

Повар  
*Федотова С.Г.*

СОГЛАСОВАНО  
Завхоз  
*Носова Т.С.*  
09.03.2022



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
*Федоркова Л.И.*  
09.03.2022 г.

### Меню приготавливаемых блюд (2021-2022 учебный год)

Возрастная категория: Детский сад 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	248	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	55	6,74	3,99	19,25	143	3/13
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>455</b>	<b>15,74</b>	<b>12,69</b>	<b>75,05</b>	<b>480</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	2,60	6,60	56	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10	5,20	166	14/8
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>20,24</b>	<b>22,42</b>	<b>65,37</b>	<b>541,83</b>	
Уплот.полдн	Сырники из творога	150	25,65	14,25	30,45	355,5	6/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>36,12</b>	<b>22,02</b>	<b>59,75</b>	<b>608,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1738</b>	<b>72,59</b>	<b>57,23</b>	<b>210,07</b>	<b>1676,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>День 2</b>	<b>Вторник</b>				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	12/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>444</b>	<b>10,76</b>	<b>13,05</b>	<b>59,63</b>	<b>399,73</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Бульон куриный	200	6,58	6,16	0,40	83,4	1/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,80	18,20	3,60	241	8/9
	Капуста тушеная	150	3,49	2,89	13,60	94	8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>30,01</b>	<b>31,77</b>	<b>50,58</b>	<b>603,23</b>	
Уплот. полдн	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,80	6,70	6,10	92	32/1
	Сдоба обыкновенная	90	7,95	5,85	48,60	282	8/12
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	16/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ. ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,03</b>	<b>12,79</b>	<b>89,06</b>	<b>523,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1632</b>	<b>53,29</b>	<b>57,71</b>	<b>209,17</b>	<b>1572,92</b>	


09.03.22 *М.С.*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 СРЕДА</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	25,60	175	16/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
		<b>444</b>	<b>11,76</b>	<b>15,05</b>	<b>65,73</b>	<b>442,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						46,06	3
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,50	5,00	1,75	54,17	15/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	5,20	8,30	87	14/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (без яиц)	200	14,88	13,68	28,00	297,6	37/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
		<b>680</b>	<b>19,46</b>	<b>24,24</b>	<b>66,37</b>	<b>560,27</b>	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
	Омлет запеченный или паровой	100	9,75	13,12	1,75	163,75	2/6
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>395</b>	<b>20,17</b>	<b>18,04</b>	<b>41,33</b>	<b>428,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1617</b>	<b>51,88</b>	<b>57,43</b>	<b>183,33</b>	<b>1477,36</b>	

09.03.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 ЧЕТВЕРГ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	59	6,55	8,66	18,48	179,62	4/13
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>459</b>	<b>16,05</b>	<b>17,56</b>	<b>63,08</b>	<b>474,62</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108	22/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,80	12,70	4,60	184	7/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	3,79	32,40	188	43/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>25,73</b>	<b>25,21</b>	<b>84,18</b>	<b>664,83</b>	
Уплот.полдн	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	50	6,31	1,31	1,25	41,88	3/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>445</b>	<b>18,17</b>	<b>6,27</b>	<b>56,76</b>	<b>378,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1712</b>	<b>60,44</b>	<b>49,14</b>	<b>213,92</b>	<b>1563,61</b>	

09.03.22 



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 ПЯТНИЦА</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	12/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>444</b>	<b>9,56</b>	<b>12,15</b>	<b>55,93</b>	<b>371,73</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Плов из мяса говядины	200	14,80	16,48	34,56	348,8	4/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>20,64</b>	<b>25,40</b>	<b>79,24</b>	<b>626,63</b>	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Запеканка пшеничная с творогом	150	12,00	12,30	33,45	295,5	1/5
	Молоко сгущенное с сахаром	0/30	0,00	0,00	0,00	0	5
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>15,94</b>	<b>16,70</b>	<b>61,97</b>	<b>463,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1652</b>	<b>46,63</b>	<b>54,35</b>	<b>207,04</b>	<b>1508,15</b>	

09.03.22 *А.С.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	55	6,74	3,99	19,25	143	3/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>16,24</b>	<b>12,89</b>	<b>63,85</b>	<b>438</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,80	4,40	10,10	88	31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,46	12,92	11,08	212,3	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>18,40</b>	<b>21,84</b>	<b>54,16</b>	<b>485,13</b>	
Уплот.полдн	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,5	9/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>35,82</b>	<b>22,17</b>	<b>49,10</b>	<b>566,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1708</b>	<b>70,95</b>	<b>57,00</b>	<b>177,01</b>	<b>1535,43</b>	

09.03.22 

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7 ВТОРНИК</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	248	7/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	12/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>444</b>	<b>10,26</b>	<b>12,85</b>	<b>70,83</b>	<b>441,73</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Борщ со сметаной	200	1,80	4,30	8,60	81	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10	5,20	166	14/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>20,44</b>	<b>24,12</b>	<b>67,37</b>	<b>566,83</b>	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Ватрушка с творогом	90	11,77	11,21	36,28	293,53	5/12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	16/10
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>15,71</b>	<b>15,61</b>	<b>75,30</b>	<b>506,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1622</b>	<b>46,90</b>	<b>52,68</b>	<b>223,40</b>	<b>1561,38</b>	

09.03.22 



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8 СРЕДА</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	59	6,55	8,66	18,48	179,62	4/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>459</b>	<b>16,85</b>	<b>19,56</b>	<b>68,58</b>	<b>516,62</b>	
<b>10:00</b>	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
<b>Обед</b>	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп-лапша на курином бульоне "Кудрявый"	200	21,64	18,90	13,20	307,76	20/2
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,88	17,92	0,16	236,8	1/9
	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,50	97	18/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>46,95</b>	<b>45,05</b>	<b>59,84</b>	<b>826,39</b>	
<b>Уплот.полдн</b>	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	50	6,31	1,31	1,25	41,88	3/7
	Картофель отварной	150	2,89	4,20	21,90	139	1/3
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>445</b>	<b>17,96</b>	<b>6,27</b>	<b>58,07</b>	<b>382,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1712</b>	<b>82,25</b>	<b>70,98</b>	<b>196,39</b>	<b>1771,17</b>	

09.03.22 *А.С.*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9 ЧЕТВЕРГ</b>							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8,75	5,25	28,50	197,5	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>424</b>	<b>14,61</b>	<b>13,80</b>	<b>59,13</b>	<b>419,23</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп молочный с лапшой	200	4,25	4,63	15,00	118,75	21/2
	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,74	96
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	43	1,98	0,36	10,02	49,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>693</b>	<b>19,01</b>	<b>20,01</b>	<b>67,38</b>	<b>547,32</b>	
Уплот.полдн	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Блины	90/5	6,72	12,84	29,52	261,6	164
	Молоко сгущенное с сахаром	0/30	0,00	0,00	0,00	0	5
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>14,38</b>	<b>17,10</b>	<b>42,18</b>	<b>404,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1662</b>	<b>48,49</b>	<b>51,01</b>	<b>178,59</b>	<b>1417,54</b>	

09.03.22

*Алф*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10 ПЯТНИЦА</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	59	6,55	8,66	18,48	179,62	4/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>459</b>	<b>13,25</b>	<b>15,16</b>	<b>57,18</b>	<b>418,62</b>	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>46,06</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,70	4,40	16,30	117	16/2
	Печень по-строгановски	80	10,06	10,54	2,00	144	9/8
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>20,00</b>	<b>23,66</b>	<b>71,87</b>	<b>580,83</b>	
Уплот.полдн	Винегрет овощной	200	2,72	12,34	16,86	191,18	45
	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Кисло-молочные продукты (витаминизированные)	200	6,00	0,10	8,00	80	4
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК</b>		<b>545</b>	<b>24,23</b>	<b>24,60</b>	<b>52,53</b>	<b>549,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1812</b>	<b>57,97</b>	<b>63,52</b>	<b>191,48</b>	<b>1595,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16867</b>	<b>591,39</b>	<b>571,05</b>	<b>1990,40</b>	<b>15679,1</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1686,7</b>	<b>59,14</b>	<b>57,11</b>	<b>199,04</b>	<b>1567,91</b>	

09.03.22 *ИИ*