

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Тинская СШ№1"

Р.Н.Крахмалева

Приказ№90/3-о от 01.12.2023г

Примерное

циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1г 6м до 7 лет, посещающих 10,5-часовым пребыванием дошкольной группы МБОУ "Тинская СШ№1"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	21,32	151,25	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,29	11,86	43,36	313,09	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	5,40	0,09	7,20	72	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,4	0,09	7,2		
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	67
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,29	4,25	28,25	176	165
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Кисель из апельсинов	180	0,40	0,09	25,20	101,21	25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	21,75	18,01	92,86	619,28	
УПЛОТНЕНН	Сырники с морковью	65	9,16	7,51	13,73	159,25	233
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		322	10,47	9,03	39,7	281,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1437	45,91	38,99	183,12	1213,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,46	6,57	18,49	155,64	3
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12,42	12,37	41,33	327,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	25,40	105,56	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,44	10
	Борщ	150	1,10	2,94	7,65	61,5	57
	Жаркое по-домашнему	170	21,27	3,45	16,97	204,76	276

	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	27,57	9,21	66,38	480,80	
УПЛОТНЕНН	Драчена (омлет)	130	13,00	17,90	7,72	245	228
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,77	31,21	393
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		407	15,94	19,62	43,23	413,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	56,93	41,2	176,34	1328,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,81	10,36	37,71	279,69	
ЗАВТРАК 2	Молоко	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,56	4,07	7,56	85	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	40	0,94	1,84	4,93	40	54
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,69	79,95	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Голубцы ленивые	60	5,29	3,39	7,60	82,1	298
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	355
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	18,72	14,05	101,67	609,35	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,2	238
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		387	16,47	14,90	56,88	426,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	48,56	43,38	203,82	1400,45	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,82	5,09	23,85	160,06	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,88	11,58	45,89	321,90	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	5,40	0,09	7,20	72	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,40	0,09	7,20	72,00	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	33
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	76

	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,06	2,49	19,48	116,43	205
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,25	1,97	5,95	76,39	351
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	18,79	76,26	528
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	19,43	11,81	79,75	498,10	
УПЛОТНЕНН	Блинчики с маслом, вареньем, джемом или сгущенным молоком	120	5,82	4,12	38,20	213	265
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	40
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		417	9,65	9,67	71,35	410,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	43,36	33,15	204,19	1302,56	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшено)	150	3,29	3,49	22,34	133,58	185.11a
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,25	9,29	45,18	305,74	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	5,46	20,84	34,28	346,4	22
	Суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,95	80
	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	336
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	4,56	6,24	5,87	98,16	395
	Компот из чернослива и изюма	150	0,35	0,08	19,16	74,32	5/10
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	18,23	33,35	102,18	778,85	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	70	13,08	8,87	7,98	163,8	231
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,77	31,21	393
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		327	14,44	10,39	33,83	285,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	43,92	53,03	201,39	1454,68	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,99	4,68	21,20	142,77	16
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	5,65	8,51	38,81	254,34	
ЗАВТРАК 2	Молоко	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,56	4,07	7,56	85,00	

ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	1
	Суп картофельный с рыбой (минтай или треска)	150	34,41	8,74	23,29	332,76	41
	Каша рассыпчатая (перловая)	120	3,58	2,56	25,48	139,32	165.3
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	50,18	18,12	94,59	766,44	
УПЛОТНЕНН	Булочка "Домашняя" или Булочка творожная	60	4,26	5,98	34,13	208,83	274 и 2/12
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		317	7,75	9,44	64,13	373,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1367	68,14	40,14	205,09	1479,41	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5,85	4,90	23,96	158,77	91
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,91	11,39	46,00	320,61	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	5,40	0,09	7,20	72	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,40	0,09	7,20	72,00	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	19
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	51,9	85
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	8,95	9,46	6,07	145,5	306
	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	25,72	106,56	380
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	17,67	17,87	78,09	545,58	
УПЛОТНЕНН	Макароны запеченные с сыром	120	5,59	5,03	23,00	159	207
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,66	399.7
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		427	7,46	6,94	73,68	386,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	40,44	36,29	204,97	1324,49	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром или Омлет с рисом	130	13,90	24,20	2,15	281	216/221
	Горошек зеленый отварной	40	1,19	1,52	2,80	29,7	198
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	19,77	32,19	27,85	479,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	25,40	105,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Суп из овощей	150	1,44	2,76	7,08	59,4	35
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304
	Компот из кураги и изюма	150	0,28	0,03	15,12	59,26	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	22,50	20,88	73,83	572,53	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые (отварные)	100	14,12	10,34	14,58	207,62	230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		357	15,43	11,86	40,55	329,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	58,70	64,93	167,63	1487,78	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	7,68	10,30	34,67	261,14	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	5,40	0,09	7,20	72	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,40	0,09	7,20	72,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	40
	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	75
	Пюре гороховое	110	10,90	3,25	26,28	177,94	170
	Биточки паровые из говядины	60	8,69	5,98	5,81	111,75	289
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	38,57	149,13	520
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	25,38	15,86	104,90	658,54	
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	336
	Рыбные хлебцы (паровые)	70	9,87	3,01	4,13	83,3	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	14,81	7,69	49,97	328,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	53,27	33,94	196,74	1319,73	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,21	10,67	36,58	279,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	1
	Суп картофельный с фрикадельками	150	2,37	1,22	9,72	59,48	5
	Овощи тушеные	150	2,45	3,84	16,40	110	137
	Птица (порционно)	60	13,60	10,20	0,00	146	300
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	22,88	15,97	69,97	516,09	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога с рисом	130	19,15	12,92	24,61	291,2	236
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		387	20,46	14,44	50,58	413,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	53,55	41,08	177,33	1293,80	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14823	512,78	426,13	1920,62	13604,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1482,3	51,28	42,61	192,06	1360,47	

**Меню приготавливаемых блюд
(ЗАМЕНА БЛЮД)**

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	21,32	151,25	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	12,32	81,84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,29	11,86	43,36	313,09	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	190	0,76	0,76	18,62	83,6	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,76	0,76	18,62		
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	67
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,29	4,25	28,25	176	165
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Кисель из апельсинов	180	0,40	0,09	25,20	101,21	25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	21,75	18,01	92,86	619,28	
УПЛОТНЕНН	Овощи натуральные соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	1
	Макаронник с мясом	100	12,27	17,12	14,30	189,66	285
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		302	13,44	18,34	32,64	278,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	44,24	48,97	187,48	1210,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,81	10,36	37,71	279,69	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	190	0,76	0,76	18,62	83,6	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,76	0,76	18,62	83,6	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	40	0,94	1,84	4,93	40	54
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,69	79,95	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	321

	Голубцы ленивые	60	5,29	3,39	7,60	82,1	298
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	355
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	18,72	14,05	101,67	609,35	
УПЛОТНЕНН	Зразы из Говядины	65	7,34	9,05	8,47	145	156
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,40	114	318
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		347	10,56	13,65	43,53	339,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	38,85	38,82	201,53	1312,05	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшено)	150	3,29	3,49	22,34	133,58	185.11a
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,25	9,29	45,18	305,74	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	5,46	20,84	34,28	346,4	22
	Суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,95	80
	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	336
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	4,56	6,24	5,87	98,16	395
	Компот из чернослива и изюма	150	0,35	0,08	19,16	74,32	5/10
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	18,23	33,35	102,18	778,85	
УПЛОТНЕНН	Рис отварной	70	1,81	2,37	18,80	105	191
	Рыба, припущенная в молоке	70	9,38	5,04	2,17	90,3	342
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,77	31,21	393
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		385	11,66	7,80	38,05	268,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	41,14	50,44	205,61	1437,34	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром или Омлет с рисом	130	13,90	24,20	2,15	281	216/221
	Горошек зеленый отварной	40	1,19	1,52	2,80	29,7	198
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	19,77	32,19	27,85	479,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	25,40	105,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Суп из овощей	150	1,44	2,76	7,08	59,4	35

	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304
	Компот из кураги и изюма	150	0,28	0,03	15,12	59,26	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	22,50	20,88	73,83	572,53	
УПЛОТНЕНН	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	120	4,14	6,43	39,60	233	195
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		377	5,45	7,95	65,57	355,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	48,72	61,02	192,65	1513,16	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	93
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,21	10,67	36,58	279,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	1
	Суп картофельный с фрикадельками	150	2,37	1,22	9,72	59,48	5
	Овощи тушеные	150	2,45	3,84	16,40	110	137
	Птица (порционно)	60	13,60	10,20	0,00	146	300
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	22,88	15,97	69,97	516,09	
УПЛОТНЕНН	Запеканка (рулет) картофеля с мясом	100	11,48	14,41	13,66	224,14	284
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
	Кондитерское изделие	12	0,89	1,13	8,77	48,84	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		357	12,79	15,93	39,63	346,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1487	45,88	42,57	166,38	1226,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14861	480,97	426,54	1940,98	13453,89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1486,1	48,10	42,65	194,10	1345,39	

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	5,64	7,16	28,42	201,66	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	3,20	14,78	98,21	395
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,60	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	10,6	14,96	55,35	398,22	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6	0,1	8	80	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,52	240	165
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	Кисель из апельсина	200	0,44	0,10	28,00	112,46	25
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,09	24,98	118,73	814,98	
УПЛОТНЕНН	Сырники с морковью	130	18,32	15,02	27,46	318,5	233
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	20,25	17,32	61,35	481,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1811	65,94	57,36	243,43	1774,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,28	8,76	24,66	207,52	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	16,41	16,62	52,55	427,26	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	25,4	105,56	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10

	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75	57
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	4,06	19,96	240,9	276
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	33,18	11,98	81,04	590,95	
УПЛОТНЕНН	Драчена (омлет)	160	16,00	22,00	9,50	301	228
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	19,97	24,55	55,31	522,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	70,56	53,15	214,3	1646,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24	147,6	93
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	10,73	12,54	44,7	334,94	
ЗАВТРАК 2	Молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,47	4,88	9,07	102,01	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,01	54
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,10	110	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	355
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,40	0,09	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24	19,06	125,87	773,32	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	238
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	19,42	17,73	69,56	514,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1831	59,62	54,21	249,2	1724,56	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,42	6,78	31,80	213,42	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	3,20	14,78	98,21	395
	Хлеб пшеничный	25,0	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11	15	59	410	

ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6	0,1	8	80	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	205
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,34	2,62	7,93	101,86	351
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,55	91,51	528
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,01	16,71	104,2	664,36	
УПЛОТНЕНН	Блинчики с маслом, вареньем, джемом или сгущенным молоком	150	7,28	5,15	47,70	266	265
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		510	12,34	12,9	91,15	529,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1891	56	44	262	1684	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшено)	200	4,38	4,66	29,78	178,1	185.11a
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,51	12,52	57,67	397,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	20,2	84,44	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	8,19	31,26	51,42	519,6	22
	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	336
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	6,08	8,32	7,82	130,88	395
	Компот из чернослива и изюма	180	0,41	0,09	22,99	89,19	5/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,72	47,56	137,08	1071,97	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	130	24,30	16,47	14,82	304,2	231
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	26,29	18,77	48,56	467,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	65,52	78,85	263,51	2021,31	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,32	6,24	28,26	190,36	16

	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	7,4	10,86	49,88	326,6	
ЗАВТРАК 2	Молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,47	4,88	9,07	102,01	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,36	0,12	2,52	11,94	1
	Суп картофельный с рыбой (минтай или треска)	200	45,88	11,66	31,06	443,68	41
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,47	3,20	31,84	174,15	165,3
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	66,37	23,94	120,12	993,52	
УПЛОТНЕНН	Булочка "Домашняя" или Булочка творожная	60	4,26	5,98	34,13	208,83	274 и 2/12
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	45
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	8,13	12,42	62,85	396,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731	87,37	52,1	241,92	1818,91	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,80	6,54	31,94	211,7	91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	3,20	14,78	98,21	395
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	12,76	14,34	58,87	408,26	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6	0,1	8	80	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	85
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Биточки рубленные из птицы или кролика паровые	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	28,58	118,4	380
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23	23,82	95,85	691,78	
УПЛОТНЕНН	Макаронны запеченные с сыром	150	6,99	6,29	28,70	199	207
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	9,87	8,57	73,32	408,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1841	51,63	46,83	236,04	1588,88	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром или Омлет с рисом	160	17,10	29,70	2,64	346	216/221
	Горошек зеленый отварной	60	1,79	2,29	4,19	44,5	198
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		431	24,59	39,78	34,8	595,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	25,4	105,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Суп из овощей	200	1,92	3,68	9,44	79,2	35
	Плов из птицы	200	20,44	18,76	34,00	386,66	304
	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	18,14	71,12	4
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,46	26,97	93,29	728,99	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые (отварные)	115	16,24	11,89	16,77	238,76	230
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		415	18,17	14,19	50,66	402,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1756	72,22	80,94	204,15	1832,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	3,20	14,78	98,21	395
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	9,78	12,88	43,77	328,96	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6	0,1	8	80	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	40
	Рассольник домашний	200	1,66	4,08	11,82	90,6	75
	Пюре гороховое	150	14,86	4,43	35,83	242,64	170
	Биточки паровые из говядины	80	11,59	7,97	7,75	149	289
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	42,86	165,7	520
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	34,12	22,02	131,84	856,36	
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	336
	Рыбные хлебцы (паровые)	80	11,30	3,44	4,72	95,2	354

	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		535	17,38	9,2	59,41	389,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1936	67,28	44,2	243,02	1654,92	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24	147,6	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11,74	13,39	46,21	352,94	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	20,2	84,44	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,36	0,12	2,52	11,94	1
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,16	1,62	12,96	79,3	5
	Овощи тушеные	150	3,06	4,80	20,40	137	137
	Птица (порционно)	80	18,10	13,60	0,00	195	300
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,03	20,95	87,96	661,99	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога с рисом	130	19,15	12,92	24,61	291,2	236
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	21,08	15,22	58,5	454,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1781	63,85	49,56	212,87	1553,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18183	660	561	2371	17300	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1818,3	65,972	56,149	237,052	1730,012	

**Меню приготавливаемых блюд
(ЗАМЕНА 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	5,64	7,16	28,42	201,66	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	3,20	14,78	98,21	395
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,60	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	10,6	14,96	55,35	398,22	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	88	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	88	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,52	240	165
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	Кисель из апельсина	200	0,44	0,10	28,00	112,46	25
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,09	24,98	118,73	814,98	
УПЛОТНЕНН	Овощи натуральные соленые	60	0,36	0,12	2,52	11,94	1
	Макаронник с мясом	120	14,70	20,50	17,20	228	285
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,59	22,52	43,81	359,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1781	57,08	63,26	237,49	1660,43	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24	147,6	93
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	10,73	12,54	44,7	334,94	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	88	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	88	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,01	54
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81

	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,10	110	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	355
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,40	0,09	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24	19,06	125,87	773,32	
УПЛОТНЕНН	Зразы из Говядины	100	11,30	13,90	13,00	223	156
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,00	142	318
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	15,7	20,12	60,09	484,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1851	51,23	52,52	250,26	1680,55	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшено)	200	4,38	4,66	29,78	178,1	185.11a
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,51	12,52	57,67	397,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	20,2	84,44	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	8,19	31,26	51,42	519,6	22
	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	336
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	6,08	8,32	7,82	130,88	395
	Компот из чернослива и изюма	180	0,41	0,09	22,99	89,19	5/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,72	47,56	137,08	1071,97	
УПЛОТНЕНН	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,90	150	191
	Рыба, припущенная в молоке	80	10,70	5,76	2,48	103	342
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	13,8	9,57	48,5	334,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	53,03	69,65	263,45	1888,71	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром или Омлет с рисом	160	17,10	29,70	2,64	346	216/221
	Горошек зеленый отварной	60	1,79	2,29	4,19	44,5	198
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		431	24,59	39,78	34,8	595,84	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	105,56	399,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	25,4	105,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Суп из овощей	200	1,92	3,68	9,44	79,2	35
	Плов из птицы	200	20,44	18,76	34,00	386,66	304
	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	18,14	71,12	4
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,46	26,97	93,29	728,99	
УПЛОТНЕНН	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	150	5,18	8,04	49,40	291	195
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	7,11	10,34	83,29	454,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1791	61,16	77,09	236,78	1884,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24	147,6	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	11,74	13,39	46,21	352,94	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	20,2	84,44	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,36	0,12	2,52	11,94	1
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,16	1,62	12,96	79,3	5
	Овощи тушеные	150	3,06	4,80	20,40	137	137
	Птица (порционно)	80	18,10	13,60	0,00	195	300
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,03	20,95	87,96	661,99	
УПЛОТНЕНН	Запеканка (рулет) картофеля с мясом	120	13,80	17,30	16,40	269	284
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	П
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	15,73	19,6	50,29	432,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1771	58,5	53,94	204,66	1531,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18228	614	557	2390	17039	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1822,8	61,357	55,703	239	1703,899	