

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ "Золотой петушок"

(должность)

Гушвина Людмила Геннадьевна

(ФИО)

(подпись)



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3 - 7(8) лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,31	3,50	13,01	97,09	76
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
	Каша пшеничная жидкая	200	6,42	7,74	26,34	201,76	1142
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>8,82</b>	<b>11,26</b>	<b>47,34</b>	<b>331,38</b>	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Напиток из плодов шиповника	180	0,20	0,09	12,82	53,66	1014
	Каша перловая с маслом	160	5,02	3,54	35,42	193,92	256
	Суп с зеленым горошком	200	11,28	9,28	22,08	215,36	226
	Котлеты из мяса говядины	70	16,13	7,72	5,87	157,58	613
	Салат из белокочанной капусты	50	0,86	3,05	4,52	49,51	760
	Подлив томатный	50	0,61	3,19	3,62	46,04	792
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>773</b>	<b>38,59</b>	<b>27,58</b>	<b>109,09</b>	<b>840,94</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба "к чаю"	70	6,00	6,52	40,47	247,9	56
	Какао с молоком	180	3,71	4,00	13,73	106,85	959
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,71</b>	<b>10,52</b>	<b>54,20</b>	<b>354,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1443</b>	<b>57,12</b>	<b>49,36</b>	<b>210,63</b>	<b>1527,07</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	21,79	13,82	18,08	283,58	469
	Кофейный напиток	180	3,62	4,00	13,79	106,49	958
	Хлеб витаминизированный	35	2,77	0,38	15,96	83,58	56
	Подлив молочный (сладкий)	50	1,42	2,86	9,90	71,63	795
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>29,60</b>	<b>21,06</b>	<b>57,73</b>	<b>545,28</b>	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	5,35	21,53	883
	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	6,16	6,74	21,24	171,1	240
	Греча рассыпчатая с маслом	160	4,85	4,80	24,88	167,12	1126
	Гуляш из курицы	80	10,44	12,73	1,58	162,63	642
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>683</b>	<b>25,94</b>	<b>24,98</b>	<b>77,81</b>	<b>647,25</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	764
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>3,84</b>	<b>5,92</b>	<b>45,44</b>	<b>241,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1328</b>	<b>59,38</b>	<b>51,96</b>	<b>180,98</b>	<b>1433,61</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая жидкая	200	6,62	8,46	25,16	204,26	1144
	Бутерброд с маслом	40	2,31	3,50	13,01	97,09	76
	Какао с молоком	180	3,71	4,00	13,73	106,85	959
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>12,64</b>	<b>15,96</b>	<b>51,90</b>	<b>408,2</b>	
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,11	17,98	73,94	868
	Суп куриный с лапшой	200	8,10	9,02	19,14	190,22	217

	Тефтели из мяса кури с рисом	180	20,59	20,43	19,39	343,53	619
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Подлив томатный	50	0,61	3,19	3,62	46,04	792
	Салат из отварной свеклы	50	1,20	2,08	10,03	63,55	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>723</b>	<b>35,48</b>	<b>35,54</b>	<b>94,92</b>	<b>842,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	987
	Кофейный напиток	180	3,62	4,00	13,79	106,49	958
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>6,02</b>	<b>5,40</b>	<b>52,64</b>	<b>274,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1373</b>	<b>54,14</b>	<b>56,90</b>	<b>199,46</b>	<b>1524,74</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая	200	5,80	7,70	28,40	207,16	1143
	Кофейный напиток	180	3,62	4,00	13,79	106,49	958
	Бутерброд с маслом	40	2,31	3,50	13,01	97,09	76
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11,73</b>	<b>15,20</b>	<b>55,20</b>	<b>410,74</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Борщ со сметаной	200	14,12	13,56	17,64	249,56	169
	Напиток из плодов шиповника	180	0,20	0,09	12,82	53,66	1014
	Картофельная запеканка с мясом	200	20,72	17,90	27,28	353,44	347
	Подлив томатный	50	0,61	3,19	3,62	46,04	792
	Порционный соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	5,2	940
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>733</b>	<b>40,46</b>	<b>35,49</b>	<b>86,80</b>	<b>832,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с капустой	70	5,14	8,16	25,35	198,05	1053
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>5,23</b>	<b>8,18</b>	<b>33,34</b>	<b>230,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1403</b>	<b>57,42</b>	<b>58,87</b>	<b>175,34</b>	<b>1474,09</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет на молоке с маслом	150	10,20	12,93	6,98	186,23	262
	Какао с молоком	180	3,71	4,00	13,73	106,85	959
	Хлеб витаминизированный	35	2,77	0,38	15,96	83,58	56
	Горошек зеленый консервированный	50	11,50	0,60	26,65	151,35	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>28,18</b>	<b>17,91</b>	<b>63,32</b>	<b>528,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8,00	8,64	14,64	169,08	187
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,11	17,98	73,94	868
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	160	2,91	2,96	16,24	103,5	712
	Котлеты куриные	80	16,90	16,20	6,70	240,1	671
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>683</b>	<b>32,79</b>	<b>28,62</b>	<b>80,32</b>	<b>711,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
	Манник	70	5,70	11,70	41,66	294,96	1049
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>5,79</b>	<b>11,72</b>	<b>49,65</b>	<b>327,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1348</b>	<b>66,76</b>	<b>58,25</b>	<b>193,29</b>	<b>1566,99</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40	2,31	3,50	13,01	97,09	76
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
	Каша манная жидкая	200	6,12	7,16	27,36	199,5	1145
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>8,52</b>	<b>10,68</b>	<b>48,36</b>	<b>329,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Напиток из плодов шиповника	180	0,20	0,09	12,82	53,66	1014
	Рассольник "Ленинградский"	200	11,12	10,70	20,50	223	197
	Котлеты из мяса говядины	70	16,13	7,72	5,87	157,58	613
	Капуста тушеная	180	3,89	10,33	10,66	153,5	708
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>693</b>	<b>35,83</b>	<b>29,55</b>	<b>74,61</b>	<b>712,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с наливкой	70	5,97	6,65	37,58	237,66	927
	Какао с молоком	180	3,71	4,00	13,73	106,85	959
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>10,65</b>	<b>51,31</b>	<b>344,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1363</b>	<b>54,03</b>	<b>50,88</b>	<b>174,28</b>	<b>1386,24</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная с морковью	150	15,99	12,99	22,26	326,97	268

	Кофейный напиток	180	3,62	4,00	13,79	106,49	958
	Хлеб витаминизированный	35	2,77	0,38	15,96	83,58	56
	Подлив молочный (сладкий)	50	1,42	2,86	9,90	71,63	795
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>23,80</b>	<b>20,23</b>	<b>61,91</b>	<b>588,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Плов	200	17,28	22,90	26,62	381,9	601
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,11	17,98	73,94	868
	Салат из огурцов с маслом	50	0,41	0,55	1,29	11,7	98
	Овощной суп с мясом	200	8,26	8,76	16,36	178,14	202
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>693</b>	<b>30,93</b>	<b>33,03</b>	<b>87,01</b>	<b>770,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель в сахаре	70	5,99	12,42	43,67	313,9	1059
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,08</b>	<b>12,44</b>	<b>51,66</b>	<b>346,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1358</b>	<b>60,81</b>	<b>65,70</b>	<b>200,58</b>	<b>1705,65</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная жидкая	200	7,54	7,16	27,22	200,14	1146
	Бутерброд с маслом	40	2,31	3,50	13,01	97,09	76
	Какао с молоком	180	3,71	4,00	13,73	106,85	959
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>13,56</b>	<b>14,66</b>	<b>53,96</b>	<b>404,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	8,58	9,56	18,64	195,6	201
	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,83	4,27	14,28	109,56	707
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	5,35	21,53	883
	Котлеты куриные	80	16,90	16,20	6,70	240,1	671
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>673</b>	<b>32,80</b>	<b>30,74</b>	<b>69,73</b>	<b>691,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	764
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>3,84</b>	<b>5,92</b>	<b>45,44</b>	<b>241,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1323</b>	<b>50,20</b>	<b>51,32</b>	<b>169,13</b>	<b>1336,82</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток	180	3,62	4,00	13,79	106,49	958
	Бутерброд с маслом	40	2,31	3,50	13,01	97,09	76
	Каша ячневая жидкая	200	6,04	7,24	26,06	194,5	1130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11,97</b>	<b>14,74</b>	<b>52,86</b>	<b>398,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Свекольник	200	6,40	7,58	18,48	168,16	186
	Пюре картофельное с маслом	180	3,83	4,79	25,70	161,8	694
	Напиток из плодов шиповника	180	0,20	0,09	12,82	53,66	1014
	Котлеты куриные	80	16,90	16,20	6,70	240,1	671
	Подлив томатный	50	0,61	3,19	3,62	46,04	792
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>753</b>	<b>32,43</b>	<b>32,56</b>	<b>92,08</b>	<b>794,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	578
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>1,69</b>	<b>1,42</b>	<b>48,54</b>	<b>203,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1403</b>	<b>46,09</b>	<b>48,72</b>	<b>193,48</b>	<b>1396,29</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб витаминизированный	35	2,77	0,38	15,96	83,58	56
	Какао с молоком	180	3,71	4,00	13,73	106,85	959
	Омлет на молоке с маслом	150	10,20	12,93	6,98	186,23	262
	Салат из свежей моркови	50	0,58	3,34	5,60	55,39	572
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>17,26</b>	<b>20,65</b>	<b>42,27</b>	<b>432,05</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	878
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	879
	Суп гороховый с мясом	200	13,50	8,72	28,58	247,08	200
	Макаронные изделия с маслом	150	5,15	3,99	31,41	181,92	413
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,11	17,98	73,94	868
	Печень тушеная в сметане	70	11,26	6,05	5,56	122,75	582
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>663</b>	<b>34,89</b>	<b>19,58</b>	<b>108,29</b>	<b>750,56</b>	

ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	70	0,01	0,01	5,10	20,54	340
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7,99	32,53	943
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0,10	0,03	13,09	53,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	52,25	40,26	163,65	1235,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13670	558,20	532,22	1860,82	14587,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1367	55,82	53,22	186,08	1458,72	

Завтрак							
Обед							
Ужин							
Итого за день							
Итого за весь период							
Среднее значение за период							
Завтрак							
Обед							
Ужин							
Итого за день							
Итого за весь период							
Среднее значение за период							