И.Ю. Исаева

СОГЛАСОВАНО
Подписано цифровой подписью: И.Ю. Исаева
Дата: 2022.09.16 10:43:37 +03'00'
(должность) (ФИО) (дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБ ДОУ № 16
И.Ю. Исаева
приказ от 02.07.2021 № 212

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет
Сезон: Лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет	150	8,13	5,96	11,81	240,63	215
	Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12	131
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**17**	**14,95**	**71,15**	**584,83**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3,82	5,50	19,70	144,74	57
	Биточки рыбные запеченные	80	7,91	5,26	16,19	169,15	255
	Соус томатный	30	0,52	0,66	3,07	20,69	348
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95	165(1)
	Салат из свежих огурцов	60	0,53	2,06	1,96	28,52	13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**19,29**	**16,54**	**123,24**	**735,77**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,75**	**7,9**	**45,45**	**288,55**	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	200	3,92	3,48	38,08	199,72	185(1)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА УЖИН		**520**	**9,74**	**8,14**	**69,32**	**388,52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1970**	**55,78**	**47,53**	**309,16**	**1997,67**	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой (манной)	200	3,46	3,46	37,22	201,98	185(2)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**435**	**9,67**	**11,69**	**64,81**	**411,06**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,76	4,38	13,70	106,62	67
	Котлеты рубленые	80	12,44	12,73	16,16	216,64	282(1)
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04	321
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,43	2,11	2,84	31,61	14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**21,69**	**24,19**	**90,92**	**655,37**	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя" заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Кисель молочный	200	4,06	4,48	22,38	145,62	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**7,89**	**12,32**	**52,76**	**351,94**	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	170	12,92	6,83	18,99	302,43	236
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		**490**	**15,06**	**7,43**	**44,61**	**417,73**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1895**	**54,31**	**55,63**	**253,1**	**1836,1**	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	200	3,86	3,50	35,46	205,78	185(3)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**435**	**6,33**	**7,45**	**57,13**	**338,26**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	5,60	3,64	19,82	136,46	81
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44	278
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	205
	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	2,05	3,95	38,7	20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	10,91	44,39	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		**725**	**24,06**	**19,78**	**103,88**	**759,06**	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	3,16	3,90	45,91	265,84	473
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**8,38**	**9,66**	**54,37**	**373,84**	
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	70	10,09	3,40	6,82	97,02	256
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76	125
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	368(1)
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		**515**	**16,37**	**6,94**	**66,3**	**388,38**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1935**	**55,14**	**43,83**	**281,68**	**1859,54**	

День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	165	13,60	7,00	30,59	327,94	237
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**19,81**	**15,23**	**58,18**	**537,02**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,12	4,70	15,80	138,4	84
	Запеканка картофельная с печенью	200	17,38	9,00	28,36	265,16	291
	Икра баклажанная	50	0,92	2,07	3,75	37,65	52
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**705**	**29,75**	**16,32**	**89,12**	**621,35**	
ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	80	5,08	3,09	40,36	255,74	478
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**10,48**	**4,89**	**47,56**	**327,74**	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,80	6,72	25,62	185,78	93
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		**525**	**8,34**	**7,37**	**53,65**	**311,76**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1890**	**68,38**	**43,81**	**248,51**	**1797,87**	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой (пшенная)	200	3,54	3,54	38,58	215,82	185(4)
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701(3)
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**9,61**	**11,34**	**59,32**	**388,38**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,46	7,10	20,96	167,1	85
	Плов из птицы	160	15,10	19,58	35,95	398,02	304
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**22,79**	**27,28**	**97,81**	**744,53**	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08	2
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**8,17**	**6,7**	**23,89**	**184,08**	
УЖИН	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Рагу овощное (1-й вариант)	160	4,32	6,62	22,43	168,24	342
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		**489**	**11,84**	**12,66**	**50,75**	**368,17**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1849**	**52,41**	**57,98**	**231,77**	**1685,16**	

День 6							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	15,90	13,02	17,59	249,72	219
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**460**	**22,99**	**26,73**	**43,88**	**508,2**	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,84	9,10	15,70	180,76	83
	Тефтели рыбные тушеные	80	8,34	5,30	9,81	158,79	261
	Каша вязкая (пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,6	168(2)
	Капуста тушеная	60	1,79	3,11	7,66	66,79	336
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**27,18**	**20,23**	**104,22**	**741,66**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	8,87	9,30	41,46	306,64	458
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**280**	**14,27**	**11,1**	**48,66**	**378,64**	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	200	4,14	6,24	29,98	226,86	185(5)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА УЖИН		**520**	**9,96**	**10,9**	**61,22**	**415,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1980**	**74,4**	**68,96**	**257,98**	**2044,16**	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ("Геркулесовой")	200	3,28	7,86	24,52	193,78	94
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**435**	**9,43**	**15,87**	**51,81**	**399,76**	
ОБЕД	Борщ украинский	200	3,82	6,50	19,70	153,72	82
	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	18,88	16,70	19,72	305,56	299
	Салат свежих овощей	60	0,49	2,08	2,39	30,09	17
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**715**	**26,52**	**25,83**	**83,02**	**669,51**	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя" заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Кисель молочный	200	4,06	4,48	22,38	145,62	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**7,89**	**12,32**	**52,76**	**351,94**	
УЖИН	Оладьи с повидлом	120	7,79	10,94	39,62	290,57	449
	Салат из моркови	60	0,78	0,06	7,13	32,37	41
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	368(1)
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		**465**	**10,95**	**11,49**	**70,86**	**430,12**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1865**	**54,79**	**65,51**	**258,45**	**1851,33**	

День 8							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные) со сгущенным молоком	165	15,76	16,62	27,18	359,82	230
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**21,97**	**24,85**	**54,77**	**568,9**	
ОБЕД	Свекольник	200	2,78	6,40	16,70	136,22	58
	Гуляш из отварного мяса	80	11,48	20,92	5,94	298,3	277
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04	321
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Кисель из сока натурального	180	0,41	0,07	28,91	116,62	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		**715**	**21,48**	**32,46**	**102,99**	**829,58**	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	6,93	6,85	40,63	253,76	460
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**12,73**	**13,25**	**50,03**	**373,76**	
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшенной)	200	4,12	7,28	25,46	191,78	94(1)
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	368(1)
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		**485**	**6,5**	**7,77**	**49,57**	**298,96**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1870**	**62,68**	**78,33**	**257,36**	**2071,2**	

День 9							
ЗАВТРАК	Колбасные изделия отварные	70	7,70	16,73	0,28	182	275
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	205
	Икра кабачковая	60	0,97	3,23	5,87	57,28	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток	200	0,42	0,44	6,44	30,18	395(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**534**	**19,67**	**31,45**	**57,56**	**616,73**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	7,04	5,84	29,68	195,66	81/115
	Тефтели из печени с рисом	80	5,96	10,62	12,55	165,4	284
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76	125
	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	2,05	3,95	38,7	20
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	10,91	44,39	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**18,19**	**21,94**	**97,89**	**657,91**	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08	2
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**8,37**	**2,3**	**22,49**	**144,08**	
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	3,34	6,84	26,14	187,72	94(2)
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701(4)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		**510**	**4,69**	**7,34**	**46,93**	**281,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1994**	**50,92**	**63,03**	**224,87**	**1700,38**	

День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	94(3)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**9,77**	**15,25**	**46,91**	**373,06**	
ОБЕД	Суп из овощей	200	6,06	6,98	21,82	172,6	99
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	15,04	26,72	24,04	440,62	302
	Салат из свеклы	60	0,90	2,06	5,28	43,16	33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**710**	**25,78**	**36,26**	**97,68**	**862,1**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,55**	**12,3**	**46,85**	**328,55**	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	80	8,48	6,14	8,30	161	258
	Икра овощная	60	0,79	3,17	4,57	50,43	55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
ИТОГО ЗА УЖИН		**460**	**15,09**	**13,97**	**44,11**	**400,23**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1870**	**60,19**	**77,78**	**235,55**	**1963,94**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**589**	**602,39**	**261,63**	**18807,35**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**58,9**	**60,239**	**26,163**	**1880,735**	