

СОГЛАСОВАНО

Медицинский работник
Ветжигалова А.С.
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая
Косыкина Л.П.
(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)		Осень-зима	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Сезон:				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК				180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
			Суп молочный манный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
			Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
			Масло (порциями)	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
			Чай с лимоном	415	5,85	10,83	45,16	348,69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2			Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	99,94	87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				180	5,29	6,08	13,86	148,51	282
ОБЕД			Суп картофельный с вермишель	80	7,70	6,76	10,48	119,2	168
			Шницель рыбный натуральный	130	3,82	2,80	21,03	48,91	20
			Рис отварной с маслом	50	0,79	4,04	2,22	42,72	701
			Огурец соленый	20	1,58	0,20	9,66	64,38	700
			Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	40,3	495
			Хлеб ржано-пшеничный	180	0,05	0,00	10,58	563,96	
			Компот из смеси сухофруктов с вит С	677	21,67	20,32	80,19	195,97	469
ИТОГО ЗА ОБЕД				60	4,67	3,77	35,45	102,6	401
ПОЛДНИК			Булочка домашняя	180	7,38	2,70	10,62	298,57	
			Йогурт	240	12,05	6,47	46,07	1307,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				1432	41,07	38,12	192,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	10	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
		429	15,75	18,32	57,43	451,54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные	100	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп рыбный с крупой	210	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Биточки говяжьи	180	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Макаронные отварные с маслом	80	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Капуста квашенная	120	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,44	0,44	12,36	64,38	64,38
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежемороженных фруктов с вит С	20	0,14	0,14	11,50	47,21	486
		180	15,00	15,81	77,15	513,61	
	Печенье	657	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Йогурт	50	0,08	0,00	6,00	23,6	457
		180	8,82	12,12	26,93	225,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			44,36	49,93	207,56	1489,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3						163,76	93
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,58	27,38	-64,08	701
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	28,3	6
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	91,18	460
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	347,32	
		415	10,79	12,16	54,66	96	368
		100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	111,06	80
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	180	2,52	4,50	14,96	370,51	302
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		85	10,84	12,44	46,67	21	17
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	70	0,75	0,05	4,40	25,36	
	Горюое пюре	30	2,30	3,20	15,30	48,91	
	Тефтели мясные	50	0,79	7,04	2,25	42,72	701
	Соус томатный	20	1,58	0,20	9,66	64,38	700
	Огурец солёный	37	2,44	0,44	12,36	59,99	495
	Хлеб пшеничный	180	0,22	0,04	15,05	669,66	
	Хлеб ржано-пшеничный	647	18,35	17,67	103,10	250,09	237
	Кисель из сока плодового с вит С	120	12,98	10,50	12,40	49,58	351
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	1,08	2,67	7,79	102,6	401
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	180	7,38	2,70	10,62	402,27	
	Соус молочный (сладкий)	350	21,44	15,87	30,81	1515,25	
	Йогурт	1512	52,08	46,20	209,57		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
		415	11,07	12,68	54,35	398,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	1,50	0,50	21,00	95,04	59
		180	2,25	4,59	10,96	129,19	258
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	25	6,93	6,94	12,73	210,3	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	130	6,93	6,94	17,00	207,48	321
	Каша пшеничная рассыпчатая	70	2,98	4,21	32,81	9,95	71/70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Куры в соусе с томатом с овощами	50	0,30	0,10	2,10	64,38	700
	Помидор соленный	37	2,44	0,44	12,36	144	399
	Хлеб ржано-пшеничный	180	2,54	0,14	23,58	650,04	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	657	17,44	16,42	94,54	200,01	215
		130	12,81	15,43	2,43	29,42	53
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Омлет натуральный	50	0,69	1,68	2,63	42,72	701
	Икра кабачковая	20	1,58	0,20	9,66	23,6	457
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	6,00	295,75	
	Чай с сахаром	400	15,16	17,31	20,72	1440,63	
		1572	45,17	46,91	190,61		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Плоды и ягоды свежие	100	7,38	2,70	10,62	102,6	401
	Рассольник ленинградский	210	9,63	6,24	33,09	257,73	
	Капуста тушеная	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Биточек рубленый из птицы	130	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Хлеб пшеничный	80	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	Хлеб ржано-пшеничный	25	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ПОЛДНИК	Ватрушки	682	21,31	20,63	69,89	564,41	
	Какао с молоком	70	6,16	3,37	26,00	180,56	458
		180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,29	6,57	36,44	263,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	57,25	50,83	198,00	1544,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		415	6,93	11,41	48,90	327,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	100	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Котлета рыбная любительская	180	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Винегретовощной	80	6,32	13,69	16,47	234,63	306
	Хлеб пшеничный	30	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежемороженых фруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД							
	Сдоба обыкновенная	652	19,44	23,81	84,61	632,85	
	Йогурт	60	4,43	3,19	36,18	195,76	466
		180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1587	45,06	47,19	228,69	1518,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			2,54	0,14	23,58	144	399
День 7 ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	299,13	
	Борщ с картофелем(свекольник)	210	4,79	3,68	46,05	108,79	58
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	2,32	5,00	13,43	115,61	165
	Тефтели мясные	130	4,03	3,00	18,16	180,75	
	Соус томатный	70	8,87	10,55	11,53	42,72	
	Салат из белокочанной капусты	30	1,58	0,20	9,66	7	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,40	0,05	1,25	64,38	700
	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	56,2	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	25	2,33	0,27	12,30	30,29	491
		180	0,00	0,00	7,97	506,82	
		657	18,06	19,04	64,70	42,72	701
		50	1,58	0,20	9,66	23,6	457
ИТОГО ЗА ОБЕД			0,08	0,00	6,00	229,38	
День 7 УТРО	Печенье	200	0,08	0,00	6,00	229,38	
	Чай с сахаром	340	6,83	9,18	26,85	1483,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			42,16	49,64	185,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1616	42,16	185,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	-	133,2 94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		64,08 701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09		28,3 6
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70		91,18 460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							316,76
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00		96 368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							96
ОБЕД	Уха с крупой	180	2,21	4,39	22,82		111,26 82
	Пюре картофельное	130	13,68	17,73	50,74		397,08 304
	Огурец соленый	50	6,21	9,14	13,70		52,36
	Оладь из говяжьей печени по кунцевски	60	32,14	41,25	15,78		231,7 71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		42,72 701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36		64,38 700
	Компот из свежих плодов (яблок) с вит С	180	0,13	0,02	8,41		35,19 436
	ИТОГО ЗА ОБЕД	647	20,34	22,88	106,09		660,58
	Вареники ленвые	120	11,12	11,18	11,70		248,25 231
	Соус сметанный	30	1,08	2,67	7,79		49,58 351
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	7,38	2,70	10,62		102,6 401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	19,58	16,55	30,11		400,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1522	51,87	52,45	199,22		1473,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		415	7,97	9,14	51,53	343,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные	210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп картофельный с (бобовыми) горох	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Салат морковный	60	0,69	1,68	2,63	29,42	53
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
	Булочка "Творожная"	80	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
		415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Борщ с картофелем и капустой	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Жаркое по-домашнему	150	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Капуста квашенная	50	23,80	150,30	14,30	178,3	700
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	495
	Компот из смеси сухофруктовс витс	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
		627	18,03	13,97	70,57	459,79	
	ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК					200,01	215
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	49	12,81	15,43	2,43	7	71/70
	Горошек зеленый	50	0,40	0,05	1,25	42,72	701
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	155,13	609
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	23,6	457
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	428,46	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	17,12	19,22	41,81	1406,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	51,12	49,52	190,45	14791,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15612	473,37	474,40	2033,06	14791,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1561,2	47,34	47,44	203,31	1479,18	

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью на _____ листах
Заведующий МБДОУ «Д/с №10 «Солнышко»
с. Приветное» Кировского района
_____ Л.П.Косякина

