

Приказ № 41-00 от 03.02.2025.**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: от 1 года до 3х лет**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Хлеб с маслом	25	1,58	5,24	9,81	94	2
Каша рисовая молочная	150	5,4	5,00	15,00	120	93
Кофейный напиток на молоке сгущенном	180	3,60	3,6	18,69	119	144
Всего в Завтрак	355	10,6	13,84	43,50	333	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,38	0,08	23,00	80	258
Всего в Завтрак второй	100	0,38	0,08	23,00	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	40	4,95	0,9	25,58	130	3
Капуста, тушеная с курицей	180	9,50	8,50	10,10	104	202
Компот с изюмом	180	0,230	0,010	8,28	72	239
Суп картофельный с макаронами со сметаной	180	1,67	1,41	10,5	67	23
Морковь тушеная	40	1,41	1,52	4,15	35	84
Всего в Обед	640	22,50	13,18	78,70	517	
Полдник						
Ряженка	180	6,00	4,8	6,30	101	251
Булочка домашняя	60	4,53	5,11	28	67	130
Всего в Полдник	240	10,53	9,90	34,10	168	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	90	1
Яблоки свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	4
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	130	7,07	10,33	8,93	165	128
Чай с сахаром	180	0,09	1,00	10,00	40	140
Всего в Ужин	425	12,05	12,52	47,67	339	
Всего за день		56,04	49,5	226,97	1437,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	32	4,38	7,7	9,24	126	5
Какао с молоком	180	4,65	4,65	19,00	135	248
Каша пшеничная молочная	150	3,07	7,08	19,04	69	95
Всего в Завтрак	362	12,10	10,40	47,28	349	
Завтрак второй						
Яблоки	100	0,65	0,14	17,82	44	147
Всего в Завтрак второй	100	0,65	0,14	17,82	44	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,81	7,12	78	19
Котлеты из говядины	60	10,4	13,18	16,88	97	53
Картофель отварной с маслом	120	2,70	3,70	6,80	98	80
Свекла тушеная	40	1,07	1,00	12,23	83	85
Компот из сухофруктов	180	0,230	0,010	18,28	52	148
Всего в Обед	640	23,24	23,99	94,00	581	
Полдник						
Зефир	25	0,72		6,00	19	277
Снежок	180	0,06	4,8	6,30	101	138
Всего в Полдник	205	0,78	4,80	12,30	120	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	3,99	0,7	16,83	90	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Чай с лимоном	180	0,10	2,30	3,80	40	1260
Тефтели рыбные	60	5,30	5,18	8,62	120	45
Овощи тушеные (лук, морковь)	100	1,51	1,62	3,15	36	86
Всего в Ужин	380	13,37	10,30	45,2	351	
Всего за день		50,14	49,63	216,59	1445,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
Хлеб с маслом	25	4,38	7,7	9,24	126	2
Кукуруза сахарная отварная	40	0,19	0,09	1,48	18	64
Омлет натуральный	130	4,71	5,44	1,92	75	110
Кофейный напиток на молоке	180	3,60	3,6	18,69	119	143
Всего в Завтрак	375	12,88	16,80	31,33	338	
Завтрак второй						
Сок яблочный	100	0,19	0,04	19,78	55	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	55	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной	180	1,71	5,1	10,62	95	42
Пюре из гороха	110	2,66	1,22	28,75	63	107
Биточки говяжьи	60	9,8	8,60	10,30	90	161
Компот с изюмом	180	0,230	0,010	8,28	72	239
Морковь тушеная	40	1,41	1,52	4,15	35	84
Всего в Обед	610	33,07	17,74	95,10	528	
Полдник						
Бананы свежие	95	0,24	0,18	5,7	65	6
Кефир	150	6,00	4,8	6,30	101	138
Всего в Полдник	245	6,24	4,98	12,00	166	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Чай с лимоном	180	1,00	2,30	10,00	40	1260
Печень говяжья по-строгановски	60	1,86	4,31	10,69	107	162
Рагу овощное	120	3,00	4,10	11,70	101	87
Всего в Ужин	400	12,82	11,95	64,00	414	
Всего за день		55,20	51,51	222,20	1501,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	32	4,38	7,7	9,24	126	5
Каша манная молочная	150	4,39	5,3	10,11	66	94
Какао на молоке	180	4,65	4,65	19,00	135	145
Всего в Завтрак	362	13,42	17,70	38,35	327	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,56	0,08	12,9	65	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	65	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	40	4,95	0,9	25,58	30	3
Куры тушеные в сметанном соусе	60	13,50	8,50	21,07	139	179
Макаронные изделия отварные	110	4,69	6,48	15,03	84	194
Компот из смеси сухофруктов	180	0,230	0,010	8,28	72	241
Лук, морковь тушеные	40	0,6	2,23	3,5	37	17
Борщ с капустой и картофелем	180	1,16	1,40	7,00	50	18
Всего в Обед	630	29,92	20,36	100,70	520	
Полдник						
Ряженка	180	6,00	4,8	6,30	101	251
Печенье	25	3,83	1,22	20,74	50	273
Всего в Полдник	205	9,09	6,00	27,0	151	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Сырники запеченные с молочным соусом	130	4,86	4,50	9,10	99	110
Яблоки	95	0,65	0,14	7,82	44	147
Кисель из концентрата	180			10,01	52	151
Всего в Ужин	425	15,00	11,23	45,87	296	
Всего за день		62,19	49,57	224,00	1359,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	32	4,38	7,7	9,24	126	5
Омлет натуральный	130	4,71	4,01	1,92	75	110
Горошек зеленый консервированный отварной	40	2,65	0,16	5,4	34	197
Кофейный напиток на молоке	180	3,60	3,6	18,69	119	143
Всего в Завтрак	382	15,34	15,50	35,39	354	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Свекольник со сметаной	180	2,80	2,65	7,64	66	34
Картофель запеченный	120	4,12	18	21,00	80	203
Тефтели из говядины с рисом	60	1,38	3,68	10,97	112	69
Фасоль отварная с маслом	40	3,00	3,76	8,00	8	103
Компот из сухофруктов	180	0,230	0,010	18,28	72	148
Всего в Обед	620	28,79	29,4	98,90	581,000	
Полдник						
Плюшка "Новомосковская"	60	4,5	3,80	17,80	97	127
Снежок	180	6,00	4,8	6,30	101	138
Всего в Полдник	240	10,50	8,60	34,10	198	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Яблоки свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	4
Чай с лимоном	180	0,90		1,00	40	1260
Рыба тушеная с овощами	150	8,67	8,30	1,70	142	38
Всего в Ужин	465	16,93	14,2	53,23	392	
Всего за день		61,75	61,51	222,40	1535,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
Хлеб с маслом	25	4,38	7,7	9,24	126	2
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,23	3,80	18,75	66	185
Какао на молоке сгущенном	180	4,65	4,65	19,00	135	146
Всего в Завтрак	355	14,26	16,20	47,00	327	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,56	0,08	12,9	80	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Капуста тушеная	40	2,5	5,38	5,64	96	200
Напиток из шиповника	180	0,230	0,010	18,28	72	409
Суп картофельный с клецками со сметаной	180	3,59	3,74	25,38	50	25
Плов из курицы	170	7,40	4,58	21,04	152	76
Всего в Обед	610	20,98	15,00	103,00	543	
Полдник						
Ряженка	180	6,00	4,8	6,30	101	251
Вафли	25	3,82	4,59	30,46	60	268
Всего в Полдник	205	9,82	9,40	36,70	161	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Лапшевник с творогом и соусом	130	3,24	9,67	25,84	253	125
Чай с молоком	180	2,34	2,34	14,02	85	141
Яблоки	95	0,65	0,14	17,82	44	147
Всего в Ужин	425	20,72	12,94	76,62	483	
Всего за день		56,33	53,62	276,22	1594,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	32	4,38	7,7	9,24	126	5
Овощи припущенные (Свекла)	40	1,68	2,27	5,93	63	86
Омлет натуральный	130	4,71	5,44	1,92	75	107
Кофейный напиток на молоке	180	3,60	3,6	18,69	119	143
Всего в Завтрак	382	14,37	19,00	35,78	383	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Гуляш из отварной говядины	60	3,58	3,42	3,16	88	152
Картофель запеченный	120	2,70	4	6,80	103	203
Суп картофельный с крупой со сметаной	180	1,68	3,53	7,34	68	24
Морковь тушеная	40	1,41	1,52	4,15	35	84
Компот из сухофруктов	180	0,230	0,010	18,28	72	148
Всего в Обед	620	16,86	23,47	72,70	540	
Полдник						
Яблоки свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	4
Снежок	180	6,00	4,8	6,30	101	138
Всего в Полдник	275	6,4	5,20	16,10	145	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Котлеты рыбные любительские	60	6,27	4,67	3,88	24	135
Капуста тушеная	120	2,5	5,38	5,64	96	200
Чай с лимоном	180	8,00	2,30	10,00	40	142
Всего в Ужин	400	25	13,59	51,25	426	
Всего за день		54,00	51,00	195,61	1474,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
Хлеб с маслом	25	1,58	5,24	9,81	94	2
Каша пшеничная молочная	150	6,84	2,89	16,47	108	91
Какао на молоке	180	4,65	4,65	19,00	135	145
Всего в Завтрак	355	13,07	12,78	45,28	337	
Завтрак второй						
Бананы свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	6
Всего в Завтрак второй	100	0,24	0,18	5,7	25	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	2,47	0,45	12,79	65	3
Суп картофельный с горохом	180	1,66	1,83	12,10	93	36
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	60	10,04	6,48	15,03	84	148
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,23	7,80	8,75	66	185
Компот с изюмом	180	0,230	0,010	8,28	72	239
Лук, морковь тушеные	40	0,6	2,23	3,5	37	17
Всего в Обед	610	25,00	19,64	80,07	525	
Полдник						
Пирог с повидлом	60	3,5	3,11	27,80	197	289
Кефир	150	6,00	4,8	6,30	101	138
Всего в Полдник	210	9,50	7,53	34,10	298	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	12,79	65	3
Картофель отварной	120	1,70	2,50	6,80	103	204
Чай с лимоном	180	9,00	2,30	10,00	40	1260
Сельдь с луком	40	0,67	1	1,70	42	16
Всего в Ужин	400	18,33	7,04	60,96	351	
Всего за день		66,14	47,17	226,11	1536,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
Хлеб с маслом	25	4,38	7,7	9,24	126	2
Омлет с сыром	130	4,71	5,44	1,92	75	115
Горошек зеленый консервированный отварной	40	2,65	0,16	5,4	34	197
Кофейный напиток на молоке	180	3,60	3,6	8,69	19	143
Всего в Завтрак	375	15,34	16,90	25,25	404	
Завтрак второй						
Сок грушевый	180	0,38	0,08	39,56	160	258
Всего в Завтрак второй	180	0,38	0,08	39,56	160	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	4,95	0,9	25,58	30	3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,54	5,06	6,7	78	56
Курица в соусе с томатом	60	13,50	8,50	0,00	139	179
Макаронные изделия отварные	110	4,37	4,43	28,09	48	194
Компот из смеси сухофруктов	180	0,230	0,010	8,28	72	241
Овощи припущенные (Лук)	40	1,68	2,27	8,93	33	86
Всего в Обед	610	31,06	22,00	97,00	508	
Полдник						
Мармелад	25	0,03		10,06	30	234
Ряженка	180	6,00	4,8	6,30	101	251
Всего в Полдник	205	6,00	4,80	17,52	132	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	5,48	8,94	101	1
Яблоки свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	4
Запеканка из творога и риса с молочным соусом	130	7,29	6,75	13,50	149	117
Кисель из концентрата	180	2,08	2,00	13,40	52	151
Всего в Ужин	425	14,26	18,43	45,00	412	
Всего за день		67,04	62,2	224,33	1616,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	32	4,38	7,7	9,24	126	5
Каша овсяная из "Геркулеса"	150	4,99	8,24	16,98	62	93
Какао на молоке	180	4,65	4,65	19,00	135	145
Всего в Завтрак	362	14,02	20,60	45,22	323	
Завтрак второй						
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	55	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	20	4,95	0,9	25,58	30	3
Голубцы ленивые с томатом	150	16,61	22,12	13,87	121	150
Компот из смеси сухофруктов	180	0,230	0,010	18,28	72	239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,63	3,78	12,52	91	21
Свекла тушеная	40	0,84	1,13	4,89	33	85
Всего в Обед	610	29,05	28,78	95,3	455	
Полдник						
Плюшка "Новомосковская"	60	3,5	5,11	20,80	137	127
Снежок	150	6,00	4,8	6,30	101	138
Всего в Полдник	205	9,50	9,91	27,10	298	
Ужин						
Хлеб пшеничный	20	4,49	0,79	18,94	101	1
Рыба, запеченная в яйце	65	15,28	10,72	2,04	61	47
Овощи тушеные (лук, морковь)	40	0,96	1,68	5,38	40	86
Чай с сахаром	180	9,00	2,30	10,00	40	140
Мандарины	95	0,65	0,14	17,82	75	147
Всего в Ужин	400	15,00	15,63	54,18	317	
Всего за день		58,00	60,00	234,70	1448,000	
Итого		585,00	532,0	2265,00	14945,000	
Среднее за период		58,50	53,20	226,5	1494,500	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,93	31,99	53,05		



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Хлеб с маслом	33	2,78	6,75	11,92	120	2
Каша рисовая молочная	200	4,9	6,83	29,57	199	93
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,62	2,9	22,13	125	144
Всего в Завтрак	433	10,3	16,48	63,62	444	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,38	0,08	39,56	80	258
Всего в Завтрак второй	100	0,38	0,08	39,56	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	3
Капуста, тушеная с курицей	220	4,44	7,26	20,06	104	202
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	239
Суп картофельный с макаронами со сметаной	200	2,01	2,06	14,5	85	23
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	84
Всего в Обед	750	17,07	13,72	105,62	556	
Полдник						
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	251
Булочка домашняя	80	5,96	3,61	39	212	130
Всего в Полдник	280	11,22	9,24	46,46	314	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	90	1
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	4
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	150	20,04	10,48	34,99	314	128
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	14,54	56	140
Всего в Ужин	475	24,98	11,68	78,27	504	
Всего за день		63,94	51,2	333,53	1898,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	5
Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137	248
Каша пшеничная молочная	200	5,27	5,76	25,07	173	95
Всего в Завтрак	443	13,92	17,44	58,98	449	
Завтрак второй						
Яблоки	100	0,65	0,14	17,82	44	147
Всего в Завтрак второй	100	0,65	0,14	17,82	44	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,81	7,12	78	19
Котлеты из говядины	80	12,6	16,65	5,94	220	53
Картофель отварной с маслом	150	2,87	2,55	22,57	125	80
Свекла тушеная	50	2,11	2,83	12,23	83	85
Компот из сухофруктов	200			12,11	48	148
Всего в Обед	735	26,47	28,13	92,96	727	
Полдник						
Зефир	50	0,72	4,23	6,91	69	277
Снежок	200	5,1	5,44	13,08	122	138
Всего в Полдник	250	5,82	9,68	19,99	191	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	3,99	0,7	16,83	90	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1260
Тефтели рыбные	80	9,11	5,18	8,62	118	45
Овощи тушеные (лук, морковь)	126	2,42	4,23	13,55	102	86
Всего в Ужин	456	18,06	10,56	65,6	431	
Всего за день		64,92	65,95	255,35	1842,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
Хлеб с маслом	33	2,78	6,75	11,92	120	2
Кукуруза сахарная отварная	50	0,19	0,09	1,48	18	64
Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,17	233	110
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	143
Всего в Завтрак	433	18,23	28,55	32,97	472	
Завтрак второй						
Сок яблочный	100	0,19	0,04	19,78	55	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	55	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной	200	1,71	5,1	10,62	95	42
Пюре из гороха	130	12,66	1,22	28,75	163	107
Биточки говяжьи	80	12,83	17,01	5,49	148	161
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	239
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	84
Всего в Обед	715	35,35	27,28	103,13	708	
Полдник						
Бананы свежие	100	0,24	0,18	5,7	65	6
Кефир	200	5,1	5,45	13,08	115	138
Всего в Полдник	300	5,34	5,63	18,78	180	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1260
Печень говяжья по-строгановски	80	1,86	4,31	14,69	137	162
Рагу овощное	200	3,86	9,42	20,18	121	87
Всего в Ужин	450	10,88	10,67	65,71	480	
Всего за день		69,99	72,17	240,37	1895,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	126	5
Каша манная молочная	200	4,94	6,3	24,86	139	94
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	145
Всего в Завтрак	443	13,81	18,14	53,07	381	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,56	0,08	12,9	65	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	65	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	3
Куры тушеные в сметанном соусе	80	21,68	24,02	4,01	209	179
Макаронные изделия отварные	130	4,37	4,43	28,09	170	194
Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54	241
Лук, морковь тушеные	50	0,6	2,23	3,5	37	17
Борщ с капустой и картофелем	200	1,23	3,63	7,91	67	18
Всего в Обед	740	37,62	36,05	102,91	775	
Полдник						
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	251
Печенье	50	3,83	1,22	24,74	105	273
Всего в Полдник	250	9,09	6,85	32,2	207	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Сырники запеченные с молочным соусом	150	26,13	20,42	24,42	316	110
Яблоки	100	0,65	0,14	17,82	44	147
Кисель из концентрата	200			9,08	36	151
Всего в Ужин	475	31,27	21,35	70,26	497	
Всего за день		92,34	82,46	271,34	1925,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	5
Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,17	233	110
Горошек зеленый консервированный отварной	50	2,65	0,16	5,4	34	197
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	143
Всего в Завтрак	443	23,24	30,27	35,39	507	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83	34
Картофель запеченный	150	4,12	18	32,33	108	203
Тефтели из говядины с рисом	80	11,38	13,68	10,97	112	69
Фасоль отварная с маслом	50	16,05	3,76	34,45	78	103
Компот из сухофруктов	200			14,97	96	148
Всего в Обед	735	40,36	41,8	133,75	650,000	
Полдник						
Плюшка "Новомосковская"	80	6,7	6,05	45,18	121	127
Снежок	180	4,59	4,9	11,77	110	138
Всего в Полдник	260	11,29	10,95	56,95	231	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	4
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1260
Рыба тушеная с овощами	180	34,43	17,06	13,77	247	38
Всего в Ужин	530	41,85	18,7	69,11	513	
Всего за день		116,92	101,76	314,98	1981,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
Хлеб с маслом	33	2,78	6,75	11,92	120	2
Каша гречневая рассыпчатая	170	9,32	7,53	44,27	222	185
Какао на молоке стуженном	200	3,13	3,2	22,74	116	146
Всего в Завтрак	403	15,23	17,48	78,93	458	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,56	0,08	12,9	80	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Капуста тушеная	50	1,1	1,6	4,43	37	200
Напиток из шиповника	200	0,56		23,54	45	409
Суп картофельный с клецками со сметаной	200	3,59	3,74	25,38	150	25
Плов из курицы	220	21,47	26,09	41,21	256	76
Всего в Обед	725	33,99	32,72	127,54	661	
Полдник						
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	251
Вафли	50	3,82	4,59	30,46	160	268
Всего в Полдник	250	9,08	10,22	37,92	262	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Лапшевник с творогом и соусом		13,24	9,67	35,84	253	125
Чай с молоком	200	1,45	1,51	16,83	87	141
Яблоки	100	0,65	0,14	17,82	44	147
Всего в Ужин	475	19,83	12,11	89,43	485	
Всего за день		78,68	72,61	346,72	1946,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	5
Овощи припущенные (Свекла)	50	1,68	2,27	8,93	63	86
Омлет натуральный	150	13,3	25,48	2,85	233	107
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	143
Всего в Завтрак	443	22,94	38,97	38,61	536	
Завтрак второй						
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Гуляш из отварной говядины	80	13,58	13,42	3,16	188	152
Картофель запеченный	150	4,12	18	32,33	208	203
Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,78	2,09	12,52	76	24
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	84
Компот из сухофруктов	200			14,97	60	148
Всего в Обед	735	27,07	37,46	97,71	738	
Полдник						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	4
Снежок	200	5,1	5,44	13,08	122	138
Всего в Полдник	300	5,5	5,84	22,88	166	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Котлеты рыбные любительские	80	8,97	6,14	3,71	106	135
Капуста тушеная	150	3,5	4,81	14,73	116	200
Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70	142
Всего в Ужин	480	21	12,56	65,21	458	
Всего за день		76,71	94,87	244,19	1978,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
Хлеб с маслом	33	2,78	6,75	11,92	120	2
Каша пшеничная молочная	200	6,82	6,54	30,94	210	91
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	145
Всего в Завтрак	433	13,14	16,73	60,64	446	
Завтрак второй						
Бананы свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	6
Всего в Завтрак второй	100	0,24	0,18	5,7	25	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Суп картофельный с горохом	200	5,09	3,97	17,81	127	36
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	80	13,87	14,14	1,69	190	148
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,9	2,35	13,78	88	185
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	239
Лук, морковь тушеные	50	0,6	2,23	3,5	37	17
Всего в Обед	735	30,29	23,97	93,31	711	
Полдник						
Пирог с повидлом	80	4,53	2,08	47,78	208	289
Кефир	200	5,1	5,45	13,08	122	138
Всего в Полдник	280	9,63	7,53	60,86	330	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65	3
Картофель отварной	150	1,86	4,31	14,69	105	204
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1260
Сельдь с луком	50	0,11	2	0,73	21	16
Всего в Ужин	450	8,99	7,56	60,96	348	
Всего за день		62,29	55,97	281,47	1860,000	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
Хлеб с маслом	33	2,78	6,75	11,92	120	2
Омлет с сыром	150	18,27	23,36	2,74	249	115
Горошек зеленый консервированный отварной	50	2,65	0,16	5,4	34	197
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	143
Всего в Завтрак	428	26,33	33,09	36,46	504	
Завтрак второй						
Сок грушевый	200	0,38	0,08	39,56	160	258
Всего в Завтрак второй	200	0,38	0,08	39,56	160	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,54	5,06	6,7	78	56
Курица в соусе с томатом	80	21,68	24,02	4,01	209	179
Макаронные изделия отварные	130	4,37	4,43	28,09	148	194
Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54	241
Овощи припущенные (Лук)	50	1,68	2,27	8,93	33	86
Всего в Обед	740	39,02	37,52	107,14	760	
Полдник						
Мармелад	50	0,03		10,06	30	234
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	251
Всего в Полдник	250	5,29	5,63	17,52	132	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	4
Запеканка из творога и риса с молочным соусом	150	19,04	13,09	34,23	231	117
Кисель из концентрата	200			9,08	36	151
Всего в Ужин	475	23,93	14,28	72,05	412	
Всего за день	94,94	90,6	272,72	1968,000		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	5
Каша овсяная из "Геркулеса"	200	2,81	6,33	9,01	104	93
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	145
Всего в Завтрак	443	11,68	18,17	37,22	359	
Завтрак второй						
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	55	
Обед						
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108	1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	3
Голубцы ленивые с томатом	220	16,61	22,12	13,87	221	150
Компот из свежемороженых ягод	200	0,56		23,54	96	239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,63	3,78	12,52	91	21
Свекла тушеная	50	0,84	1,13	4,89	33	85
Всего в Обед	750	29,38	28,77	100,6	679	
Полдник						
Плюшка "Новомосковская"	80	6,7	6,05	45,18	202	127
Снежок	180	4,59	4,9	11,77	110	138
Всего в Полдник	260	11,29	10,95	56,95	312	
Ужин						
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101	1
Рыба, запеченная в яйце	80	16,28	9,72	3,04	165	47
Овощи тушеные (лук, морковь)	50	0,96	1,68	5,38	40	86
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	14,54	58	140
Мандарины	100	0,65	0,14	17,82	75	147
Всего в Ужин	475	22,43	12,33	59,71	439	
Всего за день	75,34	70,31	267,38	1844,000		
Итого	796,07	757,9	2828,04	19137,000		
Среднее за период	79,61	75,79	282,8	1913,700		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,93	31,99	53,05			

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №68", Ионова Елена
Владимировна, Заведующий

14.02.25 16:07 (MSK)

Сертификат 1DE6B87BB2C6FC300FFB469463E9A177