

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: я сад 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,68	5,48
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,41	12,39
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60/60	0,60	4,20
	Уха рыбацкая	250	7,38	3,55
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,55	14,73
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,33	4,38
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,62	27,56
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,35	5,96
УЖИН	Салат из моркови с курагой	40	0,69	0,05
	Суфле творожное	120	15,31	16,09
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		410	17,32	18,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	63,20	64,50
День 2				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,70	4,76
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,38	3,50
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11,65	11,91
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	110	0,44	0,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,68	3,68
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	5,20
	Жаркое по-домашнему	180	20,02	18,59
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,38	28,17
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	5,65	1,97
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	10,00	6,77
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,10
	Суфле рыбное	150	26,88	11,65
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08
ИТОГО ЗА УЖИН		450	30,62	15,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	79,09	63,28
День 3				
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	7,77	7,20
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	12,50	14,11
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	3,65
	Суп крестьянский с крупой	250	1,98	5,35
	Плов из отварной птицы	180	22,59	11,45
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	29,16	21,15
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,35	5,96
УЖИН	Салат из моркови	60	0,68	3,65
	Сырники из творога запеченные	120	17,48	11,92
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,73
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		410	19,26	17,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	68,77	58,52
День 4				
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,42	4,80
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,38	3,50
	Бутерброд с сыром	35	4,33	7,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	13,13	15,98
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	5,96	3,92
	Борщ из свежей капусты	250	2,80	6,58
	Котлеты рубленые из птицы	80	16,64	3,98
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	3,84
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Соус томатный	30	0,38	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	35,36	19,59
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80
	Печенье	17	1,27	2,01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		167	5,62	6,81
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	80	10,64	3,19
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА УЖИН		470	16,98	9,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1992	71,49	52,48
День 5				
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	7,70	7,98
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,50	1,60
	Бутерброд с сыром	35	4,33	7,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	13,53	17,26

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00
ОБЕД	Сельдь с луком	80	7,45	14,13
	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,45	6,32
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,55	14,73
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,47	41,25
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,35	5,96
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60
	Блины	150	11,34	13,26
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		390	16,42	17,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1975	67,27	82,33

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,30	6,44
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,38	3,50
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,25	13,59
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	3,65
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,92	5,20
	Кулебяка с мясом	150	20,39	16,20
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,90	25,75
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,35	5,96
УЖИН	Пудинг из творога паровой	150	21,71	14,23
	Салат из моркови	60	0,68	3,65
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45
ИТОГО ЗА УЖИН		460	23,79	20,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	68,79	65,71

День 7

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	5,92
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26
	Бутерброд с сыром	35	4,33	7,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	13,33	16,86
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	110	0,44	0,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	250	7,28	0,78
	Гуляш из говядины	70	12,40	12,44
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,65	3,73
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,35	23,02
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80
	Печенье	17	1,27	2,01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		167	5,62	6,81
УЖИН	Батон нарезной	40	3,00	1,16

	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,00	0,00
	Тефтели рыбные	80	8,34	8,98
	Рис отварной	150	4,08	2,79
	Соус томатный	30	0,38	0,57
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,80	13,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1992	62,54	60,63
День 8				
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,52	4,68
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,38	3,50
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,47	11,83
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	5,75	6,33
	Свекольник со сметаной	250	2,33	6,20
	Котлеты рубленые из птицы	80	16,64	3,98
	Капуста тушеная	120	3,20	3,49
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,68	20,70
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,35	5,96
УЖИН	Салат из моркови с курагой	40	0,69	0,05
	Творожный торт	120	19,61	17,17
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08
ИТОГО ЗА УЖИН		410	21,70	19,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	71,70	58,24
День 9				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,74	6,42
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26
	Бутерброд с сыром	35	4,33	7,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	14,23	17,36
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	130	1,95	0,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	1,95	0,65
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	60	0,81	3,65
	Суп картофельный с мясом	250	7,62	7,33
	Голубцы ленивые	180	19,98	5,11
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Соус сметанный с томатом	30	0,71	3,19
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,88	19,98
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80
	Печенье	17	1,27	2,01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		167	5,62	6,81
УЖИН	Рыба отварная под маринадом	100	8,13	9,07
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		490	14,39	15,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1992	69,07	60,40
День 10				
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,38	5,86
	Хлеб с маслом	25	1,57	3,65
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,50	1,60

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	8,45	11,11
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	3,65
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,92	3,03
	Азу	180	19,71	18,70
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,46	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	27,37	26,08
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	4,80
	Сдоба обыкновенная	70	5,65	1,97
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	10,00	6,77
УЖИН	Винегрет овощной	60	0,74	3,09
	Омлет натуральный	150	9,86	12,06
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08
	Батон нарезной	40	3,00	1,16
ИТОГО ЗА УЖИН		450	13,68	16,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1935	60,00	60,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19431	681,92	626,44
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1943,1	68,19	62,64

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

группы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
26,68	178,98	268
13,30	94,3	514
10,36	80,7	1/13
50,34	353,98	
10,10	42,22	537
10,10	42,22	
4,20	58,2	121
12,07	109,8	157
11,16	226,66	282
16,35	119,22	440
13,60	55,14	531
16,70	87	115
74,08	656,02	
11,98	111,24	535
20,56	104,8	117
32,54	216,04	
6,61	29,94	42
15,98	326,17	19/5
6,28	51,73	449
21,84	86,4	516
50,71	494,24	
217,77	1762,5	
29,70	183	270
12,88	96,1	508
10,36	80,7	1/13
52,94	359,8	
10,78	51,7	118
10,78	51,7	
6,37	61,55	5
9,40	93	147
23,35	340,99	374
13,60	55,14	531
16,70	87	115
69,42	637,68	
43,95	205,19	589
7,05	90	534

51,00	295,19	
6,80	57,73	55
9,61	249,06	341
20,56	104,8	117
9,88	39,44	128
46,85	451,03	
230,99	1795,4	

36,05	240,05	261
13,30	94,3	514
10,36	80,7	1/13
59,71	415,05	
10,10	42,22	537
10,10	42,22	
4,84	55,49	57
10,85	100	160
29,90	311,06	411
13,60	55,14	531
16,70	87	115
75,89	608,69	
11,98	111,24	535
20,56	104,8	117
32,54	216,04	
5,44	57,67	19
20,16	328,72	327
5,56	41,55	117
7,98	30,34	502
39,14	458,28	
217,38	1740,28	

30,02	184,88	271
12,88	96,1	508
10,90	130,74	1
53,80	411,72	
10,30	47	118
10,30	47	
15,11	116,77	27
17,20	139,62	131
10,47	141,29	120613Д
35,56	199,89	297
16,70	87	115
13,60	55,14	531
2,52	16,5	462
111,16	756,21	
7,05	90	534
12,73	70,91	609
19,78	160,91	
5,42	93,05	88
21,71	148,73	434
9,88	39,44	128
20,56	104,8	117
57,57	386,02	
252,61	1761,86	

28,95	218,4	272
10,34	60,8	507
10,90	130,74	1
50,19	409,94	

10,10	42,22	537
10,10	42,22	
3,74	171,95	359
17,15	136,08	11/2
11,16	226,66	282
13,60	55,14	531
16,70	87	115
21,71	148,73	434
84,06	825,56	
11,98	111,24	535
20,56	104,8	117
32,54	216,04	
0,28	62,8	306
58,33	385,54	164
7,98	30,34	502
66,59	478,68	
243,48	1972,44	

23,26	173,78	18/4
12,88	96,1	508
10,36	80,7	1/13
46,50	350,58	
10,10	42,22	537
10,10	42,22	
4,84	55,49	57
9,40	93	147
53,45	427,59	563
13,60	55,14	531
16,70	87	115
97,99	718,22	
11,98	111,24	535
20,56	104,8	117
32,54	216,04	
17,67	283,61	323
5,44	57,67	19
9,88	39,44	128
6,28	51,73	449
39,27	432,45	
226,40	1759,51	

19,50	155,46	171
13,30	94,3	514
10,90	130,74	1
43,70	380,5	
10,78	51,7	118
10,78	51,7	
22,65	127,15	37
3,56	175,41	373
21,71	148,73	434
3,79	52,21	4
13,60	55,14	531
16,70	87	115
82,01	645,64	
7,05	90	534
12,73	70,91	609
19,78	160,91	
20,56	104,8	117

7,98	30,34	502
14,82	172,67	355
33,68	176,35	419
2,52	16,5	462
79,56	500,66	
235,83	1739,41	

24,32	164,78	2/4
12,88	96,1	508
10,36	80,7	1/13
47,56	341,58	
10,10	42,22	537
10,10	42,22	
38,87	225,8	12
16,05	129,45	5/2
10,47	141,29	120613Д
10,01	85,86	428
13,60	55,14	531
16,70	87	115
105,70	724,54	
11,98	111,24	535
20,56	104,8	117
32,54	216,04	
6,61	29,94	42
38,45	455,64	319
6,28	51,73	449
9,88	39,44	128
61,22	576,75	
257,12	1901,13	

28,26	198,14	273
13,30	94,3	514
10,90	130,74	1
52,46	423,18	
27,30	124,8	118
27,30	124,8	
4,62	54,79	52
16,85	164,23	154
11,48	170,96	377
16,70	87	115
13,60	55,14	531
2,25	40,67	453
65,50	572,79	
7,05	90	534
12,73	70,91	609
19,78	160,91	
15,48	176,64	2/7
21,71	148,73	434
20,56	104,8	117
7,98	30,34	502
65,73	460,51	
230,77	1742,19	

24,50	172,62	266
10,36	80,7	1/13
10,34	60,8	507

45,20	314,12	
10,10	42,22	537
10,10	42,22	
5,78	59,95	2
19,52	117,38	164
23,22	340,29	370
13,60	55,14	531
16,70	87	115
78,82	659,76	
11,98	111,24	535
43,95	205,19	589
55,93	316,43	
4,49	49,11	82
4,02	164,67	307
9,88	39,44	128
20,56	104,8	117
38,95	358,02	
229,00	1690,55	
2341,35	17865,27	
234,13	1786,53	