

СОГЛАСОВАНО

В.И.Иванов (подпись)
Иванов В.И. (ФИО)
 28.06.2024 (Дата)

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: Зима-весна

Меню приготавливаемых блюд



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Итого за Завтрак	427	10.42	15.42	38.31	332.21	
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4.77	6.72	17.28	148.50	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	12	2.89	3.54	0.04	43.56	7
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	700	33.43	25.55	91.62	747.79	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8.06	10.04	15.83	188.83	57
	Оладьи из пшена по-купецки	80	15.00	9.28	13.86	202.36	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5.87	4.43	29.28	187.42	205
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	0.20	0.12	1.36	6.60	149
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	250	11.34	9.95	53.51	349.20	
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	6.30	5.45	45.05	255.60	473
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	Итого за ДЕНЬ:	2895	56.09	51.10	201.44	1512.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	415	14.88	21.81	63.72	509.03	
Завтрак	Каша жидкая ("Геркулес")	200	9.65	14.34	37.18	317.83	185
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	368
	Итого за Обед	695	26.72	24.56	85.86	689.10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.56	7.87	17.24	168.86	82
	Шницель рыбный натуральный	80	12.54	7.95	9.17	161.22	258
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Овощи консервированные (порциями) капуста квашеная	60	0.54	0.06	2.58	11.40	149
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	424	14.14	16.81	63.13	465.09	
	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
Полдник	Винегрет овощной	130	2.66	6.40	14.38	128.59	45
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	582
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3018	57.24	63.68	233.71	1759.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	Итого за Завтрак	415	8.84	12.30	41.05	304.53	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6.08	7.14	20.06	164.38	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	457
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	674	38.45	39.58	87.85	876.60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	11.12	9.50	30.09	251.06	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2.38	0.92	11.90	67.76	115
	Жаркое по-домашнему	180	21.76	25.01	19.52	394.82	276
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.59	3.13	3.55	48.78	31
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	260	9.54	9.50	69.19	404.47	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	80	4.68	5.00	49.75	262.27	454
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.86	4.50	19.44	142.20	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2844	57.73	61.56	216.09	1668.40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	415	11.30	14.80	45.96	354.02	
Завтрак	Суп молочный с крутой (пшенной)	200	5.78	7.13	19.71	165.18	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	13.46	78.84	462
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	655	28.37	40.88	85.82	835.55	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5.92	12.39	14.13	194.33	76
	Котлеты рубленые	70	14.65	18.88	15.81	294.17	282
	Капуста тушеная	150	2.72	7.77	13.90	129.76	132
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	355	31.25	30.60	44.43	587.85	
Полдник	Запеканка из творога	145	25.97	24.88	23.37	426.33	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.86	4.50	19.44	142.20	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2825	71.18	86.45	187.68	1829.42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	414	18.48	23.01	49.57	483.58	
Завтрак	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3.66	3.18	18.22	120.44	205
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.96	3.78	4.44	58.80	150
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	10	2.41	2.95	0.03	36.30	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	700	31.78	37.80	96.23	876.01	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.70	10.99	13.76	185.40	83
	Биточки рыбные запеченные	80	15.99	14.84	19.93	281.26	255
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.59	3.13	3.55	48.78	31
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	445	15.52	15.42	69.58	478.10	
Полдник	Суп молочный манный	200	5.45	5.52	17.54	139.70	92
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	582
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3041	66.04	76.40	226.85	1889.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	427	11.08	14.59	36.95	320.49	
Завтрак	Сул молочный с крупой ("Геркулес")	200	5.43	5.89	15.92	136.78	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	12	2.89	3.54	0.04	43.56	7
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	700	31.66	31.16	75.85	712.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8.05	8.39	15.81	173.87	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80	14.45	13.53	2.37	189.32	278
	Каша вязкая (гречневая)	130	4.46	7.32	23.66	173.03	168
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	0.40	0.24	2.72	13.20	149
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	250	10.88	13.79	55.53	397.54	
Полдник	Булочка ванильная	70	6.02	9.29	36.09	255.34	467
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.86	4.50	19.44	142.20	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	54.52	59.72	186.33	1512.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	415	10.39	18.29	51.23	409.39	
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5.16	10.82	24.69	218.19	229
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	368
	Итого за Обед	695	26.95	25.09	87.94	696.50	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	6.30	8.38	16.55	168.66	80
	Шницель рыбный натуральный	80	12.51	4.32	9.13	123.82	258
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Калуста тушеная	60	1.06	3.71	5.39	56.40	132
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Обед	445	19.27	31.82	38.45	524.58	
Полдник	Омлет натуральный	150	14.64	21.95	2.70	271.00	215
	Икра свекольная	60	0.72	7.06	6.63	97.72	54
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.00	580
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	Итого за День:	3065	58.11	75.70	198.62	1726.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	427	13.87	18.18	43.85	387.06	
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.46	6.97	17.56	154.66	92
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	12	2.89	3.54	0.04	43.56	7
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	13.46	78.84	462
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	665	31.18	34.64	63.82	708.15	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.54	7.86	17.19	168.50	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	20.10	22.16	13.61	338.51	274
	Салат из свеклы	60	0.66	3.10	3.85	51.51	33
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	445	27.73	18.80	53.65	503.63	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	180	24.66	14.86	28.16	350.75	294
	Икра морковная	60	0.76	3.07	6.66	57.98	54
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3180	73.68	71.80	179.32	1681.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	415	8.57	12.08	40.12	304.37	
Завтрак	Суп молочный с крутой (пшеничная)	200	5.81	6.92	19.13	164.22	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	705	29.66	31.72	99.76	821.42	
Обед	Свекольник	200	5.46	8.24	11.06	145.44	98
	Котлеты рыбные запеченные	80	15.99	14.84	19.93	281.26	255
	Рис отварной	130	3.28	6.67	33.99	212.59	315
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	0.20	0.12	1.36	6.60	149
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	350	31.28	25.07	36.23	495.43	
Полдник	Сырники из творога	140	25.82	19.35	26.15	382.51	231
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	Итого за ДЕНЬ:	2885	69.77	69.04	187.58	1673.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	464	17.53	20.24	46.94	432.42	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6.08	7.14	20.06	164.38	94
	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	695	27.52	42.03	79.74	823.14	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5.16	8.14	8.49	126.68	67
	Биточки рубленые	70	14.06	17.81	12.06	266.98	282
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Икра свекольная	60	0.72	7.06	6.63	97.72	54
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	250	14.30	13.81	57.68	418.62	
Полдник	Булочка "Творожная"	70	9.44	9.31	38.24	276.42	483
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.86	4.50	19.44	142.20	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2773	59.61	76.25	195.83	1726.18	