
заведующий
Н.В. Широканова
принят 23.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
(подпись)
(подпись)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.8	02
	Омлет натуральный	120	11.12	15.90	3.22	200.64	307
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4.90	4.97	16.88	130.57	514
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	20.58	24.91	47.50	496.12	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.74	0.14	23.58	99	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59.5	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	152
	Плов из отварной птицы	180	19.48	22.30	32.80	409.55	411
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	13.59	51.7	527
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25.94	29.63	82.00	696.75	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6.72	5.08	17.48	142.4	
УЖИН	Каша боярская (пшенная с изюмом)	180	9.95	8.21	44.71	292.14	267
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0.09	0.00	13.50	54	503
ИТОГО ЗА УЖИН		380	11.54	8.79	68.49	398.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	65.52	68.55	239.05	1832.81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1835	65.52	68.55	239.05	1832.81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1835	65.52	68.55	239.05	1832.81	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из моркови	60	0.68	3.65	5.44	57.67	19
	Сырники из творога	150	19.60	11.10	22.05	264.74	326
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.2	490
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	4.64	4.81	14.09	117.59	508
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	29.24	24.63	70.58	619.31	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	20	0.16	0.02	0.34	2.6	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7.26	10.56	7.84	156.32	147
	Жаркое по-домашнему	180	13.82	6.46	21.85	201.17	374
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27	0.00	18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	24.81	17.64	64.82	519.99	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.4	534
	Гренка молочная	60	4.30	3.98	20.85	128.42	04
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9.52	8.48	29.49	223.82	
УЖИН	Каша манная молочная жидкая	180	5.53	6.71	27.77	193.86	268
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.00	0.00	12.26	47.57	517
ИТОГО ЗА УЖИН		380	7.08	7.29	50.31	293.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	71.06	58.12	228.30	1711.95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1810	71.06	58.12	228.30	1711.95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1810	71.06	58.12	228.30	1711.95	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я

Дети 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	60	0.55	4.90	4.29	64.42	21
	Пудинг творожный запеченный	150	21.93	13.83	28.08	320.16	325
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	4.64	4.81	14.09	117.59	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	28.86	26.76	56.86	579.88	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	2.80	1.10	38.90	186	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.80	1.10	38.90	186	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.72	6.24	3.90	74.4	53
	Суп крестьянский с крупой	200	7.60	10.62	11.66	173.26	160
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12.00	8.57	7.43	150.86	417
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27	0.00	18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27.04	32.63	74.13	696.42	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.26	0.00	26.10	109.8	516
	Булочка "Веснушка"	75	5.93	3.82	42.15	224.89	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	7.19	3.82	68.25	334.69	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	130	0.04	2.00	3.30	30.71	243
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.4	534
ИТОГО ЗА УЖИН		330	6.76	7.08	22.22	178.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	72.65	71.39	260.36	1975.5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1830	72.65	71.39	260.36	1975.5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1830	72.65	71.39	260.36	1975.5	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

т. В. И. [подпись]
принят 20.02.2017

(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.00	8.90	25.66	210.3	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4.90	4.97	16.88	130.57	514
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5.20	5.30	0.70	71.12	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	20.34	22.97	63.92	542.1	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	2.80	1.10	38.90	186	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.80	1.10	38.90	186	
ОБЕД	Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.20	81	03
	Голубцы ленивые	180	15.30	14.94	7.20	225	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	13.59	51.7	527
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	20.53	17.80	50.69	444.7	
ПОЛДНИК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1.98	2.02	12.85	76.18	506
	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3.38	3.67	51.50	251.18	
УЖИН	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	130	2.86	8.58	11.83	135.85	196
	Котлеты или биточки рыбные	80	12.11	2.38	6.42	95.43	351
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Напиток из шиповника	180	0.20	0.09	8.21	34.2	538
ИТОГО ЗА УЖИН		410	16.67	11.63	36.74	317.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	63.72	57.17	241.75	1741.86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1805	63.72	57.17	241.75	1741.86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1805	63.72	57.17	241.75	1741.86	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.62	6.68	27.50	191.65	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	4.64	4.81	14.09	117.59	508
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Бутерброды: с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14.50	15.29	62.27	439.35	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	8.28	0.43	19.19	108.97	03
	Бульон из кур	180	0.90	0.18	0.00	5.22	126
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.38	0.34	20.92	100.26	176
	Пюре из кур	80	23.74	26.94	8.74	372.37	418
	Каша гречневая рассыпчатая	130	0.04	2.00	3.30	30.71	243
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27	0.00	18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	39.91	30.49	86.94	777.43	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6.72	5.08	17.48	142.4	
УЖИН							
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	180	4.36	10.10	27.41	218.07	207
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.14	0.00	7.22	28.66	502
ИТОГО ЗА УЖИН		380	6.00	10.68	44.91	299.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	67.54	61.62	224.70	1713.31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1805	67.54	61.62	224.70	1713.31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1805	67.54	61.62	224.70	1713.31	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	60	0.55	4.90	4.29	64.42	21
	Вареники ленивые	150	22.24	16.47	22.38	324.3	331
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4.90	4.97	16.88	130.57	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	29.43	29.56	53.95	597	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.25	3.74	5.62	61.48	69
	Борщ с капустой и картофелем	200	7.12	10.78	10.16	166.28	133
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	180	27.18	21.24	10.44	342	391
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	22.59	92.7	528
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	39.12	36.54	65.51	749.46	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.4	534
	Коржик молочный	60	4.31	5.90	33.25	201.32	598
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9.53	10.40	41.89	296.72	
УЖИН	Каша рисовая молочная жидкая	180	5.72	7.02	30.92	209.36	274
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.26	0.00	26.10	109.8	516
ИТОГО ЗА УЖИН		380	8.48	7.60	67.30	371.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	86.97	84.18	241.75	2069.74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1815	86.97	84.18	241.75	2069.74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1815	86.97	84.18	241.75	2069.74	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	6.19	7.54	27.49	202.34	266
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5.00	4.40	31.70	186	509
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5.20	5.30	0.70	71.12	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	19.63	21.04	80.57	589.57	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	2.80	1.10	38.90	186	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.80	1.10	38.90	186	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1.84	3.40	12.10	86.4	149
	Запеканка из печени с рисом	150	19.02	7.88	12.54	198.08	01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	13.59	51.7	527
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	25.17	17.94	60.69	504.78	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8.22	8.42	36.96	256.8	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	60	0.90	3.30	5.04	53.4	51
	Рыба, запеченная в омлете	130	19.43	10.74	8.67	208.82	343
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.14	0.00	7.22	28.66	502
ИТОГО ЗА УЖИН		390	21.97	14.62	31.21	343.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	77.79	63.12	248.33	1880.43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1805	77.79	63.12	248.33	1880.43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1805	77.79	63.12	248.33	1880.43	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Дети 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	21.93	13.83	28.08	320.16	325
	Салат из моркови	60	0.68	3.65	5.44	57.67	19
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	4.59	4.66	16.42	124.81	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	28.94	25.36	60.34	580.35	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	2.80	1.10	38.90	186	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.80	1.10	38.90	186	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	8.22	6.68	20.20	174.56	139
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12.00	8.57	7.43	150.86	417
	Капуста тушеная	130	4.81	4.68	5.07	81.9	428
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27	0.00	18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	28.60	20.53	67.49	567.22	
ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	10.01	5.70	40.01	250.34	560
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11.36	6.87	55.67	328.64	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	180	5.38	5.96	23.09	167.56	261
	Напиток из шиповника	180	0.20	0.09	8.21	34.2	538
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
ИТОГО ЗА УЖИН		380	7.08	6.63	41.58	254.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	78.78	60.49	263.98	1916.37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1805	78.78	60.49	263.98	1916.37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1805	78.78	60.49	263.98	1916.37	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Дети 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.92	7.12	20.80	171.92	171
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5.00	4.40	31.70	186	509
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1.74	3.22	10.40	77.71	99
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5.20	5.30	0.70	71.12	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	19.36	20.62	73.88	559.15	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	2.80	1.10	38.90	186	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2.80	1.10	38.90	186	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	20	0.16	0.02	0.34	2.6	113
	Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136
	Картофельная запеканка с мясом	180	20.97	21.15	17.01	342	382
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	22.59	92.7	528
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26.44	25.51	66.26	601.9	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.74	4.06	53.34	265.8	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
	Тефтели рыбные	130	11.31	6.89	12.48	157.3	355
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.14	0.00	7.22	28.66	502
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117
ИТОГО ЗА УЖИН		390	13.91	13.53	35.74	319.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	66.25	64.82	268.12	1932.81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1815	66.25	64.82	268.12	1932.81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1815	66.25	64.82	268.12	1932.81	