

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №38 «Зоренька»

Куриленко Н,М



Перспективное меню

На период с 17.10.2024 по 31,10,2024 г

Сад

МБДОУ детский сад № 38 «Зоренька»

Примерное десятидневное меню для категории: Дети 3-7 лет 17,10,24
21.10.24 - 04.11.24

2 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
ЗАВТРАК	526 43.4	ЗАВТРАК	514 48.22	ЗАВТРАК	591 55.98	ЗАВТРАК	550 35.8	ЗАВТРАК	142 51.36
Каша кукурузная молочная	200 12.06	Каша пшеничная молочная	200 12.2	Каша ячневая молочная	200 11.6	Макароны с сыром	170 14.08	Батон "К чаю"	30 8.12
Батон "К чаю"	30 8.12	Кофейный напиток с молоком	180 8.78	Какао ча молоке	180 11.16	Чай полусладкий	180 0.89	Сыр	12 4.74
Масло сливочное	4 2.22	Батон "К чаю"	30 8.12	Батон "К чаю"	30 8.12	Батон "К чаю"	30 8.12	Смесь сухая с витаминами Витош	100 38.5
Сыр	12 4.74	Масло сливочное	4 2.22	Яйцо отварное	1 6.75	Яблоки	70 7.96		
Кисель молочный	180 11.51	Апельсины	80 9.2	Мандарин	80 13.6	Сок	100 4.75		
Сок	100 4.75	Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7	Сок	100 4.75				
ОБЕД	705 65.76	ОБЕД	765 94.33	ОБЕД	740 45.12	ОБЕД	800 64.5	ОБЕД	705 61.53
Икра овощная сборная	80 10.32	Салат из свеклы с черносливом	60 5.01	Салат из редиса	60 10.24	Салат из моркови тушеной с	60 6.84	Салат из огурцов и помидоров	60 6.19
Свекольник с яйцом	200 12.47	-Солянка рыбная	200 15.9	Зразы ленивые	70 109.04	чесноком		Суп картофельный с	200 8.06
Плов с мясом	220 36.43	Суфле мясное	85 50.02	Суп картофельный с	200 8.06	Суп рисовый с чесноком	200 7.21	болгарским перцем	
Компот из кураги	180 2.38	Картофельное пюре с морковью	150 9.43	болгарским перцем		Картофель аппетитный	200 13.23	Азу с чесноком и картофелем	220 37.12
Хлеб столичный	25 2.2	Соус сметанный с томатом и	40 3.57	Каша гречневая рассыпчатая	150 6.98	Биточки мясные в молочном	70/40 29.66	Компот из свежих фруктов	180 6
Хлеб пшеничный	20 1.96	луком		Соус белый основной	40 1.21	соусе		Хлеб столичный	25 2.2
		Компот из свежих фруктов	180 6	Компот из яблок с лимоном	180 5.87	Компот из чернослива	180 3.16	Хлеб пшеничный	20 1.96
		Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	20 1.76	Хлеб столичный	25 2.2		
		Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2		
ПОЛДНИК	200 15.19	ПОЛДНИК	250 19.71	ПОЛДНИК	203 15.43	ПОЛДНИК	250 18.36	ПОЛДНИК	203 14.77
Ряженка	180 11.09	Снежок	180 11.09	Йогурт	180 11.75	Йогурт	180 11.75	Кефир	180 11.09
Мармелад	20 4.1	Кекс песочный	70 8.62	Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68	Крендель в сахаре	70 6.61	Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68
УЖИН	365 12.92	УЖИН	490 47.78	УЖИН	535 49.17	УЖИН	380 30.29	УЖИН	451 49.63
Винегрет	60 4.22	Запеканка с фруктами и	150 29.3	Сердце говяжье в соусе.	80 24.79	Свекла порционная	60 2.1	Киви	71 14.2
Суфле рыбное	80 3.65	творогом		Картофельное пюре красное	150 10.13	Омлет с сыром с маслом	90/5 21.44	Сырники "Розовые"	150 30.01
Чай полусладкий	180 0.89	Соус сметанный	40 3.2	Чай полусладкий	180 0.89	Чай с лимоном	180 2.59	Изделия хлебобулочные 0,3	25 2.33
Хлеб столичный	25 2.2	Чай с лимоном	180 2.59	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2	Чай полусладкий	180 0.89
Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2
		Хлеб пшеничный	20 1.96	Апельсины	80 9.2				
		Яблоки	75 8.53						
Примерная стоимость дня	137.27	Примерная стоимость дня	210.04	Примерная стоимость дня	265.7	Примерная стоимость дня	148.95	Примерная стоимость дня	177.29

Заведующая

"Утверждаю"
Куриленко Н.М

Примерное десятидневное меню для категории: Дети 3-7 лет 17,10,24

21.10.24 - 04.11.24

3 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
ЗАВТРАК	524 47.15	ЗАВТРАК	590 43.55	ЗАВТРАК	451 44.5	ЗАВТРАК	0 0	ЗАВТРАК	0 0
Каша овсяная "Геркулес"	200 11.63	Каша "Дружба"	200 12.7	Каша гречневая на молоке	200 12.41				
молочная		Кофейный напиток с молоком	180 8.78	Какао с молоком	200 9.52				
Батон " К чаю"	30 8.12	Батон " К чаю"	30 8.12	Батон " К чаю"	30 8.12				
Масло сливочное	4 2.22	Апельсины	80 9.2	Яйцо отварное	1 6.75				
Какао с молоком	200 9.52	Сок	100 4.75	Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7				
Яблоки	70 7.96								
Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7								
ОБЕД	705 59.16	ОБЕД	705 78.95	ОБЕД	785 84.76	ОБЕД	0 0	ОБЕД	0 0
-Салат из свежих помидоров и	60 3.42	-Салат овощной из помидоров	60 0.92	Икра из свежих овощей	60 9.38				
огурцов с репчатым луком		с луком		Суп рыбный	200 35.83				
Суп фасолевый со сметаной	200 9.59	Свекольник с яйцом	200 12.47	Бефстроганов из мяса	100 28.8				
Мясо с рисом и овощами	220 40.5	Запеканка картофельная с	220 55.4						
Компот из сухих фруктов	180 1.49	отварным мясом(печенью)		-Каша вязкая ячневая с луком	200 5.1				
Хлеб столичный	25 2.2	Компот из свежих фруктов	180 6	Компот из сухих фруктов	180 1.49				
Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2				
		Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб пшеничный	20 1.96				
ПОЛДНИК	203 14.77	ПОЛДНИК	255 22.91	ПОЛДНИК	200 16.33	ПОЛДНИК	0 0	ПОЛДНИК	0 0
Кефир	180 11.09	Ряженка	180 11.09	Снежок	180 11.09				
Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68	Пирог открытый с яблоками	75 11.82	Конфеты	20 5.24				
УЖИН	445 44.99	УЖИН	575 38.84	УЖИН	535 43.33	УЖИН	0 0	УЖИН	0 0
Творог, припущенный	120 25.11	Суфле рыбное	80 3.65	Суфле морковно-творожное	200 26.89				
(запеченный) со сметаной		Овощи тушёные с баклажанами	200 20.48	Подлив сметанный сладкий	40 3.43				
Подлив сметанный сладкий	40 3.43	Чай с лимоном	180 2.59	Яблоки	70 7.96				
Салат из свежих фруктов с сахаром	60 11.4	Хлеб пшеничный	20 1.96	Чай полусладкий	180 0.89				
Чай полусладкий	180 0.89	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2				
Хлеб столичный	25 2.2	Яблоки	70 7.96	Хлеб пшеничный	20 1.96				
Хлеб пшеничный	20 1.96								
Примерная стоимость дня	166.07	Примерная стоимость дня	184.25	Примерная стоимость дня	188.92	Примерная стоимость дня	0	Примерная стоимость дня	0

"Утверждаю"

Заведующая

Куриленко Н.М

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	23,49	192,15	13/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,29	0,06	9,39	39,26	50/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	10	9	55	340	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,54	6,07	2,33	66,16	33/3
	Суп сырный	200	5,47	7,91	18,13	165,47	18/5
	Тефтели с рисом в соусе	220	16,00	13,21	41,11	347,31	1/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	26	28	96	741	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	58	364	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рагу из овощей	200	4,47	7,17	23,41	175,99	14/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	426	13	13	53	378	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1891	60	60	262	1824	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	25,73	208,65	10/1
	Кофейный напиток на молоке	180	5,37	5,79	17,15	142,16	11/3
	Изделия хлебо.сдобные 0,2	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	594	16	19	76	535	
ОБЕД			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из тушеного перца	60	0,59	4,06	3,37	52,34	36/4
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	200	2,26	7,31	8,35	108,11	25/1
	Ласточкино гнездо	85	14,85	13,58	3,53	195,63	29/1
	Овощи тушёные с баклажанами	200	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	25	33	68	673	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка творожная	70	9,41	4,31	37,11	224,88	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	15	9	45	317	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2
	Картофель отварной с луком	150	3,22	6,97	25,51	177,65	20/5
	-Рыба припущенная	80	17,62	0,64	1,93	83,92	259/9
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	9,67	39,82	25/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	535	25	13	61	460	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2144	80	73	251	1984	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	24,63	197,35	2/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,29	0,06	9,39	39,26	50/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	511	14	14	60	421	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Картофельно-гороховое пюре	150	9,12	6,05	26,52	196,97	21/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180	0,31	0,08	13,97	57,84	14/2
	Мясо отварное	50	13,63	11,68	0,28	160,78	38/3
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
			0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	28	26	68	621	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Изделия пряничные Фестивальный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	203	6	7	2	98	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,80	4,07	4,22	56,55	26/1
	Расстегай с рыбой	150	73,19	22,48	46,70	681,70	6/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	435	78	27	85	894	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1674	126	75	215	2035	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макароны с сыром	170	5,32	10,40	0,09	115,18	8/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	484	8	14	33	292	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	4,16	12,68	92,16	27/1
	Суп гороховый	200	6,30	5,09	22,67	161,61	36/3
	Гуляш мясной	100	11,81	13,84	3,82	187,02	16/3
	-Каша вязкая ячневая с луком	200	4,90	5,77	31,57	197,71	251/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	8,99	37,86	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	785	28	30	102	788	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	41	324	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из помидоров с	60	0,65	4,12	2,42	49,31	13/2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	репчатым луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет с сыром с маслом	95	13,00	17,73	1,76	218,49	112/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,29	0,06	9,39	39,26	50/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	17	23	36	418	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1899	66	79	212	1822	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	25,38	196,48	12/1
	Какао на молоке	180	5,49	5,93	15,56	137,50	8/3
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	13	17	66	471	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеного перца	60	0,59	4,06	3,37	52,34	36/4
	Рассольник	200	2,66	6,84	17,48	141,95	50/2
	Жаркое по-домашнему	220	14,40	15,83	25,11	300,38	6/3
	Компот лимонный	180	0,13	0,01	10,40	42,23	16/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	21	28	79	648	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	203	5	6	7	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,43	11,23	18,57	289,06	9/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	8,19	36,04	17/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	34	14	63	510	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1947	73	64	215	1730	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	24,72	195,38	13/2
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Сыр	12	3,16	3,19	0,00	41,35	
	Кисель молочный	180	5,25	5,76	21,06	157,10	9/2
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	526	17	21	71	542	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра овощная сборная	60	0,66	4,16	3,99	55,99	11/2
	Свекольник с яйцом	200	4,81	9,05	14,65	159,23	34/3
	Плов с мясом	220	15,26	18,24	40,09	385,44	7/3
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	13,59	56,97	23/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	25	32	95	769	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Мармелад	20	0,08	0,00	14,96	60,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	5	23	152	
УЖИН			0	0	0	0	
	Винегрет	60	1,02	4,13	5,18	61,88	30/1
	Суфле рыбное	80	13,07	4,34	1,46	97,00	11/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	365	18	9	36	298	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1796	65	67	225	1761	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	25,73	208,65	10/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,35	15,04	115,52	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	14	17	63	459	
ОБЕД			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	4,16	12,68	92,16	27/1
	-Солянка рыбная	200	5,68	1,87	12,19	88,32	142/9
	Суфле мясное	85	22,16	24,91	2,28	321,83	23/3
	Картофельное пюре с морковью	150	2,84	3,81	18,97	121,46	**340/0
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	36	40	87	850	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	48,05	289,03	12/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	67	427	
УЖИН			0	0	0	0	
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,94	8,98	24,21	265,38	2/5
	Соус сметанный	40	0,59	3,48	2,51	43,71	3/3
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Яблоки	75	0,30	0,30	7,35	33,30	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	26	14	68	499	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2019	89	83	284	2236	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	23,49	192,15	13/1
	Какао на молоке	180	5,49	5,93	15,56	137,50	8/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	591	21	20	71	542	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2
	.Зразы ленивые	70	11,43	12,34	13,46	210,58	/1
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	1,81	4,78	13,56	104,41	46/4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Соус белый основной	40	0,33	1,48	2,15	23,23	1/3
	Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,14	12,30	51,13	17/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	25	30	98	759	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	203	6	7	2	98	
УЖИН			0	0	0	0	
	Сердце говяжье в соусе.	80	0,43	5,20	1,52	54,44	133**/0
	Картофельное пюре красное	150	3,15	4,71	20,39	136,43	13/5
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	ИТОГО ЗА УЖИН	535	8	11	58	361	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2069	60	68	228	1760	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макаронны с сыром	170	5,32	10,40	0,09	115,18	8/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	8	12	40	296	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	60	1,05	4,08	5,48	62,70	35/2
	Суп рисовый с чесноком	200	2,33	4,84	18,77	127,85	60/2
	Картофель аппетитный	200	4,69	5,59	29,75	188,05	11/1
	Биточки мясные в молочном соусе	110	14,40	13,96	9,64	221,76	37/2
	Компот из чернослива	180	0,32	0,10	18,03	74,29	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27	30	107	804	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,03	254,06	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	13	47	352	
УЖИН			0	0	0	0	
	Свекла порционная	60	1,13	0,08	6,60	31,58	49/1
	Омлет с сыром с маслом	95	13,00	17,73	1,76	218,49	112/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	18	19	42	407	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1980	65	73	235	1859	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Сыр	12	3,16	3,19	0,00	41,35	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	142	5	4	15	120	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	1,81	4,78	13,56	104,41	46/4
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,94	14/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	21	26	75	614	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	203	5	6	7	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	71	0,57	0,28	5,75	27,83	
	Сырники "Розовые"	150	24,94	9,00	18,34	254,11	3/3
	Изделия хлебобулочные 0,3	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	451	29	11	57	440	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1501	60	46	154	1275	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,84	8,94	21,46	193,66	9/1
	молочная		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	15,15	124,02	7/3
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	524	14	18	59	454	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,58	3,70	2,11	43,96	15/9
	Суп фасолевый со сметаной	200	3,49	6,91	16,98	143,97	52/4
	Мясо с рисом и овощами	220	14,64	17,28	19,09	290,40	17/2
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	8,99	37,86	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	22	29	70	628	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	203	5	6	7	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	120	19,23	10,05	7,62	197,83	14/1
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Салат из свежих фруктов с сахаром	60	0,56	0,14	10,41	45,16	34/7
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	24	15	53	438	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1877	66	67	189	1621	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	24,63	197,35	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,35	15,04	115,52	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	14	14	72	465	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат овощной из помидоров с луком	60	0,68	3,72	2,84	47,48	14/9
	Свекольник с яйцом	200	4,81	9,05	14,65	159,23	34/3
	Запеканка картофельная с отварным мясом(печенью)	220	28,13	20,39	29,03	412,02	12/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	37	34	81	781	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пирог открытый с яблоками	75	4,96	4,85	40,21	224,16	/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	10	9	48	316	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле рыбное	80	13,07	4,34	1,46	97,00	11/2
	Овощи тушёные с баклажанами	200	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	ИТОГО ЗА УЖИН	575	21	13	63	453	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2125	82	70	263	2014	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	21,66	191,09	4/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	15,15	124,02	7/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	451	19	19	53	456	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из свежих овощей	60	0,90	4,13	4,08	57,15	47/5
	Суп рыбный	200	19,90	8,29	10,91	197,85	41/1
	Бефстроганов из мяса	100	11,93	14,84	3,95	197,05	19/3
	-Каша вязкая ячневая с луком	200	4,90	5,77	31,57	197,71	251/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	8,99	37,86	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	785	41	34	82	799	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	5	22	154	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле морковно-творожное	200	14,54	8,38	25,10	233,85	15/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	535	19	13	67	460	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1971	85	71	223	1869	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	24893	976	896	2957	23791	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1915	75	69	227	1830	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	34	50	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г. М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9