

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №51

Коробкина Е.Н.

01.03.2023



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Детский сад 12 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенно-рисовая	200	7,38	8,40	31,44	231,3	185.1Б
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,38	5,94	15,62	137,5	395
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,33	21,99	66,50	530,26	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	икра кабачковая 40/60	60	0,55	2,82	3,55	41,76	1.00
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,04	2,96	7,74	67	66
	котлета мясная	80	2,51	4,21	11,30	91,82	282
	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,03	2,87	30,82	169,12	205
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Кисель из ягод консервированных	200	5,90	0,58	15,64	87,5	378.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	19,13	14,00	84,75	538,98	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	огурец соленый порционно	40	1,12	0,00	0,52	6,44	1.1
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	1,31	3,71	33,59	10
	Рыба, запеченная в омлете	110	21,11	10,52	4,64	198,31	249
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		450	27,15	12,23	36,17	354,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1724	65,02	48,30	200,52	1478,38	
День 2							
ЗАВТРАК	каша молочная гречнево-геркулесовая	200	8,76	9,56	29,16	238,2	1.3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Какао с молоком	200	5,22	5,76	14,46	130,8	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	19,55	22,97	63,06	530,46	

ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из капусты квашеной	70	1,26	2,10	5,80	47,21	1.4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	1,96	6,44	10,28	107,38	76
	Жаркое по-домашнему	200	3,02	2,96	22,04	127,72	276
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	6,32	24,06	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	9,38	12,06	60,14	388,15	
ПОЛДНИК У	Запеканка из творога	175	24,43	18,90	20,54	349	1.0.1
	ягоды протертые	30	6,81	0,66	11,13	74,73	1.5
	Пирог с повидлом	80	5,55	5,22	31,99	199,56	1.6
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		485	36,79	24,78	71,64	653,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1759	66,13	59,89	207,94	1627,26	

День 3

ЗАВТРАК	Каша сборная с маслом	200	8,44	9,14	33,10	248,68	1.6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,38	5,94	15,62	137,5	395
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	19,39	22,73	68,16	547,64	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
------------------	----------------	-----	------	------	-------	----	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
---------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	-----------	--

ОБЕД	салат овощной с кукурузой	60	1,03	1,34	6,46	42,25	1.14
	Суп с макаронными изд и мясом кур	200	1,90	2,24	5,04	81,44	28.1
	Котлеты рубленые из птицы	95	2,92	3,82	16,43	108,7	305
	картофельное пюре 100/150	150	2,81	3,91	18,26	119,82	1.2
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из ягод консервированных	200	5,90	0,58	13,64	79,92	377

ИТОГО ЗА ОБЕД		752	17,66	12,45	75,53	513,91	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ПОЛДНИК У	Пудинг рыбный запеченный	110	14,12	5,64	11,76	150,26	269
	Рагу из овощей	150	2,86	4,08	12,43	99,3	137
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	29.1.2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		480	17,62	10,28	48,39	348,34	
-------------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1789	55,08	45,54	205,18	1464,89	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4

ЗАВТРАК	Вермишель в молоке	200	7,76	8,48	15,00	234,26	160
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Какао с молоком	200	5,22	5,76	14,46	130,8	397

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16,23	18,94	48,90	490,12	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
------------------	----------------	-----	------	------	-------	----	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
---------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	-----------	--

ОБЕД	салат "Зимний"	60	2,34	2,09	11,59	74,76	1.9
	Борщ с мясом и сметаной	200	2,52	5,24	15,34	119,3	56
	Гуляш из мяса	80	0,58	1,58	3,09	29,36	277
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,45	3,37	24,54	150,08	165

	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	6,32	24,06	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	14,03	12,84	76,58	479,34	
ПОЛДНИК У	Омлет натуральный	150	14,09	16,72	7,29	236,79	215
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,61	0,33	15,94	70,49	2
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	29.1.1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		505	17,10	17,45	41,01	384,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1769	47,77	49,31	179,59	1409,1	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	6,36	7,82	27,78	206,98	1.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,38	5,94	15,62	137,5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	14,99	18,46	62,84	469,54	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,22	0,68	4,78	30,06	34
	Суп гороховый с мясом	200	5,02	2,50	17,98	114,88	81
	Фрикадельки мясные в соусе	90	1,39	2,44	6,13	51,26	288
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,32	0,17	8,04	35,57	115
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	6,32	24,06	376
	Рис отварной с м/слив	130	3,54	3,60	28,98	162,7	3.0
ИТОГО ЗА ОБЕД		742	15,63	9,95	87,93	500,31	
ПОЛДНИК У	Зразы из творога с изюмом	110	13,91	10,01	20,98	229,21	241
	Молоко сгущеное	20	1,40	1,58	1,90	27	15.3
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	29.1.1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		430	15,71	11,99	40,66	333,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1719	46,74	40,48	204,53	1358,42	
День 6							
ЗАВТРАК	каша манная молочная с маслом	200	6,92	8,38	25,82	206,66	185.4a
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,38	5,94	15,62	137,5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	15,55	19,02	60,88	469,22	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	икра кабачковая 40/60	60	0,55	2,82	3,55	41,76	1.00
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	1,96	6,44	10,28	107,38	76
	Рулет мясной с луком и яйцами	95	4,72	7,70	8,54	120,85	295
	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,03	2,87	30,82	169,12	205
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из ягод консервированных	200	5,90	0,58	13,64	79,92	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		732	21,26	20,97	82,53	600,81	
ПОЛДНИК У	Вареники ленивые (отварные)	120	17,02	10,37	16,98	228,48	230
	Молоко сгущеное	20	1,40	1,58	1,90	27	15.3

	Салат из свежей моркови с сах,	60	0,73	4,25	5,65	64,11	1.4
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	29.1.2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		420	19,79	16,76	48,73	418,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	57,01	56,83	205,24	1543,4	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с м/сл	200	6,94	8,36	32,26	232,28	415
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Какао с молоком	200	5,22	5,76	14,46	130,8	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	15,41	18,82	66,16	488,14	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД							
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	1,31	3,71	33,59	10
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,04	2,96	7,74	67	66
	Голубцы ленивые	160	4,61	3,78	20,77	136,88	298
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	6,32	24,06	376
	Соус сметанный с томатом	30	0,58	0,77	2,42	19,5	355
ИТОГО ЗА ОБЕД		697	12,13	9,38	56,66	362,81	
ПОЛДНИК У	Пирожки с рисом и яйцом	95	7,07	5,67	41,25	247,47	2.1
	Винегрет овощной	60	1,00	1,89	4,67	39,82	45
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
	Фарш с рисом и яйцом	30	1,22	1,03	3,79	29,3	2.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		385	9,29	8,59	57,69	346,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1629	37,24	36,87	193,61	1252,9	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7,66	9,68	28,42	231,52	413
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,38	5,94	15,62	137,5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16,29	20,32	63,48	494,08	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	20
	Борщ-свекольник с мясом кур	200	2,00	5,18	12,48	105,2	58
	Котлеты рубленные из птицы	95	2,92	3,82	16,43	108,7	305
	картофельное пюре 100/150	150	2,81	3,91	18,26	119,82	1.2
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	6,32	24,06	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		752	11,80	16,52	74,82	493,25	
ПОЛДНИК У	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	11,28	3,78	7,77	107,74	255
	огурец соленый порционнo	40	1,12	0,00	0,52	6,44	1.1
	Хлеб пшеничный на обед/полдник	31	2,45	0,31	14,97	66,22	701
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		351	14,85	4,09	31,24	210,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	43,35	41,01	182,64	1253,09	
День 9							

ЗАВТРАК	Каша гречнево-рисовая с м/сл молочная	200	7,90	8,52	32,68	239,14	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Какао с молоком	200	5,22	5,76	14,46	130,8	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		447	16,37	18,98	66,58	495	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,18	3,11	5,22	53,78	22
	Суп овощной с мясом и сметаной	200	2,06	2,20	7,90	60,64	2,4
	Плов с мясом	210	5,52	10,56	42,90	289,78	27.1
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из ягод консервированных	200	5,90	0,58	13,64	79,92	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	17,76	17,01	85,36	565,9	
ПОЛДНИК У	Оладьи из творога с ягодами протертыми	110	16,61	9,13	27,49	256,56	239
	Омлет натуральный	150	14,09	16,72	7,29	236,79	215
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	29.1.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		560	31,10	26,25	52,56	570,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1824	65,64	62,32	217,60	1686,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/сл	200	7,46	8,92	27,56	220,86	417
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0,09	4,30	0,12	39,62	5
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Кофейный напиток с молоком	200	5,38	5,94	15,62	137,5	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,41	22,51	62,62	519,82	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Свекла порционно	60	0,85	1,85	5,02	40,12	2.6
	Суп картофельный с крупой и мясом	200	1,82	1,80	14,26	80,84	80
	Биточки мясные	80	2,61	3,37	7,74	68,94	289
	Рагу из овощей	150	2,86	4,08	12,43	99,3	137
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	81,78	700
	Компот из ягод консервированных	200	5,90	0,58	13,64	79,92	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		737	17,14	12,24	68,79	450,9	
ПОЛДНИК У	Суфле из рыбы	100	15,99	8,90	4,37	162,3	268
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,98	30,36	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		400	20,88	13,01	36,49	337,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1694	56,84	47,84	181,00	1363,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17256	540,82	488,39	1977,85	14437,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1725,6	54,08	48,84	197,78	1443,75	