

СОГЛАСОВАНО

Людмила Павлова
(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Детский сад (3-7 лет)**
Сезон: **ОСЕНЬ 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1									
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701		
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36			
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							348,69		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	36		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							96	
	Борщ с капустой	180	5,29	6,08	13,86	99,94	87		
	Тефтели мясные с рисом	140	7,70	6,76	10,48	148,51	28		
ОБЕД	Огурец свежий / соленый	50	3,82	2,80	21,03	119,2	16		
	Компот яблочно-фруктовый	180	0,79	4,04	2,22	48,91	20		
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	70		
	Хлеб пшеничный	30	0,05	0,00	10,58	40,3	49		
ИТОГО ЗА ОБЕД							563,96		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97	46		
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	40		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							298,57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1307,22		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 02669EFBD2B340FBB7FC6B884CEBC5B09C79609
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Косякина Людмила Павловна
Организация: МБДОУ "Детский сад №10 «Солнышко» с. Приветное"
Должность: Заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 30-09-2024
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	14	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	15,75	18,32	57,43	451,54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Суп рыбный с крупой	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Макаронные отварные с маслом	120	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Биточки мясные	80	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Салат из белокочанной капусты и моркови	70	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб пшеничный	25	0,05	0,00	0,45	40,3	495
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
		657	15,00	15,81	77,15	513,61	
	Молоко кипяченое	180	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Пряник	55	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,82	12,12	26,93	225,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1646	44,36	49,93	207,56	1489,68		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшениной	180	5,38	5,58	27,38	163,76	193
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,79	12,16	54,66	347,32	
ЗАВТРАК 2	Флоды и свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Огурец свежий / соленый	50	0,75	0,05	4,40	21	17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,22	0,04	15,05	59,99	495
	ИТОГО ЗА ОБЕД	647	18,35	17,67	103,10	669,66	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Соус молочный (сладкий)	50	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Какао с молоком	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	21,44	15,87	30,81	402,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	52,08	46,20	209,57	1515,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1		
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							398,84		
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							96		
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59		
	Капуста тушеная	150	6,93	6,94	12,73	129,19	258		
	Биточки куриные	80	2,98	4,21	32,81	207,48	321		
	Помидор свежий/ соленый	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70		
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399		
	ИТОГО ЗА ОБЕД							650,04	
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12,81	15,43	2,43	200,01	215	
		Горошек зеленый консервированный	50	0,69	1,68	2,63	29,42	53	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
Чай с сахаром		200	0,08	0,00	6,00	23,6	457		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							295,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1440,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	449	17,02	17,39	58,58	459,07	
	Сок фруктовый	100	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	9,63	6,24	33,09	257,73	
	Расольник ленинградский	180	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Котлета рыбная любительская	100	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	Винегрет овощной	100	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Хлеб пшеничный	30	3,22	5,20	10,31	102,93	132
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД	682	21,31	20,63	69,89	564,41		
ПОЛДНИК	Ватрушки	70	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,29	6,57	36,44	263,52		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1591	57,25	50,83	198,00	1544,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,93	11,41	48,90	327,65		
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00	96		
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81	
	Котлета рыбная	80	3,06	0,39	13,72	82,77	115	
	Рис отварной	100	6,32	13,69	16,47	234,63	306	
	Хлеб пшеничный	150	2,71	3,01	13,66	79,32	343	
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,25	0,32	1,25	45	478	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			19,44	23,81	84,61	632,85	
	ПОЛДНИК	Печенье	50	5,38	5,58	27,38	163,76	93
		Кофейный напиток с молоком	200	4,43	3,19	36,18	195,76	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,19	11,47	74,18	462,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,06	47,19	228,69	1518,62		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки Жиры Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	12,48	17,74	47,87	447,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Борщ (свекольный)	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
	Тефтели мясные	70	8,87	10,55	11,53	180,75	301
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61	165
	Горошек зеленый консервированный	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491
	ИТОГО ЗА ОБЕД	657	18,06	19,04	64,70	506,82	
	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	6,83	9,18	26,85	229,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1616	42,16	49,64	185,47	1483,2		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День В	СУП ЗАВТРАК	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6	
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,45	12,52	42,02	316,76		
	ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	368	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96		
ОБЕД	Уха с крупой	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82	
	Печень по-строгановски	58	13,68	17,73	50,74	397,08	304	
	Пюре картофельное	130	0,40	0,05	1,25	7	71/70	
	Помидор свежий/ соленый	50	0,28	1,47	1,25	41		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700	
	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	8,41	35,19	436	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	647	20,34	22,88	106,09	660,58		
	ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	11,12	11,18	11,70	248,25	231
		Соус молочный (сладкий)	50	1,08	2,67	7,79	49,58	351
Кофейный напиток с молоком		200	7,38	2,70	10,62	102,6	401	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	19,58	16,55	30,11	400,43		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1522	51,87	52,45	199,22	1473,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	7,97	9,14	51,53	343,7	
	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп гороховый с курицей	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Салат морковный	70	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
	ИТОГО ЗА ОБЕД	677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Йогурт питьевой	180	5,22	5,76	8,46	108	400
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	11,64	11,01	40,54	295,72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
	Суп картофельный с рисом	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Жакое по-домашнему	150	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Салат капустный с опурцом	70	2,71	3,01	13,66	79,32	343
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	ИТОГО ЗА ОБЕД	627	18,03	13,97	70,57	459,79	
	Яйцоотварное	130	12,81	15,43	2,43	200,01	215
	Хлеб пшеничный	49	0,40	0,05	1,25	7	7170
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	430	17,12	19,22	41,81	428,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1572	51,12	49,52	190,45	1406,67	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15612	473,37	474,40	2033,06	14791,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1561,2	47,34	47,44	203,31	1479,18	