

УТВЕРЖДАЮ

заведующий (должность)
Ладная К.Э. (ФИО)
13.01.2025 г. (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углерод ы		
день 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,56	7,10	24,68	185,7	68
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	5,28	20,60	150,42	126
	Зефир	35	0,28	0,04	27,93	114,1	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	10,64	12,42	73,21	450,22	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие бананы	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой к/б со сметаной	200	3,76	5,38	19,86	141,88	16/2
	Рагу из мяса кур	160	18,51	25,63	18,59	379,39	3/9
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	26,41	31,65	86,61	735,71	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	536
	Булочка Веснушка	70	6,48	4,28	44,62	244,8	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	16,48	10,68	51,62	380,8	
УЖИН	Запеканка из творога	130	16,77	12,13	33,40	306,48	237
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Соус молочный (для подачи к блюду)	105	2,16	5,50	7,44	87,99	350
ИТОГО ЗА УЖИН		435	19,05	17,67	53,84	447,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	73,48	72,62	273,38	2056,92	
день 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	11,38	12,74	4,59	179,03	77
	Бутерброд с сыром	60	7,46	9,50	19,24	192,29	1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,26	0,06	15,24	63,8	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,10	22,30	39,07	435,12	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	1,90	11,88	87,82	44
	Плов из отварной говядины	180	14,33	17,01	35,14	350,93	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	23,99	19,55	95,18	653,19	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,10	5,24	10,08	113,4	400
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	31

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,35	8,78	32,55	238,53	
УЖИН	Макаронник	205	11,23	12,46	63,41	411,33	209
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
ИТОГО ЗА УЖИН		435	13,72	12,80	90,90	534,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,98	63,59	283,90	1971,39	

день 3

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	110	4,83	2,67	19,75	118,8	15/4
	Бутерброд с маслом	50	2,97	8,77	19,49	169	12
	Какао-напиток на молоке	200	3,82	4,08	16,96	120,94	117/1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК **360** **11,62** **15,52** **56,20** **408,74**

ЗАВТРАК 2 Фрукты свежие апельсины 100 0,90 0,20 8,10 43 82

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 **100** **0,90** **0,20** **8,10** **43**

ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	3,34	1,54	20,98	111,86	37
	Пюре из гороха с маслом	130	13,09	3,22	31,58	207,7	389
	Котлета из говядины с маслом растительным	80	14,00	16,81	7,37	236,68	24
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132

ИТОГО ЗА ОБЕД **655** **33,91** **22,09** **92,43** **705,56**

ПОЛДНИК Отвар шиповника 200 0,26 0,12 11,56 49,36 129

Пряник 40 1,92 1,12 31,08 134,32 147

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК **240** **2,18** **1,24** **42,64** **183,68**

УЖИН	Картофель и овощи, тушеные в соусе	160	6,10	4,59	29,63	183,41	52
	Огурец консервированный	35	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Кисель	200	0,00	0,00	3,90	15,9	118

ИТОГО ЗА УЖИН **425** **9,45** **4,89** **48,47** **275,45**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: **1780** **58,06** **43,94** **247,84** **1616,43**

день 4

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,24	25,20	193,66	33
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	5,28	20,60	150,42	126
	Бутерброды с повидлом 1	55	2,13	3,87	14,22	100,35	2

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК **455** **13,61** **16,39** **60,02** **444,43**

ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый 200 0,82 0,16 26,20 110 130

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 **200** **0,82** **0,16** **26,20** **110**

ОБЕД	Щи со сметаной	200	1,64	1,76	7,14	51,78	30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,42	4,34	38,44	230,38	175
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	80	15,56	16,77	3,95	229,31	91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1

ИТОГО ЗА ОБЕД **675** **28,76** **23,51** **97,69** **725,91**

ПОЛДНИК Напиток с витаминами Виташка 200 0,00 0,00 6,16 32 507

Вафли 35 1,12 0,98 28,38 119,74 5

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК **235** **1,12** **0,98** **34,54** **151,74**

УЖИН	Пюре картофельное	150	3,46	4,10	20,01	131,33	56
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Суфле рыбное	70	11,20	3,36	1,82	82,6	341
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1

ИТОГО ЗА УЖИН **450** **17,15** **7,80** **49,32** **337,15**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: **2015** **61,46** **48,84** **267,77** **1769,23**

день 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	5,88	32,12	202,76	197
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	101
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	7,53	6,79	60,54	334,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие яблоки	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	5,10	1,92	15,08	96,06	32
	Капуста тушеная	120	2,32	5,14	8,36	90,41	48
	Суфле из отварной курицы	85	20,64	23,36	4,07	312,26	110
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	32,20	31,06	75,67	713,17	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	536
	Пирожок с яблоком	80	5,51	8,44	36,95	249,55	139
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	15,51	14,84	43,95	385,55	
УЖИН	Рагу овощное	160	4,27	4,53	19,20	136,29	57
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Огурец консервированный	35	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА УЖИН		425	7,74	4,87	47,14	265,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	63,88	57,76	235,40	1740,95	
день 6							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,28	7,88	27,34	206,4	66
	Какао-напиток на молоке	200	3,82	4,08	16,96	120,94	117/1
	Зефир	35	0,28	0,04	27,93	114,1	702
		435	10,38	12,00	72,23	441,44	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	12,42	9,78	19,96	219	43
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	15,70	17,76	19,20	300,76	92/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	32,26	28,18	87,32	734,2	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	536
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	101
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,25	7,27	22,42	214,6	
УЖИН	Оладьи из творога	150	20,49	16,71	35,27	375,62	16
	Молоко сгущенное с сахаром	19	1,37	1,62	10,54	62,32	127
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
ИТОГО ЗА УЖИН		369	21,98	18,37	58,81	490,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1899	77,69	65,98	266,98	1990,9	
день 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	110	3,78	5,36	14,02	120,07	67
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	424
	Бутерброд с сыром	60	7,46	9,50	19,24	192,29	1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,26	0,06	15,24	63,8	133
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	16,58	19,52	48,78	438,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп фасолевый на м/б	200	8,88	0,74	22,08	132,76	45/2
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74	315

Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе		80	12,70	10,81	3,06	160,5	93.
Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
Кисель		200	0,00	0,00	3,90	15,9	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	28,10	16,68	80,34	587,5	
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	70	6,48	4,28	44,62	244,8	3
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,24	10,08	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12,58	9,52	54,70	358,2	
УЖИН	Картофель и овощи, тушеные в соусе	160	6,10	4,59	29,63	183,41	52
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Кукуруза консервированная	41	1,07	0,74	1,93	18,45	245
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА УЖИН		481	10,61	10,12	62,90	384,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1916	68,77	56,04	254,82	1812,24	

день 8

ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	4,78	30,50	188,36	14/1
	Бутерброд с маслом	50	2,97	8,77	19,49	169	12
	Чай сладкий с молоком	200	3,10	3,26	19,72	121,26	134
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	11,73	16,81	69,71	478,62	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	200	5,76	0,62	18,02	101	35
	Капуста тушеная	120	2,32	5,14	8,36	90,41	48
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1
	Тефтели мясо-крупяные	80	11,39	9,27	7,68	159,59	106
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	23,61	15,67	82,22	565,44	
ПОЛДНИК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	6,16	32	507
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,25	3,54	28,63	157,13	
УЖИН	Запеканка морковная с творогом	140	12,85	15,06	19,45	265,85	154
	Соус молочный (для подачи к блюду)	105	2,24	5,31	7,53	87,37	350
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	21
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	15,21	20,41	39,98	405,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	53,62	56,59	246,74	1717,13	

день 9

ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,76	9,48	34,48	254,98	261
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	5,28	20,60	150,42	126
	Бутерброд с сыром	60	7,46	9,50	19,24	192,29	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	20,02	24,26	74,32	597,69	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие яблоки	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	11,64	6,12	15,12	162,22	164
	Плов из отварной говядины	150	12,18	14,21	31,72	303,46	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Кисель	200	0,00	0,00	3,90	15,9	118

ИТОГО ЗА ОБЕД		595	27,18	20,81	70,24	578,18	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	200	0,26	0,12	11,56	49,36	129
	Пирожок печеный с капустой	80	5,79	7,58	28,78	209,41	138
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,05	7,70	40,34	258,77	
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,46	4,10	20,01	131,33	56
	Тефтели из рыбы	90	11,56	4,63	11,24	135,24	90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Огурец консервированный	35	0,98	0,00	0,45	5,64	19
ИТОГО ЗА УЖИН		505	18,49	9,07	59,19	395,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	72,64	62,04	252,19	1873,07	
день 10							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	30/110/1	11,14	10,30	67,16	407,17	4.14
	Какао-напиток на молоке	200	3,82	4,08	16,96	120,94	117/1
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	17,21	15,25	99,54	606,71	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	4,14	1,76	8,92	68,72	28
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,11	4,47	29,04	173,03	60
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	12,58	12,31	3,72	176,06	93/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	28,66	117,84	122/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	24,97	19,18	89,84	632,25	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	536
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11,92	7,52	38,08	270,32	
УЖИН	Макаронные изделия с овощами	150	5,34	6,86	31,96	211,21	195
	Котлеты рыбные любительские	95	12,50	3,83	5,41	107,62	86
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	13,00	52,72	132
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
		475	20,33	11,03	64,86	442,05	
ИТОГО ЗА УЖИН		1950	75,25	53,14	318,52	2061,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19120	670,83	580,54	2647,54	18609,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1912	67,08	58,05	264,75	1860,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							