

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Детский сад

С.А. Сидорова

(ФИО)

01.09.2022

(дата)

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 рисовая молочная жидкая	200	4,48	3,44	39,92	208,56	268
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	6,21	12,27	63,80	391,34	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	12,70		55 518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,67	48,4	60
	Суп картофельный с рыбой	180	47,45	10,85	27,95	427,18	150
	Котлеты, биточки, шницели	70	17,58	8,60	5,81	172,54	381
	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,09	63,86	508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	73,54	26,95	102,90	978,06	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	13,70	57,73	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,37	7,06	23,96	198,93	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	89,62	46,28	203,36	1623,33
День 2						
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,14	6,48	21,42	172,6 248
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67 496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,46	12,96	49,68	374,97
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96 112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,28	5,09	1,91	54,01 22
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,68	2,34	8,62	66,64 128
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6 479
	Фрикадельки рыбные	70	11,02	2,01	4,44	81,41 347
	Рис отварной	130	3,17	4,04	32,81	180,3 414
	Компот из апельсина с яблоками	180	0,23	0,11	21,19	88,02 510
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,47	15,99	85,83	572,78
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,5 590
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	150	0,00	0,00	0,00	0 517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,70	4,70	36,55	203,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	39,13	34,15	193,06	1247,25
День 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,50	5,76	8,30	115,18 165
	Чай с молоком	180	2,79	2,88	17,75	109,58 495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,84	17,47	36,41	351,96
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38 112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,80	0,20	7,50	38
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,37	5,04	1,14	51,32 17
	Суп из овощей с зеленым горошком консервированным	180	2,84	2,39	7,29	62,48 143
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6 479
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,84	10,26	5,78	160,43 412
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,76	4,93	24,45	166,15 237
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03 507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 109

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,99	25,11	71,32	607,81	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	150	25,01	16,97	19,54	330,39	313
	Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	77,7	481
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	32,48	22,79	45,04	516,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	64,11	65,57	160,27	1513,86	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,20	37,06	245,54	267
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,22	13,92	61,22	433,31	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД							
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,33	7
	Рассольник ленинградский	180	2,79	2,47	10,71	76,72	134
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	14,23	7,22	4,33	139,22	390
	Капуста тушеная	130	2,87	3,77	12,48	97,12	423
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,31	68,69	509
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,71	21,01	65,22	550,48	
ПОЛДНИК							
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,32	7,06	23,78	196,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,75	42,09	160,32	1226,57	
День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая	200	6,32	6,26	30,08	202,64	255
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,13	18,38	58,42	445,51	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,62	5,08	3,67	63,35	76

Свекольник	180	3,06	2,59	12,19	84,49	131
Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
Котлеты или биточки рыбные	70	10,67	1,68	5,56	81,54	345
Картофельное пюре	130	4,13	5,72	20,94	152,52	429
Компот из свежих груш	180	0,09	0,07	29,39	118,89	001
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21,66	17,54	88,61	603,19	
ПОЛДНИК	50	2,40	1,40	38,85	167,9	589
Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	150	0,00	0,00	0,00	0	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,40	1,40	38,85	167,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	35,59	37,72	195,68	1263,6	
День 6						
ЗАВТРАК	200	4,62	3,64	35,54	193,56	260
Каша "Дружба"	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
Чай с сахаром, вареньем, медом	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Батон нарезной	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
Сыр сычужный твердый порциями	410	8,86	6,83	59,34	335,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46	
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	50	0,71	2,55	4,18	42,42	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	2,68	2,38	6,05	56,81	154
ОБЕД	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
Салат из свежкл отварной	70	14,39	8,01	5,39	152,36	389
Суп крестьянский с крупой	130	5,07	4,52	30,86	184,28	291
Сметана	180	0,05	0,00	16,09	63,86	508
Тефтели из говядины паровые	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Макаронные изделия отварные	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Компот из смеси сухофруктов	660	25,99	19,86	79,43	602,13	
Хлеб ржаной	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с лимоном	180	0,23	0,00	13,70	57,73	494
ИТОГО ЗА ОБЕД	260	9,37	7,06	23,96	198,93	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1430	44,72	33,85	172,83	1182,9	
День 7						
ЗАВТРАК	200	6,32	6,04	31,90	208,06	262
Каша манная молочная жидкая	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
Кофейный напиток с молоком	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Батон нарезной						

	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,11	18,40	56,14	436,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,28	5,09	1,91	54,01	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,75	1,26	6,46	48,76	142
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Рыбные хлебцы (паровые)	70	11,13	2,06	4,21	80,87	348
	Рис отварной	130	3,17	4,04	32,81	180,3	414
	Компот из апельсина с яблоками	180	0,23	0,11	21,19	88,02	510
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,65	14,96	83,44	554,36	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,5	590
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	150	0,00	0,00	0,00	0	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,70	4,70	36,55	203,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	36,96	38,56	197,13	1290,19	

День 8

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	200	4,92	5,84	15,50	135,28	164
	Чай с молоком	180	2,79	2,88	17,75	109,58	495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,77	11,91	43,53	331,56	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,37	5,04	1,14	51,32	17
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	5,26	2,70	15,61	108,09	144
	Кнели говяжьи с рисом	70	12,19	11,87	4,71	174,42	378
	Картофельное пюре	130	4,13	5,72	20,94	152,52	429
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	24,88	25,82	74,72	633,18	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	150	2,151	14,61	31,12	339,01	319
	Молоко стуженное	30	2,25	0,06	17,04	77,7	481
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	28,98	20,43	56,62	524,71	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	66,03	58,46	185,17	1536,45
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,76	7,48	28,90	210,66 266
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67 496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,57	19,60	57,24	453,53
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46 518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,46	5,09	3,58	62,67 9
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,76	2,68	17,89	110,95 147
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6 479
	Суфле из кур	70	24,44	26,84	2,01	347,21 408
	Капуста тушеная	130	2,87	3,77	12,48	97,12 423
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,31	68,69 509
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	34,78	40,89	69,13	789,04
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2 300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58 493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,32	7,06	23,78	196,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	56,17	67,65	160,25	1485,35
День 10						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,02	6,04	26,28	187 264
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07 501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,32	12,76	50,44	374,77
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47 112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	4,82	68,43 4
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/20	7,25	4,70	13,05	123,8 149
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6 479
	Тертые рыбные	70	9,23	3,04	5,79	88,7 349
	Картофельное пюре	130	4,13	5,72	20,94	152,52 429
	Компот из свежих груш	180	0,09	0,07	29,39	118,89 001

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24,61	20,97	90,85	654,74	
ПОЛДНИК	50	2,40	1,40	38,85	167,9	589
Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	150	0,00	0,00	0,00	0	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,40	1,40	38,85	167,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	42,73	35,53	189,94	1244,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14240	523,81	459,86	1818,01	13613,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1424	52,38	45,99	181,80	1361,39	