

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Возрастная

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	130	4,73	5,58	22,28	157,86	198
	Запеканка из творога	60	9,71	6,99	12,39	152,12	227
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	16,79	13,44	59,19	413,58	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,17	0,07	7,40	33,15	301
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,57	0,47	17,20	77,15	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,55	0,05	1,75	10	113
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	2,80	2,20	36	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,01	4,46	8,01	105,14	52
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	12,73	10,75	11,78	196,27	124
	Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201,29	170
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		752	40,14	23,18	101,21	783,72	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	4,18	3,07	28,85	158,97	421
	Ряженка	210	6,09	5,25	8,82	113,4	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,27	8,32	37,67	272,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	67,77	45,41	215,27	1546,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1632	67,77	45,41	215,27	1546,82	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1632	67,77	45,41	215,27	1546,82
-----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	110	2,72	4,21	12,57	98,57	194
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Омлет натуральный	70	6,45	10,56	1,23	125,56	222
	Кофейный напиток на молоке	200	0,86	0,92	17,20	77,6	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,28	16,56	46,42	380,33	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Напиток из плодов шиповника	100	0,17	0,07	7,40	33,15	301
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,57	0,47	17,20	77,15	
ОБЕД	Сельдь с луком	50	4,61	8,86	1,37	103,76	51
	Овощи натуральные	50	0,40	0,05	1,25	7	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,10	9,40	79	55
	Тефтели из говядины с рисом	70	5,70	7,90	6,40	120	107
	Макаронные изделия отварные	130	4,61	3,52	27,92	164,38	216
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		772	22,82	25,27	96,05	709,16	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	585
	Какао с молоком	200	3,60	2,66	13,20	93,34	292
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,36	3,98	46,92	263,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1642	45,03	46,28	206,59	1430,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1642	45,03	46,28	206,59	1430,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1642	45,03	46,28	206,59	1430,38	

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	160	6,03	7,49	25,25	192,21	196
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,54	5,66	17,60	145,14	2
	Кофейный напиток на молоке	200	0,86	0,92	17,20	77,6	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,43	14,07	60,05	414,95	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1,76	0,16	20,16	88,9	399.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	1,76	0,16	20,16	88,9	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	3,34	43,7	36
	Салат из свежих огурцов	60	0,19	1,22	0,70	14,54	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,20	5,06	12,10	115,04	83
	Голубцы ленивые	160	13,60	13,28	6,40	200	377
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	304
ИТОГО ЗА ОБЕД		722	24,91	23,41	71,65	595,3	
ПОЛДНИК	Оладьи (с молоком сгущенным)	80	6,10	5,87	34,15	213,65	401
	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	703
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	190	5,70	0,10	7,60	76	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		273	11,82	8,14	41,79	309,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	50,92	45,78	193,65	1408,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1555	50,92	45,78	193,65	1408,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1555	50,92	45,78	193,65	1408,63	

Возрастная категория	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 4							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	213
	Каша кукурузная молочная жидкая	110	3,22	4,29	19,54	126,63	204
	Батон	30	2,25	0,90	15,45	78,6	Б/н
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	16,04	64,46	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,49	12,09	51,45	364,19	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	50	0,40	0,10	3,75	19	458в
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	50	5,00	0,50	14,50	82,5	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5,40	0,60	18,25	101,5	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,05	1,75	10	113
	Салат витаминный	50	0,75	2,25	5,41	44,17	15
	Суп картофельный с макаронными	200	2,32	2,82	16,56	101,22	58
	Биточки рубленые из птицы (паровые)	70	7,14	8,19	5,74	125,3	130
	Картофель в молоке	130	2,74	3,58	15,24	105,14	140
	Картофельное пюре		0,00	0,00	0,00	0	141
	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	703
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	19,62	19,90	94,45	640,68	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	60	8,63	5,27	8,34	116,1	228
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	590
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93	18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	13,33	10,33	36,72	292,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	51,84	42,92	200,87	1398,87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1555	51,84	42,92	200,87	1398,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1555	51,84	42,92	200,87	1398,87	

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,45	6,89	27,70	191,68	197
	Бутерброд с маслом	40	2,76	6,48	16,27	127,8	1
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93	18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,41	16,47	57,47	412,48	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1,76	0,16	20,16	88,9	399.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	1,76	0,16	20,16	88,9	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	6,82	26,05	42,85	433	22
	Овощи натуральные	50	0,40	0,05	1,25	7	112
	Суп картофельный с клецками	180	1,26	9,25	8,77	123,8	61
	Говядина, тушеная с капустой	200	21,30	32,12	11,62	419,36	111
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	304
ИТОГО ЗА ОБЕД		752	34,98	68,27	113,60	1205,18	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,20	15,90	119	77
	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	703
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		253	7,37	8,72	53,44	321,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	54,52	93,62	244,67	2028,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1585	54,52	93,62	244,67	2028,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1585	54,52	93,62	244,67	2028,39	

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	5,49	7,13	29,34	203,38	200
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,54	5,66	17,60	145,14	2
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	16,04	64,46	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,43	12,79	62,98	412,98	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,17	0,07	7,40	33,15	301
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,57	0,47	17,20	77,15	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	115
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,20	3,40	2,90	46	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,01	4,46	8,01	105,14	52
	Тефтели рыбные	70	9,53	4,63	10,77	122,33	84
	Макаронные изделия отварные	130	4,61	3,52	27,92	164,38	216
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	30,40	21,30	103,16	732,37	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста с повидлом)	60	3,25	3,36	26,79	151,28	410
	Молоко кипяченое	190	5,22	5,32	8,17	100,7	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,47	8,68	34,96	251,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	50,87	43,24	218,30	1474,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1632	50,87	43,24	218,30	1474,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1632	50,87	43,24	218,30	1474,48	

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	180	7,90	7,90	32,49	233,57	185
	Бутерброд с маслом	35	2,42	5,67	14,23	111,82	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,42	13,57	55,82	370,39	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,17	0,07	7,40	33,15	301
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,57	0,47	17,20	77,15	
ОБЕД	Сельдь с луком	50	4,61	8,86	1,37	103,76	51
	Салат из свежих огурцов	60	0,19	1,22	0,70	14,54	13
	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,12	13,80	110,2	53
	Котлеты, биточки, шницели	70	8,84	9,14	5,53	137,3	97
	Рагу из овощей	130	2,83	2,03	13,81	86	153
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	304
ИТОГО ЗА ОБЕД		782	23,75	27,17	84,32	673,82	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	70	13,08	8,87	7,98	163,8	231
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,90	2,65	20,3	351
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	16,04	64,46	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	13,87	9,77	26,67	248,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1687	48,61	50,98	184,01	1369,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1687	48,61	50,98	184,01	1369,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1687	48,61	50,98	184,01	1369,92	

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	213
	Каша манная молочная жидкая (2 вариант)	110	4,35	5,48	18,14	138,97	195
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	16,04	64,46	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,62	13,25	50,02	376,53	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Напиток из плодов шиповника	100	0,17	0,07	7,40	33,15	301
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,57	0,47	17,20	77,15	
ОБЕД	Капуста тушеная	50	1,19	2,07	3,57	38,38	143
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	2,80	2,20	36	14
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,59	11,07	12,42	169,2	15/2
	Плов из отварной говядины	190	13,45	12,54	36,40	315,4	116
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,85	0,04	19,57	84,55	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		742	25,78	29,32	103,27	789,55	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5,50	3,90	37,60	208	274
	Кефир (3 вариант)	190	5,04	5,15	12,25	117,69	283
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,54	9,05	49,85	325,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	51,51	52,09	220,34	1568,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1602	51,51	52,09	220,34	1568,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1602	51,51	52,09	220,34	1568,92	

Возрастная категория:	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	110	3,66	6,05	12,45	119,04	67
	Запеканка из творога	60	8,96	6,05	9,08	125,21	227
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кофейный напиток на молоке	200	0,86	0,92	17,20	77,6	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,73	13,89	54,15	400,45	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,88	0,08	10,08	44,45	399.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	1,28	0,48	19,88	88,45	
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,92	3,59	4,66	54,17	47
	Салат из свежих помидоров	60	0,50	2,70	2,70	38	12
	Суп из овощей	200	2,78	4,28	11,90	96,7	66
	Котлеты рубленые из птицы	70	4,97	7,20	5,83	106,06	131
	Каша рассыпчатая	130	6,57	5,71	29,51	195,35	353a
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		782	21,84	24,32	104,31	725,3	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	4,66	4,94	28,00	174,66	562
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93	18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7,86	8,04	41,50	267,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1642	46,71	46,73	219,84	1481,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1642	46,71	46,73	219,84	1481,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1642	46,71	46,73	219,84	1481,86	

Возрастная категория	Детский сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	100	3,61	3,90	17,80	117,56	199
	Омлет с овощами	70	4,59	9,25	2,33	111,17	220
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кофейный напиток на молоке	200	0,86	0,92	17,20	77,6	290
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,31	14,94	52,75	384,93	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,90	0,40	19,90	86,22	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,05	1,75	10	113
	Овощи натуральные	50	0,40	0,05	1,25	7	112
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	180	5,09	4,00	22,19	145,4	62
	Печень по-строгановски	60	10,42	7,14	5,09	127,15	125
	Картофельное пюре	130	2,69	3,99	17,42	118,73	141
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,9	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
Компот из смеси сухофруктов		200	0,90	0,04	20,60	89	150/200
ИТОГО ЗА ОБЕД		746	25,28	18,97	97,46	669,74	
ПОЛДНИК	Гренки	70	5,67	7,65	27,00	199,99	55
	Соус шоколадный	20	0,63	0,47	1,71	13,86	4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59	287
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7,70	9,22	40,01	272,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1636	45,19	43,53	210,12	1413,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1636	45,19	43,53	210,12	1413,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1636	45,19	43,53	210,12	1413,74	

Пронумеровано и прошито 11 листов

(одинадцать)

Заведующая Трибунская Е.В.

2025 год

