13.88	71.8	800	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	65	4.13	4.19	21.24	133.86	454.1	
	Яблоки	110	0.44	0.44	10.78	51.7	368	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		588	31.84	21.34	66.54		575.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1753	73.22	57.97	248.08		1777.06	
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5.76	5.83	21.04	154.01	94	
	Хлеб с маслом и яйцом	37	3.42	6.03	6.54	96.84	2/13	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3.73	3.15	16.61	109.24	129	
	Хлеб пшеничный	13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13.91	15.14	51.08		387.86	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Снежок"	100	2.50	2.50	10.80	79	290	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.50	2.50	10.80		79	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	10.62	3.83	13.03	131.76	156	
	Рагу овощное с мясом	180	14.89	13.21	13.14	231.44	89	
	Хлеб ржаной	47	3.01	0.56	17.06	81.78	700	
	Хлеб пшеничный	25	1.92	0.25	13.25	53.4	701	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.59	0.13	18.70	77.22	376	
	Икра кабачковая	40	0.18	2.20	3.49	33.47	53	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		652	31.21	20.18	78.67		609.07
	УПЛОТНЕНН	Запеканка из печени с рисом	200	16.18	11.94	27.02	270.18	294
Хлеб пшеничный		13	1.00	0.13	6.89	27.77	701.1	
Молоко кипяченое		180	4.86	4.50	8.64	97.2	400	
Булочка "Осенняя"		100	6.15	6.48	47.30	258.1	478	
Печенье		20	2.50	1.96	14.88	83.4	609	
Огурец свежий		50	0.47	0.06	1.48	8.26	14	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		563	30.16	25.07	106.21		744.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	77.78	62.89	246.76		1820.84	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	7,13	6,80	32,44	213,93	417
	Бутерброды с сыром	28	3,24	6,69	7,09	104,55	3
	Какао с молоком	180	3,60	3,31	16,61	107,55	397
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		401	14,97	16,93	63,03	453,8	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,20	16,30	68,33	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	3,89	6,64	12,91	129,13	5/2
	Капуста тушеная	120	2,89	7,00	6,96	106,25	336
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,43	10,60	1,05	144,62	278
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,25	13,25	53,4	701
	Хлеб ржаной	47	3,01	0,56	17,06	81,78	700
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	55,96	224,1	503
Икра овощная	40	0,68	4,44	3,58	51,56	55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	23,82	29,49	110,77	790,84	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	150	12,81	14,22	4,20	188,91	215
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,14	33,62	136,1
	Суфле из рыбы	60	9,26	4,65	0,71	81,92	268
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	156
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		573	25,80	19,89	55,64	495,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1736	64,89	66,51	245,74	1808,39	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	180	6,43	6,44	36,38	224,37	266
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,92	3,73	13,87	95,61	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,60	3,20	16,61	111,2	395
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	13,34	15,27	73,75	480,55	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,21	5,17	9,86	105,1	6/2
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	3,37	5,99	27,04	175,97	62
	Биточки рыбные с овсяными запеченными	100	7,67	5,89	3,75	98,62	259
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,25	13,25	53,4	701
	Хлеб ржаной	47	3,01	0,56	17,06	81,78	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,52	0,22	17,37	83,38	398
	Свекла тушеная	40	0,52	0,67	4,42	23,59	61
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	21,22	18,65	92,75	621,84	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	250	37,83	23,10	50,17	573,42	237
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,75	1,40	10,75	62,84	195
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	51,7	368
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	65	4,13	4,19	21,24	133,86	454,1
	Суфле куриное	50	11,01	3,56	0,64	78,58	310
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		668	56,16	32,82	100,47	928,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1849	91,22	66,74	277,07	2072,78	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,37	7,47	28,62	203,78	8/4
	Закрывае бутерброды с сыром	41	4,26	6,91	14,21	139,63	5,1
	Какао с молоком	180	3,60	3,31	16,61	107,55	397
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Конфеты глазированные шоколадом с желевыми корпусами	10	0,14	0,82	6,94	35,9	800,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	15,37	18,54	73,27	514,63	
ЗАВТРАК 2	Сок грушевый	100	0,40	0,30	11,00	45,5	399,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	11,00	45,5	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	180	6,80	8,84	17,14	163,4	14/2
	Макаронные изделия отварные	120	2,57	5,68	22,27	140,08	204
	Птица тушеная	70	12,58	1,80	0,55	68,49	301
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,25	13,25	53,4	701
	Хлеб ржаной	47	3,01	0,56	17,06	81,78	700
	Кисель из яблок	180	0,11	0,09	18,54	76	378,1
	Икра кабанковая	40	0,18	2,20	3,49	33,47	53
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	27,17	19,42	92,30	616,62
УПЛОТНЕНН	Плов бухарский	200	2,70	11,84	37,78	258,04	276
	Хлеб пшеничный	13	1,00	0,13	6,89	27,77	701,1
	Напиток "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,2	290,1
	Яблоки запеченные с творогом	150	7,21	4,07	21,93	157,8	390,1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		543	15,77	20,54	86,04	585,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1729	58,71	58,80	262,61	1762,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17578	708,54	651,40	2677,21	19121,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1757,8	70,85	65,14	267,72	1912,11	