



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,49	17,78	2,38	219,8	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18,23	28,49	31,85	452,7	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Суп картофельный с бобовыми	300	10,47	10,62	24,03	234,06	102
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70	12,55	5,38	6,17	121,3	297
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	29,63	24,65	72,85	729,23	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром, маслом сливочным)	115	14,94	9,71	29,85	265,01	218
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	17,39	11,98	47,13	362,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	65,75	65,12	161,93	1586,54	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	2,89	4,11	108,22	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,85	8,55	29,27	264,09	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85	113,78	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	70	13,71	7,58	11,30	164,97	294
	Рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		685	25,80	21,78	82,53	715,52
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87	429
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,82	6,47	37,91	256,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	41,87	37,20	159,51	1283,48	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382/160
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,95	11,38	65,32	396,27
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,52	0,92	28	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,89	4,39	10,15	103,43	103
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15	308,23	274
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	ИТОГО ЗА ОБЕД		640	18,53	31,42	46,93	662,86
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,69	9,73	30,84	256,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	39,67	52,53	153,19	1357,89	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,89	12,34	49,87	340,52	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Рагу из овощей	130	2,77	10,05	16,44	168,42	143
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Фрикадельки рыбные (с маслом)	80	9,15	4,16	10,41	112,31	240
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	21,60	24,91	66,35	687,56	
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71	329,59	401
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	14,33	14,46	56,91	419,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	45,22	52,11	182,93	1494,67	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	180	3,87	5,47	27,54	173,2	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,50	13,75	63,89	403	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24	268
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Суп: картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49	108,61	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99	332
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,48	32,25	77,18	792,8	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	21,91	16,53	29,99	355,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,39	62,53	181,16	1593,85	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Икра свекольная или морковная	120	2,84	0,12	27,44	222,36	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,94	7,91	64,45	468,62	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338/гр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с клецками	180	5,47	6,08	17,19	146,56	108
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	31,67	21,13	92,02	814,13	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	4,81	4,48	36,53	205,82	430
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5,66	5,24	50,23	269,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	47,67	34,58	217,00	1599,11	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05	151,66	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,39	10,59	50,04	319,51
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85	113,78	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24	268
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	20,66	39,27	69,47	827,88	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	9,82	6,34	37,53	254,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	38,37	56,20	167,14	1444,56	

День 8 (среда)

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,18	14,04	64,98	407,6	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Овощи припущенные (морковь с маслом)	50	0,70	1,28	3,62	29,49	136
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Оладьи из печени	70	12,23	10,32	8,34	173,64	282
	Рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	24,52	22,39	74,85	706,47	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	21,91	16,53	29,99	355,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	56,11	53,46	190,82	1565,9	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,12	9,27	60,98	350,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86	258
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49	104
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	26,04	35,26	60,52	791,74	
ПОЛДНИК	Зефир	70	0,45	0,00	0,21	225,78	Н
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,30	0,76	13,91	289,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	33,96	45,29	145,51	1473,86	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	7,10	12,41	53,89	347,75	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Рассольник ленинградский	180	3,80	6,28	9,47	110,12	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Тефтели рыбные	100	11,11	8,30	15,38	178,9	239
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	H
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	23,86	23,28	81,58	724,1	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,55	2,44	33,25	175,54	406
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	7,00	4,71	50,53	272,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	38,36	40,80	195,80	1391,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14715	460,37	499,82	1754,99	14791,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1471,5	46,04	49,98	175,50	1479,16	