

СОГЛАСОВАНО

*Мед. персонал*  
*Администрация Н.В.*  
*109 ст. 2023г.*

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

*Сидорова Т.В.*  
*109 ст. 2023г.*

(дата)



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

Детский сад

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150/20	8,37	7,71	23,84	198	259
	Чай с сахаром печенье	190/10 30	0,06 2,25	0,02 2,94	9,99 22,50	39,99	124,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>10,68</b>	<b>10,67</b>	<b>56,33</b>	<b>362,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	1,09	2,47	6,07	50,87	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	25,05	9,33	19,97	264,52	81
	Жаркое по-домашнему	220	19,43	19,29	24,16	348,55	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	74,02	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>51,10</b>	<b>31,91</b>	<b>103,75</b>	<b>909,26</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога с морковью	150	18,53	13,20	22,48	280,79	238
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90	401
	вафля	25	0,80	0,70	20,27	85,53	6/н2
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>24,55</b>	<b>18,40</b>	<b>49,95</b>	<b>456,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1675</b>	<b>87,23</b>	<b>60,98</b>	<b>228,21</b>	<b>1804,07</b>	
<b>День 2</b>							

ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	8,00	9,84	28,16	233,56	185,3a
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>15,89</b>	<b>19,22</b>	<b>57,10</b>	<b>466,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	4,86	4,50	19,44	142,2	401,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>142,2</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,77	5,95	13,08	142	67
	Рыба, тушенная с овощами	120	19,00	6,73	3,96	152,75	247
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>37,29</b>	<b>22,50</b>	<b>107,99</b>	<b>786,63</b>	
УПЛОТНЕНН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Салат из свеклы	80	1,18	4,87	6,86	75,9	33
	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	457
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	сушки "Челночек"	20	2,14	0,24	14,24	67,8	б/н3
	Глоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368г
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>11,28</b>	<b>10,47</b>	<b>59,05</b>	<b>376,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1885</b>	<b>69,32</b>	<b>56,69</b>	<b>243,58</b>	<b>1772,16</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая	210	9,87	9,62	37,15	274,85	185,5a
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>14,98</b>	<b>19,51</b>	<b>66,08</b>	<b>499,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,65	4,30	5,17	62,83	38
	Суп картофельный	250	8,05	3,87	20,35	149	77
	Голубцы ленивые	160	15,42	14,90	19,95	276,75	298
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>29,68</b>	<b>25,16</b>	<b>96,14</b>	<b>734,01</b>	

УПЛОТНЕНИЕ	Сырники из творога	120	24,38	17,28	37,75	401,62	231
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	7,38	2,70	10,62	93,6	401.4
	печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/н4
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>33,66</b>	<b>22,64</b>	<b>73,65</b>	<b>624,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>79,22</b>	<b>67,31</b>	<b>254,05</b>	<b>1934,49</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	210	7,92	8,97	32,13	241,44	185.4a
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>16,64</b>	<b>19,13</b>	<b>62,53</b>	<b>490,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	14
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250	2,80	3,27	12,80	92	74
	Котлеты рыбные любительские	80	13,22	3,78	5,86	110,62	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	205
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>27,65</b>	<b>13,27</b>	<b>97,72</b>	<b>639,13</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Олады	125	10,24	9,84	51,75	336,35	449
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,04	5,76	6,48	100,8	401.2
	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368г
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>	<b>16,78</b>	<b>16,10</b>	<b>79,23</b>	<b>532,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1810</b>	<b>61,97</b>	<b>48,50</b>	<b>257,66</b>	<b>1737,98</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	210	8,57	9,49	33,98	256,12	185.11a
	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	457
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>9,85</b>	<b>13,29</b>	<b>51,28</b>	<b>364,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран, мажигель	180	1,26	0,09	24,12	102,6	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,09</b>	<b>24,12</b>	<b>102,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Каша рассыпчатая	150	8,31	5,61	41,91	251,25	165a

Гуляш из отварного мяса	90	11,60	9,17	2,95	140,62	277
Пюре картофельное	180	4,55	6,12	27,38	183,42	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>980</b>	<b>38,99</b>	<b>33,17</b>	<b>140,97</b>	<b>1020,22</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	<b>100</b>	<b>7,32</b>	<b>13,61</b>	<b>3,49</b>	<b>165,88</b>	<b>217</b>
Омлет с морковью	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
Молоко кипяченое	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/н4
печенье детское	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Фрукты и ягоды свежие	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
хлеб ржаной	<b>420</b>	<b>16,01</b>	<b>21,49</b>	<b>44,02</b>	<b>430,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>2000</b>	<b>66,11</b>	<b>68,04</b>	<b>260,39</b>	<b>1917,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
День 6						
<b>ЗАВТРАК</b>	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	457
Чай с сахаром	30	2,25	2,94	22,50	124,5	582
печенье	<b>220</b>	<b>2,31</b>	<b>2,96</b>	<b>32,49</b>	<b>164,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	180	0,90	0,00	18,18	76	501
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
Салат из кукурузы (консервированной)	250	16,12	8,40	16,20	206	62
Борщ с мясом	210	27,45	32,80	35,01	544,91	304
Плов из птицы	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
Компот из сушеных фруктов	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
Хлеб пшеничный	<b>760</b>	<b>50,42</b>	<b>45,09</b>	<b>108,06</b>	<b>1042,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	150	23,85	11,55	22,50	341,55	237
<b>УПЛОТНЕНН</b>	180	4,86	4,50	19,44	142,2	401.1
Запеканка из творога	25	0,80	0,70	20,27	85,53	6/н2
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка,	<b>355</b>	<b>29,51</b>	<b>16,75</b>	<b>62,21</b>	<b>569,28</b>	
айран	<b>1515</b>	<b>83,14</b>	<b>64,80</b>	<b>220,94</b>	<b>1852,13</b>	
вафля						
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
День 7						
<b>ЗАВТРАК</b>	210	7,92	8,97	32,13	241,44	185.4a
Каша манная молочная жидкая	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Кофейный напиток с молоком	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3
Бутерброды с сыром	<b>435</b>	<b>15,81</b>	<b>18,35</b>	<b>61,07</b>	<b>474,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,04	5,76	6,48	100,8	401.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>6,48</b>	<b>100,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	20
	Суп с макаронными изделиями	250	8,03	4,80	15,87	139,1	82
	Печень по -строгоновски	120	16,80	14,45	8,34	231,73	284
	Пюре картофельное	180	4,55	6,12	27,38	183,42	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>35,72</b>	<b>29,22</b>	<b>110,05</b>	<b>849,74</b>	
<b>УПЛОТНЕН</b>	Омлет натуральный	85	8,36	10,17	1,57	131,35	215
	Салат из горшка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,87	25	10
	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	сушки "Челночек"	20	2,14	0,24	14,24	67,8	6/Н3
	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>432</b>	<b>11,91</b>	<b>12,39</b>	<b>37,68</b>	<b>309,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1907</b>	<b>68,48</b>	<b>65,72</b>	<b>215,28</b>	<b>1734,41</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	210	7,33	9,01	36,14	255,42	185.1a
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Булгероды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>13,45</b>	<b>19,75</b>	<b>66,58</b>	<b>498,41</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,77	5,95	13,08	142	67
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>25,43</b>	<b>12,40</b>	<b>82,80</b>	<b>547,01</b>	
<b>УПЛОТНЕН</b>	Вареники ленивые (отварные)	150	21,18	15,51	21,87	311,43	230
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	7,38	2,70	10,62	93,6	401.4
	печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/Н4
	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368г

<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>31,56</b>	<b>21,07</b>	<b>68,47</b>	<b>583,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>71,34</b>	<b>53,22</b>	<b>236,03</b>	<b>1704,87</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	210	8,90	8,80	35,05	249,71 185a
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01 395
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27 3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>16,79</b>	<b>18,18</b>	<b>63,99</b>	<b>482,99</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76 501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Сул картофельный с крупой	250	2,50	2,80	17,00	103,25 80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	10,90	25,54	12,79	325,43 282
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3,46	5,32	17,84	134,64 344
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,40	0,09	30,58	124,74 374
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5 701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>22,27</b>	<b>34,53</b>	<b>106,06</b>	<b>828,16</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>		100	13,06	8,38	40,78	290,05 454
	Пирожки печеные из дрожжевого теста					
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,56	92 401,3
	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44 368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>18,68</b>	<b>13,28</b>	<b>58,14</b>	<b>426,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1775</b>	<b>58,64</b>	<b>65,99</b>	<b>246,37</b>	<b>1813,2</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая гречневая (2 вариант)	205	11,01	9,84	41,14	297,27 168
	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99 457
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68 1,1
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7 315
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>15,94</b>	<b>19,01</b>	<b>95,13</b>	<b>614,96</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран, мажигель	180	1,26	0,09	24,12	102,6 401,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,09</b>	<b>24,12</b>	<b>102,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38 41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	135 83
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190 310
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5 701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>26,00</b>	<b>20,22</b>	<b>77,70</b>	<b>598,18</b>

<b>УПЛОТНЕНН</b>	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	228
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/н4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>405</b>	<b>17,21</b>	<b>19,57</b>	<b>45,58</b>	<b>424,23</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1790</b>	<b>60,41</b>	<b>58,89</b>	<b>242,53</b>	<b>1739,97</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>17867</b>	<b>705,86</b>	<b>610,14</b>	<b>2405,04</b>	<b>18010,32</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1786,7</b>	<b>70,59</b>	<b>61,01</b>	<b>240,50</b>	<b>1801,03</b>	