

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепт уры	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепт уры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 1		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 1		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная манная со сливочным маслом	180/5	6,31	7,58	25,59	196,6		1	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	4,96	6,78	19,81	160,62		1
Чай с сахаром	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89		52
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		65	Батон	20	1,5	2,36	14,98	83,4		87
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Итого за завтрак	415	9,81	12,39	51,14	356,9			Итого за завтрак	354	7,5	12,3	43,03	309,39		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,4		9,8	47		84	Яблоко	100	0,4		9,8	47		84
Обед 11.30								Обед 11.30							
Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной.	180/8	5,8	11,25	15,91	189,94		11	Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной.	150/4	4,86	8,52	13,36	151,12		11
Гуляш из отварного мяса кур	70	10,54	14,87	2,72	186,99		21	Гуляш из отварного мяса кур	50	10,36	13,01	2,19	167,36		21
Каша рисовая	60	1,7	4,3	19,77	123,4		28	Каша рисовая	50	1,36	3,44	15,81	98,72		28
Кисель.	200	0,05	--	4,72	19,5		59	Кисель.	150	0,04	----	3,78	15,6		59
Хлеб пшеничный 1с	50	4,05	0,05	24,4	121		63	Хлеб пшеничный 1с	40	3,24	0,4	19,52	96,8		63
Хлеб пеклеваный.	50	3,3	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеваный	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	610	25,44	31,02	88,02	743,83			Итого за завтрак	480	22,5	25,81	71,06	612		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Булочка	50	3	5,2	22,25	145,45		121	Булочка	50	3	5,2	22,25	145,45		121
Компот из сухофруктов	200/9	1,23	3,07	19,08	108,85		37	Компот из сухофруктов	160/8	1,01	2,51	14,16	83,27		37
Итого за полдник	250	4,23	8,27	41,33	254,3			Итого за полдник	210	4,01	7,71	36,41	228,72		
Ужин								Ужин							
Овощи тушеные	220	3,88	7,77	21,21	169,76		43	Овощи тушеные	180	3,82	5,95	20,79	151,34		43
Чай с сахаром	200/9	1,2	0,31	10,21	48		102	Чай с сахаром	200/9	1,2	0,31	10,21	48		102
Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,6		73	Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,6		73
Итого за ужин	440	7,51	8,38	46,06	290,36			Итого за ужин	400	7,45	6,56	45,64	271,94		
Итого за первый день	1815	47,39	60,06	236,35	1692,39			Итого за первый день	1544	41,85	52,38	205,94	1469,05		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



Принем пищи наименование блюда	Выход блю	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур	Принем пищи наименование блюда	Выход блю	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур
		Б	Ж	У		и С				Б	Ж	У		и С	
Неделя первая День 2		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 2		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Суп молочный гречневый со сливочным маслом	180/5	6,77	8,04	24,53	193,6		5	Суп молочный гречневый со сливочным маслом	150/5	5,58	7,37	19,48	163,57		5
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	415	10,27	12,85	47,08	353,9			Итого за завтрак	354	8,12	11,11	37,9	281,74		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,4		9,8	47		84	Яблоко	100	0,4		9,8	47		84
Обед 11.35								Обед 11.30							
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,5		81	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		81
Суп полевой на кур/б	180	7,55	11,52	19,08	212		95	Суп полевой на кур/б	150	5,57	7,11	14,95	147,5		95
Суфле яично-мясное	130	20,78	20,9	4,52	256,87		34	Суфле яично-мясное	110	17,42	16,86	3,92	210,59		34
Компот из сухофруктов	160	1,23	3,07	13,1	84,97		40	Компот из сухофруктов	150	1,01	2,51	10,18	67,35		40
Хлеб пшеничный1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6		98	Хлеб пшеничный1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98
Хлеб пеклеваный	50	3,30	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеваный	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	600	35,69	36,39	73,24	736,94			Итого за обед	500	28,5	27,15	56,05	560,74		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5		75	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		75
Напиток шиповника	200	0,18	-----	10,51	110,58		76	Напиток шиповника	180	0,14	-----	9,24	36,43		76
Итого за полдник	250	3,93	5,9	47,96	319,08			Итого за полдник	200	1,64	2,36	24,22	119,83		
Ужин								Ужин							
Терфгеля рыбная томатный соус	180	10,53	7,04	33,44	236,82		86	Терфгеля рыбная томатный соус	130	9,09	6,95	29,49	214,58		86
Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94	Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94
Хлеб пшеничный1с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73	Хлеб пшеничный1с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73
Итого за ужин	450	21,54	7,79	51,04	364,16			Итого за ужин	400	18,92	7,7	47,09	341,92		
Итого за второй день	1815	71,83	62,93	229,12	1821,08			Итого за второй день	1554	57,58	48,32	175,06	1351,23		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Утверждено

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №4

«Калужский» г. Калужа-на-Дону

Н.В. Голованова

приказ №115-ОД от 03.06.2024

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



Принем пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. А и С	№ рецептуры	Принем пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. А и С	№ рецептуры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 3		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 3		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	180/5	6,72	9,12	24,27	205,7		4	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	6,09	7,98	21,22	180,62	4	
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8	65	
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48	66	
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89	52	
Итого за завтрак	415	10,22	13,93	49,82	366			Итого за завтрак	354	8,63	11,72	39,64	298,79		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42		13	Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42	13	
Обед 11.35								Обед 11.30							
Помидоры свежие.	50	0,2	0,2	4,9	21		115	Помидоры свежие.	30	0,12	0,12	2,94	12,6	115	
Суп с клецками на кур/б	180	7,19	7,6	25,64	200,93		13	Суп с клецками на кур/б.	150	6,07	7,39	19,75	171,02	13	
Жаркое по-домашнему.							20	Жаркое по-домашнему.						20	
Компот из сухофруктов	130	14,63	17,02	14,18	268,16		40	Компот из сухофруктов	110	10,47	11,66	12,88	198,1	40	
Хлеб пшеничный1с	160	1,23	3,07	13,1	84,97		63	Хлеб пшеничный1с	150	1,01	2,51	10,18	67,35	63	
Хлеб пеклеваный	50	4,05	0,05	24,4	121		64	Хлеб пеклеваный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	64	
	50	3,3	0,55	20,5	103				40	2,64	0,44	16,4	82,4		
Итого за обед	620	30,6	28,49	102,72	799,06			Итого за обед	520	23,55	22,52	81,67	628,27		
Полдник 15.15								Полдник 15.15							
Бутерброд с сыром	50	8,85	9,05	9,85	314,6		83	Бутерброд с сыром	40	6,44	6,1	9,82	121	83	
Чай с сахаром	200/9	1,2	0,31	10,21	48		112	Чай с сахаром	160/8	1	0,26	8,18	38,89	112	
Итого за полдник	250	10,05	9,36	20,06	362,6			Итого за полдник	200	7,44	6,36	18	159,89		
Ужин								Ужин							
Творожная запеканка с изюмом	150	18,02	14,37	22,13	286,66		47	Творожная запеканка с изюмом	130	16,6	13,34	21,66	270,96	47	
Сметанный соус	50	0,78	1,5	4,21	33,06		105	Сметанный соус	20	0,46	0,88	2,52	19,57	105	
Напиток шиповника	250	0,18	-----	0,51	41,43		76	Напиток шиповника	250	0,18	-----	0,51	41,43	76	
Итого за ужин	450	18,98	15,87	26,85	361,15			Итого за ужин	400	17,24	14,22	24,69	331,96		
Итого за третий день	1835	70,25	68,05	209,25	1930,81			Итого за третий день	1574	57,26	55,22	173,8	1460,91		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 4		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 4		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180/5	7,64	9,94	31,58	244,76		77	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/5	6,6	5,38	29,02	190,04		77
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89		52
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Итого завтрак	415	11,14	14,75	57,13	405,06			Итого завтрак	354	9,14	9,12	47,54	308,21		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,4	-----	9,8	47		84	Яблоко	100	0,4	-----	9,8	47		84
Обед 11.35								Обед 11.30							
Огурцы свежие.	50	0,4	0,05	1,4	7,5		81	Огурцы свежие.	30	0,24	0,03	0,84	4,5		81
Суп овощной с картофелем на к/б	180	5,45	8,99	18,52	179,1		17	Суп овощной с картофелем на к/б	150	5	6,43	17,98	151,79		17
Котлета мясная.	70	14,67	13,86	8,59	218,22		22	Котлета мясная.	55	11,43	10,95	6,15	169,07		22
Гороховое пюре	100	11,42	4,91	25,18	192,83		25	Гороховое пюре	90	10,25	4,83	22,64	177,13		25
Компот из сухофруктов	160	1,23	3,07	13,1	84,97		40	Компот из сухофруктов	150	1,01	2,51	10,18	67,35		40
Хлеб пшеничный с Хлеб пеклеваный.	50	4,05	0,05	24,4	121		63	Хлеб пшеничный с Хлеб пеклеваный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8		63
	50	3,30	0,55	20,5	103		64		40	2,64	0,44	16,40	82,4		64
Итого обед	660	40,52	31,48	111,69	906,62			Итого обед	522	33,81	25,59	93,71	749,04		
Подник 15.15								Подник 15.10							
Бутерброд с повидлом	50	2,51	0,3	22,64	110,6		30	Бутерброд с повидлом	40	0,85	0,1	8,88	43,2		30
Снежок	200	5,2	5	22	154		93	Снежок	160	4,16	4	17,6	123,2		93
Итого за подник	250	7,71	5,3	44,64	262,6			Итого за подник	200	5,01	4,01	26,48	166,4		
Ужин								Ужин							
Рожки с маслом сахаром	200	7,3	4,89	53,81	293,2		48	Рожки с маслом сахаром	170	6,27	4,79	45,8	255,524		48
Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94	Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	4,94		94
Итого за ужин	450	16,69	5,2	55,01	338,14			Итого за ужин	420	15,66	5,1	47	300,46		
Итого за четвертый день	1875	76,46	56,73	278,27	1959,42			Итого за четвертый день	1596	64,02	43,82	224,53	1571,11		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-5-лет



Прем пиши наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур	Прем пиши наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 5		Б	Ж	У	1800		Неделя первая День 5		Б	Ж	У	1400			
Завтрак 8.20							Завтрак 8.10								
Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	180/5	6,61	7,84	26,88	205		Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	150/5	5,25	7,04	20,89	168,22		3	
Батон	30	2,25	0,87	15,27	72,9		Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65	
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1		Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66	
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89		52	
Итого за завтрак	415	10,11	12,65	52,43	359		Итого за завтрак	354	7,79	10,78	39,31	286,39			
2 завтрак 9.40							2 завтрак 9.30								
Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42		Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42		13	
Обед 11.35							Обед 11.30								
Помидоры свежие	50	0,2	0,2	4,9	21		Помидоры свежие	30	0,12	0,12	2,94	12,6		115	
Суп гороховый на кур/б	180	8,42	9,08	23,78	210		Суп гороховый на кур/б	150	7,32	6,55	20,15	169		12	
Овощное рагу с отварным мясом курицы.	130	17,04	16,3	20,3	566		Овощное рагу с отварным мясом курицы.	110	13,67	12,5	15,18	518		43	
Компот из сухофруктов.	160	1,23	3,07	13,1	84,97		Компот из сухофруктов.	150	1,01	2,51	10,81	67,35		40	
Хлеб пшеничный/с	50	4,05	0,05	24,4	121		Хлеб пшеничный/с	40	3,24	0,4	19,52	96,8		63	
Хлеб пеклеваный.	50	3,30	0,55	20,5	103		Хлеб пеклеваный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64	
Итого за обед	620	34,24	29,25	106,98	1105,97		Итого за обед	520	28	22,52	85	946,15			
Полдник 15.15							Полдник 15.10								
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5		Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		75	
Напиток шиповника	200	0,18	-----	10,51	110,58		Напиток шиповника	180	0,14	-----	9,24	36,43		76	
Итого за полдник	250	3,93	5,9	47,96	319,08		Итого за полдник	200	1,64	2,36	24,22	119,83			
Ужин							Ужин								
Суп молочный пшеничный со сливочным маслом	180	7,12	8,20	29,43	218		Суп молочный пшеничный со сливочным маслом	150	5,7	6,56	24,54	178,38		11	
Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94	
Итого за ужин	430	16,51	8,51	30,63	262,94		Итого за ужин	400	15,09	6,87	25,74	223,32			
Итого за пятый день	1815	65,19	56,71	247,8	2088,99		Итого за пятый день	1574	52,92	42,93	184,07	1617,69			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



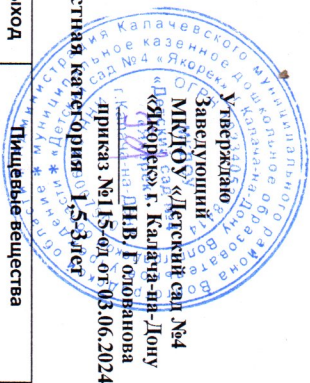
Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 1		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 1		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	180/5	6,55	7,63	24,51	194,2		7	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,13	6,82	19	158,82		7
Батон	30	2,25	0,87	15,27	72,9		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром	180/8	1	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	415	10,05	12,44	50,06	348,2			Итого за завтрак	354	7,67	10,56	37,42	276,99		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,5		13,7	56		75	Яблоко	100	0,5		13,7	56		75
Обед 11.35								Обед 11.30							
Щи с картофелем и свежей капустой на кур/б.	180	5,66	8,73	16,02	167,12		17	Щи с картофелем и свежей капустой на кур/б.	150	5,58	7,69	18,32	167,56		17
Макароны с отварным мясом кур	130	19,55	17,23	28,63	336,57		42	Макароны с отварным мясом кур	110	15,65	13,45	25,59	270,31		42
Кисель.	200	0,05	-----	4,72	19,5		59	Кисель.	150	0,04	-----	3,78	15,6		59
Хлеб пшеничный/с	30	2,43	0,3	14,63	72,6		98	Хлеб пшеничный/с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98
Хлеб пеклеваннаяй.	50	3,30	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеваннаяй.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	590	30,99	26,81	84,5	698,79			Итого за обед	470	25,53	21,78	73,85	584,27		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Булочка	50	3	5,2	22,25	145,45		121	Булочка	50	3	5,2	22,25	145,45		121
Компот из сухофруктов	200/9	1,23	3,07	13,1	84,97		37	Компот из сухофруктов	160	1,01	2,51	14,16	83,27		37
Итого за полдник	250	4,23	8,27	35,35	230,42			Итого за полдник	210	4,01	7,71	36,41	228,72		
Ужин								Ужин							
Печень с картофелем	180	15,55	4,98	19,52	185,97		118	Печень с картофелем	130	12,23	4,43	16,16	154,81		118
Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94	Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94
Хлеб пшеничный/с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73	Хлеб пшеничный/с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73
Итого за ужин	450	26,01	5,73	37,12	313,31			Итого за ужин	400	23,24	5,18	33,76	282,15		
Итого за первый день	1805	71,78	53,25	220,73	1646,72			Итого за первый день	1534	60,95	45,23	195,14	1428,13		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 10-15 лет



Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергич еская ценност (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергич еская ценност (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 2		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 2		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.25								Завтрак 8.10							
Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	180/5	6,61	7,84	26,88	205		Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	150/5	5,25	7,04	20,89	168,22		3	
Батон	30	2,25	0,87	15,27	72,9		Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65	
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66	
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89		5	
Итого за завтрак	415	10,11	12,65	52,43	359		Итого за завтрак	354	7,8	10,78	39,31	286,39			
2 завтрак 9.45							2 завтрак 9.30								
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		82	
Обед 11.35							Обед 11.30								
Помидоры свежие	50	0,2	0,2	4,9	21		Помидоры свежие	40	0,12	0,12	2,94	12,6		115	
Расолы/ры на кур/б со сметаной	180/8	5,78	8,27	19,81	176,82		Расолы/ры на кур/б со сметаной	150/4	2,4	4,32	15,43	109,31		12	
Тфтели гречневая из мяса кур	100	16,43	15,86	16,88	271,94		Тфтели гречневая из мяса кур	80	11,79	11,47	13,76	202,17		32	
Сметанный соус, лук	20	0,41	0,79	2,4	18,16		Сметанный соус, лук	10	0,26	0,47	1,59	11,58		56	
Компот из сухофруктов.	160	1,23	3,07	13,1	84,97		Компот из сухофруктов.	150	1,01	2,51	10,81	67,35		40	
Хлеб пшеничный/с	30	2,43	0,3	14,63	72,6		Хлеб пшеничный/с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98	
Хлеб пеклеваный.	50	3,3	0,55	20,5	103		Хлеб пеклеваный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64	
Итого за обед	590	29,78	29,04	92,22	748,49		Итого за обед	490	19,84	19,53	70,69	533,81			
Полдник 15.15							Полдник 15.10								
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5		Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		75	
Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104		Молоко кипяченое	180	4,48	4	7,52	83,2		71	
Итого за полдник	250	9,35	10,9	46,85	31,25		Итого за полдник	200	5,98	6,36	22,5	166,6			
Ужин							Ужин								
Овоши по-деревенски	180	4,94	4,81	27,22	172,02		Овоши по-деревенски	130	4,15	2,98	23,05	135,68		117	
Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		Чай с сахаром	250/9	9,39	0,31	1,2	44,94		94	
Хлеб пшеничный/с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		Хлеб пшеничный/с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73	
Итого за ужин	450	15,95	5,56	44,82	299,36		Итого за ужин	400	15,16	3,73	40,65	263,02			
Итого за второй день	1805	66,69	58,35	258,12	1533,1		Итого за второй день	1544	50,28	40,6	194,95	1344,82			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-5 лет



Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 3		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 3		Б	Ж	У			
Завтрак 8.20 Каши молочная пшенная со сливочным маслом	180/5	7,12	8,2	29,43	218		Завтрак 8.10 Каши молочная пшенная со сливочным маслом	150/4	5,7	6,56	24,54	178,38		9	
Батон	30	2,7	0,98	16,7	84	9	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8	65		
Сливочное масло.	5	0,05	3,63	0,07	33,1	66	Сливочное масло.	4	0,04	2,9	0,06	26,48	66		
Чай с сахаром.	200/9	2,7	0,98	16,7	84	52	Чай с сахаром.	150/8	0,13	0,01	1,81	60,15	52		
Итого за завтрак	415	12,57	13,79	62,9	419,1		Итого за завтрак	324	7,37	10,05	36,59	317,81			
2 завтрак 9.40 Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42,0	13	2 завтрак 9.30 Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42,0	13		
Обед 11.35 Орुцы свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,5	81	Обед 11.30 Орुцы свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,5	81		
Суп фасолевый на кур/б	180	5,38	8,43	22,31	186,93	18	Суп фасолевый на кур/б	150	4,46	5,9	19,15	186,93	18		
Запеканка рисовая с отварным мясом кур	130	15,5	13,9	44,7	358	30	Запеканка рисовая с отварным мясом кур	110	10,2	10,7	24,7	233	30		
Томатный соус	30	1,13	0,11	11,25	66,3	58	Томатный соус	20	0,61	0,05	6,45	42,2	58		
Компот из сухофруктов	160	1,23	3,07	13,1	84,97	40	Компот из сухофруктов	150	1,01	2,51	10,18	67,35	40		
Хлеб пшеничный1с	30	2,43	0,3	14,63	72,63	98	Хлеб пшеничный1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4	98		
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103	64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4	64		
Итого за обед	600	29,37	26,41	127,89	879,33		Итого за обед	500	20,78	19,83	87,48	664,78			
Полдник 15.15 Бутерброд с сыром	50	8,85	9,05	9,85	314,6	83	Полдник 15.10 Бутерброд с сыром	40	6,44	6,1	9,82	121	83		
Чай с сахаром	200	1,2	0,31	10,21	48	112	Чай с сахаром	160	1	0,26	8,18	38,89	112		
Итого за полдник	250	10,05	9,36	20,06	362,6		Итого за полдник	200	7,44	6,36	18	159,89			
Ужин Каши молочная манная со сливочным маслом	200	7,15	8,32	27	212,2	120	Ужин Каши молочная манная со сливочным маслом	150	5,79	7,53	21,22	176,22	120		
Напиток шиповника	250	0,18	—	0,51	41,43	76	Напиток шиповника	250	0,18	—	0,51	41,43	76		
Итого за ужин	450	7,33	8,32	27,51	253,63		Итого за ужин	400	5,97	7,53	21,73	217,65			
Итого за третий день	1815	59,72	58,28	248,16	1956,66		Итого за третий день	1524	41,96	44,17	173,36	1402,13			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



Прим пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур	Прим пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Неделя вторая День 4		Б	Ж	У		Неделя вторая День 4		Б	Ж	У	
Завтрак 8.25					8	Завтрак 8.10					8
Каша молочная сборная со сливочным маслом	180/5	6,81	8,35	25,42	204,2	Каша молочная сборная со сливочным маслом	150/4	5,44	6,82	20,62	165,58
Батон	30	2,7	0,98	16,7	84	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48	Чай с сахаром.	180/8	1	0,26	8,18	38,89
Итого за завтрак	415	10,76	13,27	5,24	369,3	Итого:	354	7,98	10,56	39,04	283,75
2 завтрак 9.45					75	2 завтрак 9.45					75
Яблоко	100	0,5	-----	13,7	56	Яблоко	100	0,5	-----	13,7	56
Обед 11.35					115	Обед 11.30					115
Помидоры свежие.	50	0,2	0,2	4,9	21	Помидоры свежие.	30	0,12	0,12	2,94	12,6
Суп вермишелевый на к/б	180	5,02	8,97	13,97	159	Суп вермишелевый на к/б	150	4,32	6,37	12,43	126
Биточек мясной	70	14,67	13,86	8,59	218,22	Биточек мясной	55	11,43	10,95	6,15	169,07
Картофельное пюре.	130	3,54	5,61	21,24	149,4	Картофельное пюре.	110	2,78	4,43	16,9	118,48
Компот из сухофруктов	160	1,23	3,07	13,01	84,97	Компот из сухофруктов	150	1,01	2,51	10,81	67,35
Хлеб пшеничный I с	30	2,43	0,3	14,63	72,63	Хлеб пшеничный I с	20	1,62	0,2	9,76	48,4
Хлеб пеклеваный.	50	3,3	0,55	20,5	103	Хлеб пеклеваный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4
Итого за обед	670	30,39	32,56	96,84	808,22	Итого за обед:	555	23,92	25,02	75,39	624,3
Подлник 15.15					30	Подлник 15.10					30
Бутерброд с повидлом	50	2,51	0,3	22,6	110,6	Бутерброд с повидлом	40	0,85	0,1	8,88	43,2
Чай с сахаром	200/9	1,2	0,31	10,21	48	Чай с сахаром	160/8	1	0,26	8,18	38,89
Итого за подлник	250	3,71	0,61	32,81	158,6	Итого за подлник	200	1,85	0,36	17,06	82,09
Ужин					119	Ужин					119
Лашевник с творогом	200	11,1	7	28,4	227,1	Лашевник с творогом	150	9,9	6,2	25,2	201,9
Кисель	250	0,03	0,03	10,91	44,15	Кисель	250	0,03	0,03	10,91	44,15
Итого за ужин	450	11,13	7,03	39,31	271,25	Итого за ужин	400	9,93	6,23	36,11	246,05
Итого за четвертый день	1885	56,49	53,47	187,9	1673,37	Итого за четвертый день	1609	44,18	42,17	181,13	1292,19

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая															
День 5															
Завтрак 8.25								Завтрак 8.10							
Каша молочная рисовая со сливочным маслом	180/5	5,97	8,13	29,93	217,8		10	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	4,79	7,33	23,95	181,72		10
Батон	30	2,7	0,98	16,7	84		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром	180/8	1	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	415	9,92	13,05	56,91	382,9			Итого за завтрак	354	7,33	11,07	42,37	299,89		
2 завтрак 9.45								2 завтрак 9.45							
Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42		13	Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42		13
Обед 11.40															
Огуры свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,5		81	Огуры свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,5		81
Суп харчо на кур/б	180	8,39	9,03	33,73	461,91		18	Суп харчо на кур/б	150	10,6	4,7	26,03	406,08		18
Гречка по-купечески	130	10,54	14,87	2,72	186,99		120	Гречка по-купечески	110	10,36	13,01	2,19	167,36		120
Компот из сухофруктов	160	1,23	3,07	13,01	84,97		40	Компот из сухофруктов	150	1,01	2,51	10,81	67,35		40
Хлеб пшеничный/с	50	4,05	0,05	24,4	121		63	Хлеб пшеничный/с	40	3,24	0,4	19,52	96,8		63
Хлеб пеклеваннный.	50	3,3	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеваннный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	620	27,91	27,62	95,76	965,37			Итого за обед	520	28,09	21,09	75,79	824,49		
Полдник 15.20															
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5		75	Печенье	40	1,5	2,36	14,98	83,4		75
Снежок	200	5,2	5	22	154		93	Снежок	160	4,16	4	17,6	123,2		93
Итого за полдник	250	8,95	10,9	59,45	362,5			Итого за полдник	200	5,66	6,36	32,58	206,6		
Ужин															
Солянка овощная	180	7,49	6,14	27,8	198,66		111	Солянка овощная	130	6,46	4,21	24,42	164,35		111
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73
Напиток шиповника	250	0,18	-----	0,51	41,43		76	Напиток шиповника	250	0,18	-----	0,51	41,43		76
Итого за ужин	450	9,29	6,58	44,71	322,49			Итого за ужин	400	8,26	4,65	41,33	288,18		
Итого за пятый день	1835	56,47	58,55	266,63	2075,26			Итого за пятый день	1574	49,74	43,57	202,87	1661,16		
Итого за весь период		642,27	586,38	2382,33	18377,8			Итого за весь период		520,74	458,41	1910,85	14598,42		
Среднее значение за весь период:		64,22	58,63	238,23	1837,78			Среднее значение за весь период:		52,07	45,84	191,08	1459,84		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484429

Владелец Голованова Наталья Васильевна

Действителен с 27.11.2024 по 27.11.2025