

Шеф-повар
Белорусова Т.Т. (должность)
 (ФИО)
 (дата)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
Липовцева И.А. (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Примечание № 88-ОД от
 30.08.2024

Меню приготавливаемых блюд осень - зима

Возрастная
 категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,40	22,57	55,79	406,82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	50	0,53	0,09	4,26	19,95	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	22,85	24,75	63,34	513,52	
ПОЛДНИК							
	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	36,76	52,9	193,57	1274,68	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,42	12,37	57,35	368,68	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	24,08	23,49	82,22	602,64	
ПОЛДНИК							
	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2,10	3,87	19,47	161	186
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,48	6,57	30,09	263,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	45,39	42,51	182,76	1304,92	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	7,43	9,11	52,24	377,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курара)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31,52	16,11	76,52	624,95	
ПОЛДНИК							
	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	1,21	5,5	65,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	40,57	30,8	207,55		
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,30	10,43	87,21	398,39	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	17,18	16,39	86,57	660,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Чай с сахаром	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	26	26,9	194,87	1159,99	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	50	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24,49	20,31	108,63	533,72	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с яблочком <i>сахаром</i>	200	0,46	0,00	9,14	80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1,34	1,12	53,58	232,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	43,45	47,26	219,91	1154,77	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3,63	7,55	85,82	365,23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30,87	28,18	63,95	643,17	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	36,01	41,31	224,21	1362,74	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24,51	24,40	46,16	442,11	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	7,85	6,51	7,89	183	19
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342

	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,41	26,56	74,48	713,88	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,50	6,09	60,62	314,9	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	52,83	57,13	194,36	1540,89	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,06	11,87	68,49	324,06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	23,79	16,22	102,72	576,08	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,71	6,45	39,80	239,66	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	37,97	34,62	224,11	1209,8	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	50	0,56	4,99	3,58	62,55	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	64
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Горох отварной	155	10,50	0,80	20,80	0,4	217
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14,64	19,84	75,21	697,73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,21	11,01	48,70	210,3	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	41,47	56,68	181,61	1296,24	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,30	6,94	95,77	337,79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20,45	14,95	59,74	582,65	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,39	5,87	53,56	254,49	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	33,55	27,84	222,17	1244,93	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13988	394	417,95	2045,12	12922,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1420,3	43,06	44,95	204,91	1328,12	