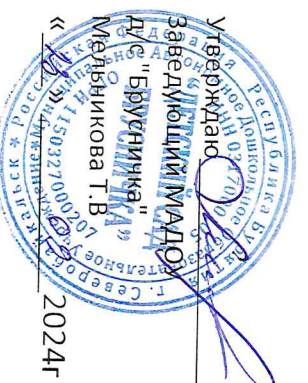


Меню приготавливаемых блюд с 25.09.2024-08.10.2024г.



Завтрак	25.сен	1-3 года	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
каша мол пшеничная	150		5,58	6,05	26,46	182,94	0	180	6,7	7,26	31,75	219,53	0,91*	
батон с сыром	45		5,04	6,59	14,56	138	0,07	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	01*
какао с молоком	150		5,82	2,72	12,96	89	1,2	180	6,98	3,26	15,55	106,8	1,44	3
Итого за завтрак:	345		16,44	15,36	53,98	409,94	1,27	405	18,72	17,11	61,86	464,33	1,51	
сок	200		1,5	0	30,2	128	6	180	1,35	0	27,18	115,2	5,4	418
обед														
суп с клецками	180		1,5	2,41	8,73	62,82	4,14	220	1,85	2,96	10,67	77	5,06	91
голубцы ленивые	140		12,37	7,94	17,55	191,30	17,53	180	15,91	10,20	22,56	246,00	22,54	315
соус смет. с луком.	30		0,65	1,76	2,11	26,25	0,38	40	0,86	2,34	2,81	35	0,51	374
винегрет овощной	40		0,55	2,71	3,39	37,92	5,30	60	0,82	3,71	5,06	56,88	7,96	46
компот из кураги	150		0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123*
Итого за обед:	580,00		18,04	15,32	65,96	472,64	27,65	730,00	23,13	19,83	82,78	603,58	36,43	
уплотненный полдник														
омлет натур	135		12,45	23,98	2,39	275,87	0,21	155	14,32	27,6	2,75	317,5	0,25	229
сосиски отварные	30		6,6	7,17	0,12	78	0	30	6,6	7,17	0,12	78	0	291
мармелад/зефир	20		0	0	15,2	60,8	0	30	0,27	0,09	24,24	99	0 ф	
чай п/слад.	150		0,04	0,01	4,66	18,6	0,02	180	0,06	0,02	7,2	25,2	0,03	411
хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122*
Итого за полдник:	305		16,81	30,92	7,61	362,77	0,23	365	18,97	34,64	19,55	449,2	0,28	
Итого за День	1430,00		52,79	61,60	157,75	1373,35	35,15	1680,00	62,17	71,58	191,37	1632,31	43,62	
26.сен														
каша мол пшеничная	150		4,53	5,45	25,71	170,3	0	180	5,43	6,54	30,86	204,4	0,96*	

батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	40	2,45	7,55	14,62	136	0	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
кофейный нап-к со сг	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
Итого завтрак:	340	9,13	14,46	55,83	390,3	0,28	400	10,53	15,88	64,31	442,4	0,34	400	10,53	15,88	64,31	442,4	0,34	
кисель из кв	180	0	0	13,5	54	0	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0	484**
обед																			
свекольник	180	1,47	3,6	10,16	79,02	6,3	200	1,63	4	11,29	87,76	7,02	200	1,63	4	11,29	87,76	7,02	64
макароны отв с мас.	115	4,23	3,37	20,22	126,87	0	145	5,34	4,08	25,5	159,96	0	145	5,34	4,08	25,5	159,96	0	219
бефстрог из печ	70	13,6	6,58	5,32	135,1	2,8	90	17,6	8,46	6,84	173,7	3,6	90	17,6	8,46	6,84	173,7	3,6	356**
Итого обед:	585	22,09	15,815	69,62	508,94	12,4	705	28,2	19,388	85,82	631,89	14,73	705	28,2	19,388	85,82	631,89	14,73	
уплотненный полдник																			
суп с фрикадельками	150	3,99	3,1	9,27	81	6,72	180	4,77	3,72	11,11	97,2	8,06	180	4,77	3,72	11,11	97,2	8,06	89
булочка Российская	45	3,25	2,18	29,47	150,23	0	45	3,25	2,18	29,47	150,23	0	45	3,25	2,18	29,47	150,23	0	276*
чай п/слад.	150	0,04	0,01	4,66	18,6	0,02	180	0,06	0,02	7,2	25,2	0,03	180	0,06	0,02	7,2	25,2	0,03	411
Итого полдник:	375	9,56	5,53	58,16	320,33	6,74	435	10,36	6,16	62,54	343,13	8,09	435	10,36	6,16	62,54	343,13	8,09	
итого за день	1480,00	40,78	35,81	197,11	1273,57	19,42	1740,00	49,09	41,43	227,67	1477,42	23,16	1740,00	49,09	41,43	227,67	1477,42	23,16	
27.сен																			
каша мол кукурузная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	0	180	6,7	7,26	31,75	219,53	0	180	6,7	7,26	31,75	219,53	0	91*
бутерброд с джемом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24	5
чай с мол. б/с	150	2,65	2,33	4,33	49,1	1,19	180	2,67	2,34	4,33	49,2	1,2	180	2,67	2,34	4,33	49,2	1,2	413
Итого за завтрак:	345	10,69	12,31	52,51	364,04	1,43	405	11,83	13,53	57,8	400,73	1,44	405	11,83	13,53	57,8	400,73	1,44	
сок	200	1,5	0	30,2	128	6	180	1,35	0	27,18	115,2	5,4	180	1,35	0	27,18	115,2	5,4	418
обед																			
суп карт с мак изд	180	1,93	2,04	12,34	75,42	5,94	200	2,14	3,26	13,71	83,8	6,6	200	2,14	3,26	13,71	83,8	6,6	88
гороховое пюре	115	12,34	2,8	22,27	163,8	0	135	14,49	3,26	26,14	192,25	0	135	14,49	3,26	26,14	192,25	0	389**

Шницель мясной	60	8,93	6,74	8,97	132	0	80	11,92	8,8	11,64	173	0	299
Соус смет с том и лук	15	0,24	0,88	1,05	13,12	0,19	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,38	375
Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0 123*	
Итого за обед:	560	26,41	12,955	78,81	538,69	6,43	675	32,72	17,698	95,28	664	7,34	
Уплотненный полдник													
картофель отв	110	2,1	3,16	16,88	104,4	15,4	140	2,67	4,03	21,48	132,86	21	336
рыба запеч. В омлете	60	10,3	3,56	2,57	84	0,24	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	263
конфета шок.	13	0,13	1,04	11,31	54,6	0	13	0,13	1,04	11,31	54,6	0 ф	
чай п/слад.	150	0,04	0,01	4,66	18,6	0,02	180	0,06	0,02	7,2	25,2	0,03	411
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0 122*	
Итого за полдник:	363	14,85	8,01	50,18	332,1	15,66	443	17,84	8,96	57,32	377,16	21,33	
Итого за День	1468	53,45	33,275	211,7	1362,83	29,52	1703	63,74	40,188	237,58	1557,09	35,51	
30.сен													
каша мол геркулес	150	4,75	6,67	19,11	155,5	0	180	5,7	8	22,93	186,6	0 93*	
батон с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	45	5,04	6,59	14,56	138	0	1
какао с молоком	150	5,82	2,72	12,96	89	1,2	180	6,98	3,26	15,55	106,8	1,44	416
Итого за завтрак:	345	15,61	15,98	46,63	382,5	1,27	405	17,72	17,85	53,04	431,4	1,44	417
пюре фрукт	125	0	0	16,25	65	2	125	0	0	16,25	65	2 ф	
обед													
щи из свеж капусты.	180	1,25	3,51	6,1	61,02	13,29	200	1,39	3,58	6,78	67,42	14,77	73
перловый гарнир	115	3,4	3,1	24,26	138,4	0	145	4,3	3,91	30,59	174,94	0	179
гуляш мясной	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	100	12,89	10,18	3,27	156,2	0,69	293
салат из сол. огур. с лу	40	0,56	2,04	1,04	23,92	2,22	50	0,7	2,55	1,3	29,9	2,77	21
компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0 123*	
Итого за обед:	605	18,49	17,295	68,2	502,69	16,36	725	22,97	20,838	83,62	617,16	18,59	
Уплотненный полдник													
Суп вегетарианский	150	1,15	3,36	5,49	56,1	5,6	180	1,35	4,02	6,57	67,32	6,75	84
пирожок с печен и ри	60	11,56	5,35	21,14	162	0,07	60	11,56	5,35	21,14	162	0,07	437

Сердце в соусе	80	10,46	7,34	2,28	121,6	1,11	100	13,08	9,18	2,85	152	1,39	262
икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	2,04	50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56	55
компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123*
Итого за обед:	595	19,25	17,145	66,75	505,87	13,45	715	24,09	20,748	82,2	622,3	15,31	
уплотненный полдник													
омлет натур	125	11	21,2	2,1	244,2	0,19	145	13,37	25,76	2,57	296,3	0,23	229
огурчик свеж.	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	148**
зефир/вафли	30	0,27	0,09	24,24	99	0	20	0,8	5,6	13	104	0	φ
чай п/слад.	150	0,04	0,01	4,66	18,6	0,02	180	0,06	0,02	7,2	25,2	0,03	411
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122*
Итого за полдник:	375	13,87	21,58	46,52	436,7	1,61	425	16,86	31,67	38,48	501,5	2,01	
Итого за день	1515	51,43	54,185	197,33	1482,17	22,33	1725	61,46	69,648	209,58	1705,32	24,16	
04.окт													
каша мол пшениная	150	4,53	5,45	25,71	170,3	0	180	5,43	6,54	30,86	204,4	0	96*
батон с маслом	36	2,48	4,06	14,98	106	0	36	2,48	4,06	14,98	106	0	1
кофейный напиток	150	2,54	2	10,63	70	0,98	180	4,5	2,39	12,75	84	1,17	414
яйцо отварное	40	10,16	4,6	0,28	63	0	40	10,16	4,6	0,28	63	0	227
Итого за завтрак:	376	19,71	16,11	51,6	409,3	0,98	436	22,57	17,59	58,87	457,4	1,17	
биойогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	470**
молоко													419
обед													
борщ с кап. и картоф.	180	1,3	3,53	9,17	73,8	7,42	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
картофельное пюре	110	2,24	3,48	14,98	100,65	12,1	150	3,06	4,8	20,43	137,2	18,16	339
перец фаршированный	120	9,24	5,6	9,28	124	71,6	160	12,38	7,49	12,46	167	95	316
соус смет. с том.	15	0,35	0,75	1,05	12,02	0,2	30	0,7	1,49	2,1	24,03	0,4	373
компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	394
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	122*
Итого за обед:	605	15,74	13,615	70,06	465,72	91,62	760	21,02	18,05	89,84	605,93	122,15	
уплотненный полдник													
пирог с джемом	100	6,21	3,22	57,12	282	0,36	100	6,21	3,22	57,12	282	0,36	442

яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	15	150	0,6	0,6	14,7	66	15	126*
Напиток из шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	417
Итого за полдник:	400	7,32	4,03	86,05	409	90,36	430	7,42	4,07	88,9	421,2	105,36	
Итого за День	1581	48,57	38,755	215,71	1385,02	184,36	1806	56,49	44,59	246,68	1586,53	231,14	
07.окт													
каша мол ячневая	150	5,42	5	29,65	185,15	0	180	6,51	6	47,45	222,18	0,99*	
Батон со стущ. молокк	45	3,36	1,51	22,9	120	0,15	45	3,36	1,51	22,9	120	0,15	10**
чай с мол. б/с	150	2,65	2,33	4,33	49,1	1,19	180	2,67	2,34	4,33	49,2	1,2	413
Итого за завтрак:	345	11,43	8,84	56,88	354,25	1,34	405	12,54	9,85	74,68	391,38	1,35	
кисель из бр	150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,37	180	0,11	0,1	24,3	98,46	1,65	396
обед													
суп с клецками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	4,14	220	1,85	2,96	10,67	77	5,06	91
рис отв	110	2,71	3,86	3,93	153,78	0	140	3,44	4,91	5,01	195,72	0	332
биточки рыбные	60	8,01	2,82	5,95	81	0	80	11	3,59	8,91	112	0	255
Соус смет с том и лук	15	0,24	0,88	1,05	13,12	0,19	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,38	375
огурчик соленый.	40	0,32	0,04	0,68	4,4	1	50	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	149**
комлот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	123*
Итого за обед:	595	15,75	10,505	54,52	469,47	5,63	750	20,86	13,888	69,23	605,17	7,05	
уплотненный полдник													
Бигус с колбасой	180	16,2	11,97	4,68	191,7	13,95	200	18	13,3	5,2	213	15,5	329**
печенье	20	1,5	3	13,6	88	0	20	1,5	3	13,6	88	0	φ
чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,08	0,01	8,5	35	1,7	412
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122*
Итого за полдник:	380	20,05	15,22	40,14	379,2	15,37	430	21,86	16,55	42,06	406,5	17,2	
Итого за День	1470	47,32	34,635	171,79	1284,97	23,71	1765	55,37	40,388	210,27	1501,51	27,25	
08.окт.24													
каша дружба	150	3,8	4,8	20,2	139,46	0,97	180	4,6	5,8	24,2	167,36	1,16	229**
Батон с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3

какао с молоком	150	5,82	2,72	12,96	89	1,2	180	6,98	3,26	15,55	106,8	1,44	416
Итого за завтрак:	345	14,66	14,11	47,72	366,46	2,24	405	16,62	15,65	54,31	412,16	2,67	
сок 9:30	200	1,5	0	30,2	128	6	180	1,35	0	27,18	115,2	5,4	418
обед													
суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	
гренки	15	1,86	0,23	11,41	55,23	0	15	1,86	0,23	11,41	55,23	0	
Азу из говядины	180	13,92	12,42	15,86	230,97	10,72	200	15,47	13,8	17,63	256,63	11,9	375*
КОМПОТ из изюма	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	122*
Итого за обед:	555	22,34	16,70	74,60	538,47	15,20	635	25,15	18,59	86,76	615,36	16,91	
уплотненный полдник													
пудинг из творога с яб	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73	254
слад. мол. соус	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
чай п/слад.	150	0,04	0,01	4,66	18,6	0,02	180	0,06	0,02	7,2	25,2	0,03	411
Итого за полдник:	270	14,04	11,58	21,94	247,9	1,42	340	18,33	15,24	30,19	327,35	1,85	
итого за день	1370	52,54	42,39	174,46	1280,83	24,86	1560	61,45	49,48	198,44	1470,07	26,83	
за 10 дней	14699	491,09	428,87	1886,65	13387,76	417,79	17137	575,67	504,00	2206,05	15492,44	511,85	
ср. в день	1469,9	49,11	42,89	188,67	1338,78	41,78	1713,7	57,57	50,40	220,61	1549,24	51,19	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П. Могильного и Т.В Тугельяна-

М.: Делипринт, 2015.-640с.

*-Сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, часть 2, 4-е издание. переработанное и дополненное , Уральский региональный центр питания, Пермь 2004г.-232стр.

**-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П. Могильного и Т.В Тугельяна- М.: Делипринт, 2005.

Разработала Маркелова Е.Н. в соответствии с Приложением №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20