

Повар
Федотова С.Г.

СОГЛАСОВАНО

Завхоз
Носова Т.С.
29.08.2024 г.



Меню приготавливаемых блюд (2024-2025 учебный год)

Возрастная категория: Детский сад 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	15,74	12,69	75,05	480	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,24	22,42	65,37	541,83	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		475	36,12	22,02	59,75	608,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1738	72,59	57,23	210,07	1676,13	

День 2 ВТОРНИК							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	10,76	13,05	59,63	399,73	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	30,01	31,77	50,58	603,23	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		380	12,03	12,79	89,06	523,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	53,29	57,71	209,17	1572,92	
День 3 СРЕДА							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	11,76	15,05	65,73	442,73	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	19,46	24,24	66,37	560,27	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		395	20,17	18,04	41,33	428,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	51,88	57,43	183,33	1477,36	
День 4 ЧЕТВЕРГ							
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	16,05	17,56	63,08	474,62
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,73	25,21	84,18	664,83	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		445	18,17	6,27	56,76	378,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1712	60,44	49,14	213,92	1563,61	
День 5 ПЯТНИЦА							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	9,56	12,15	55,93	371,73	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,64	25,40	79,24	626,63	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		430	15,94	16,70	61,97	463,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1652	46,63	54,35	207,04	1508,15	
День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	16,24	12,89	63,85	438	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,40	21,84	54,16	485,13	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		475	35,82	22,17	49,10	566,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1708	70,95	57,00	177,01	1535,43	
День 7 ВТОРНИК							
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	444	10,26	12,85	70,83	441,73	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,44	24,12	67,37	566,83	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		370	15,71	15,61	75,30	506,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1622	46,90	52,68	223,40	1561,38	
День 8 СРЕДА							
Завтрак	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	16,85	19,56	68,58	516,62	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
Обед	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	46,95	45,05	59,84	826,39	
Уплот.полдн	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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		445	17,96	6,27	58,07	382,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1712	82,25	70,98	196,39	1771,17	
День 9 ЧЕТВЕРГ							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	14,61	13,80	59,13	419,23	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		693	19,01	20,01	67,38	547,32	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		340	14,38	17,10	42,18	404,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	48,49	51,01	178,59	1417,54	
День 10 ПЯТНИЦА							

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	13,25	15,16	57,18	418,62	
10:00	Сок или фрукты	98	0,49	0,10	9,90	46,06	3
ИТОГО ЗА 10:00		98	0,49	0,10	9,90	46,06	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,00	23,66	71,87	580,83	
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
ИТОГО ЗА УПЛОТ.ПОЛДНИК		545	24,23	24,60	52,53	549,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1812	57,97	63,52	191,48	1595,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16867	591,39	571,05	1990,40	15679,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1686,7	59,14	57,11	199,04	1567,91	