

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
здующий МБДОУ "Октябрьский детский сад "Светлы

Куркина И.В.

01.11.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	180	6.43	5.69	35.78	219.94	88
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (цельное)	180	4.21	4.66	9.67	96.82	252
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	701
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703
	Вафли	12	0.38	0.34	9.73	41.05	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		218	6.22	9.55	29.14	224.53	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат витаминный	50	0.57	5.07	5.31	69.28	2
	Суп картофельный с рыбной консервой	180	8.42	6.16	13.12	141.91	41
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	4.59	30.61	182.95	194
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	10.55	40.12	241
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
Бефстроганов из отварной говядины	70	13.22	12.71	1.64	174.04	148	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	30.66	29.08	81.65	710.55	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	6.35	1.71	46.03	227.54	269
	Молоко кипяченое	180	5.04	5.74	8.44	105.59	255
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11.39	7.45	54.47	333.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1203	55.77	46.83	187.01	1391.96	
День 2							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1.62	2.06	0.00	25.2	7
	Какао с молоком (2 вариант)	180	4.39	4.73	21.24	143.57	249
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703
	Омлет натуральный	150	13.52	17.86	3.51	229.2	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		368	21.56	29.25	36.90	496.38	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	50	0.74	1.57	6.78	43.28	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	11.20	9.95	6.77	162.02	56
	Плов из отварной говядины	180	16.97	13.27	49.23	384.26	163
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0.00	0.00	3.60	13.64	233
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	38.97	31.03	122.58	925.39	
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с повидлом)	70	11.75	6.49	11.17	149.53	129
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	180	5.40	0.09	7.20	72	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	17.15	6.58	18.37	221.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1513	85.18	67.61	199.60	1767.05	
День 3							
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2 вариант)	180	2.16	2.30	14.18	84.82	262
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Сыр (порциями)	8	1.86	2.36	0.00	28.8	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.90	5.36	15.26	129.55	44
	Карамель	15	0.15	0.12	13.94	56.7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	11.05	10.39	55.45	358.62	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой консервированной	50	0.87	5.11	4.51	68.1	11
	Суп картофельный с клецками	180	9.97	6.10	11.02	139.75	37
	Биточки (с маслом)	70	10.94	9.21	11.37	168.48	161
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Напиток из шиповника	180	0.14	0.07	11.00	43.92	256
	Овощи тушеные	130	1.85	5.28	9.61	93.99	406
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27.40	26.32	67.93	616.49	
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченный	70	10.79	3.49	6.32	99.01	269
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Компот из яблок с лимоном	180	0.22	0.18	20.72	84.08	242
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	12.66	3.97	35.39	226.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	58.61	41.43	180.52	1325.45	
День 4							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	180	26.53	19.06	31.09	401.51	116
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	4.95	5.44	16.87	135.77	253
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		391	33.51	29.10	60.11	635.69	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Свекольник	180	11.59	8.62	12.42	173.7	34
	Пюре из гороха с маслом	130	12.97	2.86	31.28	202.75	108
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	10.55	40.12	241
	Гуляш из говядины	70	6.91	5.85	3.42	94.25	152
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.82	5.04	5.31	67.47	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	35.96	22.92	83.40	680.54	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	70	4.68	5.07	27.88	178.06	294
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	12.76	50.45	260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	6.47	5.37	48.99	272.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	83.44	58.14	214.25	1711.99	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	5.04	6.10	23.15	167.85	84
	Какао с молоком (2 вариант)	180	4.39	4.73	21.24	143.57	249
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.06	0.00	25.2	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		398	13.08	17.49	56.54	435.03	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	10.75	9.63	11.07	174.24	33
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	8.01	2.55	3.95	71.17	144
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0.00	0.00	3.60	13.64	233
	Картофельное пюре	130	3.74	4.61	25.16	157.64	206
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Салат из редьки с яблоками	50	0.47	5.13	5.59	70.43	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26.60	22.47	69.79	589.37	
ПОЛДНИК	Морковная запеканка (с соусом)	70	2.95	2.34	13.43	87.07	69
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	180	5.40	0.09	7.20	72	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8.35	2.43	20.63	159.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	55.53	43.14	168.71	1307.22	
День 6							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	4.95	5.44	16.87	135.77	253
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180	6.68	7.60	26.23	199.93	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		391	13.66	17.64	55.25	434.11	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0.45	5.08	4.12	64.06	10
	Суп картофельный с рыбной консервой	180	8.42	6.16	13.12	141.91	41
	Капуста тушеная	130	3.22	6.01	13.48	122.19	200
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Напиток из шиповника	180	0.14	0.07	11.00	43.92	256
	Котлеты (с маслом)	70	10.94	9.21	11.37	168.48	161
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26.80	27.08	73.51	642.81	
ПОЛДНИК	Картофель отварной в молоке	70	3.68	3.55	21.50	133.48	205
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	12.76	50.45	260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3.82	3.55	34.26	183.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	51.78	49.02	184.77	1384.6	
День 7							
ЗАВТРАК	Какао со сгущенным молоком	180	5.56	5.99	10.53	118.04	250
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Сыр (порциями)	8	1.86	2.36	0.00	28.8	7
	Омлет натуральный	150	13.52	17.86	3.51	229.2	110
	Вафли	12	0.38	0.34	9.73	41.05	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	23.30	26.80	35.84	475.84	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75		
ОБЕД	Суп из овощей	180	7.70	6.25	10.94	130.75	35	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.70	5.04	4.61	66.64	22	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	10.55	40.12	241	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.49	3.55	33.67	197.05	186	
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701	
	Биточки (с маслом)	70	10.94	9.21	11.37	168.48	161	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	30.50	24.60	91.56	705.29		
ПОЛДНИК	Зразы творожные с изюмом	70	11.98	6.80	19.37	185.42	121	
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	180	5.40	0.09	7.20	72	4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	17.38	6.89	26.57	257.42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	78.68	59.04	175.72	1562.3		
День 8								
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	1.86	2.36	0.00	28.8	7	
	Чай с молоком (2 вариант)	180	2.16	2.30	14.18	84.82	262	
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703	
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7.22	6.82	32.08	218.92	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		399	13.27	16.08	58.41	430.95		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0.54	5.10	3.16	60.7	6	
	Суп картофельный с бобовыми	180	8.78	4.23	14.45	131.44	36	
	Котлеты рыбные (с соусом)	70	9.39	3.01	5.52	85.42	134	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700	
		Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0.00	0.00	3.60	13.64	233
		Картофельное пюре	130	3.74	4.61	25.16	157.64	206
		Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.36	0.41	1.77	12.33	58	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	26.44	17.91	74.08	563.42		
ПОЛДНИК	Макаронник (макаронная запеканка) (со сгущенкой)	70	3.74	2.87	17.29	109.5	103	
	Компот из яблок с лимоном	180	0.22	0.18	20.72	84.08	242	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3.96	3.05	38.01	193.58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1389	51.17	37.79	192.25	1311.7		
День 9								
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	4.95	5.44	16.87	135.77	253	
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	180	12.76	8.05	10.01	235.22	125	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703	
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		391	19.74	18.09	39.03	469.4		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75		
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0.69	5.09	3.86	64.46	1	
	Борщ с капустой и картофелем	180	6.43	4.52	6.86	94.19	27	
	Гуляш из говядины	70	6.91	5.85	3.42	94.25	152	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700	
	Напиток из шиповника	180	0.14	0.07	11.00	43.92	256	
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4.12	1.95	22.76	119.29	188	
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21.92	18.03	68.32	518.36		
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	70	5.09	5.57	34.19	208.57	286	
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	9.00	34.97	263	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5.18	5.57	43.19	243.54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	54.34	42.44	172.29	1355.05		
День 10								
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	39.66	703	
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.06	0.00	25.2	7	
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.03	5.89	22.18	157.66	98	
	Какао с молоком (2 вариант)	180	4.39	4.73	21.24	143.57	249	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		398	12.07	17.28	55.57	424.84		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		75	7.50	0.75	21.75	123.75		
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	8.84	5.04	13.88	137.81	47	
	Жаркое по-домашнему	180	11.95	10.73	19.30	221.81	153	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	10.55	40.12	241	
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	701	
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	0.57	5.05	1.80	55.06	5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	25.03	21.37	65.95	557.05		
ПОЛДНИК	Биточки рыбные (с соусом)	70	10.31	2.18	6.44	85.18	134	

Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	180	5.40	0.09	7.20	72	4
Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	17.36	2.57	21.99	200.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1388	61.96	41.97	165.26	1306.32	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13807	636.46	487.41	1840.38	14423.64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1380.7	63.65	48.74	184.04	1442.36	