

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №38 «Зоренька»

Куриленко Н,М



Перспективное меню

На период с 17.10.2024 по 31,10,2024 г

Ясли

МБДОУ детский сад № 38 «Зоренька»

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	150	5,00	6,02	17,47	143,98	13/1
	Кофейный напиток без молока	150	0,24	0,05	7,14	29,94	50/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	9	7	65	358	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,44	49,36	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,35	4,06	1,55	44,13	33/3
	Суп сырный	150	3,30	4,77	10,85	99,45	18/5
	Тефтели с рисом в соусе	180	13,02	10,75	33,66	283,46	1/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,11	10,80	44,81	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	20	24	75	596	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка домашняя	50	4,42	3,63	27,63	160,84	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	44	276	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рагу из овощей	150	3,38	5,47	17,71	133,55	14/1
	.Котлеты из рыбы	50	4,60	1,63	4,28	50,19	/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	10	8	42	279	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1670	48	46	226	1508	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	150	5,49	6,43	18,99	155,64	10/1
	Кофейный напиток на молоке	150	4,47	4,82	13,62	115,74	11/3
	Изделия хлебо.сдобные 0,2	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Яблоки	75	0,30	0,30	7,35	33,30	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	508	13	15	67	450	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеного перца	40	0,39	2,74	2,24	35,22	36/4
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	150	1,36	4,38	5,00	64,91	25/1
	Ласточкино гнездо	75	13,42	12,26	3,11	176,46	29/1
	Овощи тушёные с баклажанами	150	3,03	5,77	15,57	126,26	15/2
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,11	10,80	44,81	33/1
	Хлеб столичный	15	1,16	0,45	7,52	38,73	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	20	26	49	510	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Булочка творожная	50	6,76	3,07	26,73	161,47	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	7	33	238	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из редиса	40	0,44	2,74	1,26	31,42	20/2
	Картофель отварной с луком	130	2,78	5,87	22,08	152,19	20/5
	-Рыба припущенная	60	12,93	0,45	0,77	58,87	259/9
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,09	0,06	7,27	29,94	25/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	19	10	46	348	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1708	63	57	195	1545	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	150	4,85	6,15	18,33	148,03	2/1
	Кофейный напиток без молока	150	0,24	0,05	7,14	29,94	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 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	13	12	52	366	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	2,76	1,48	32,32	12/2
	Картофельно-гороховое пюре	120	7,30	4,70	21,21	156,26	21/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,26	0,07	12,16	50,27	14/2
	Мясо отварное	40	10,83	9,28	0,22	127,75	38/3
	Соус сметанный с томатом и	30	0,55	2,73	2,36	36,09	5/2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты из мяса птицы в панировке	50	4,48	5,01	4,48	80,93	1/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	460	26	25	57	559	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Изделия пряничные Фестивальный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	173	5	6	2	82	
УЖИН			0	0	0	0	
	Расстегай с рыбой	120	54,12	17,17	37,39	520,58	6/1
	Киви	55	0,44	0,22	4,46	21,56	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,23	41,30	19/3
	Хлеб столичный	15	1,16	0,45	7,52	38,73	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	57	18	65	646	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1414	101	61	175	1652	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макароны с сыром	137	4,52	8,87	0,08	98,23	8/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	7	12	32	263	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с черносливом	40	0,70	2,80	8,48	61,88	27/1
	Суп гороховый	150	3,78	3,04	13,56	96,80	36/3
	Гуляш мясной	80	9,46	11,07	3,02	149,51	16/3
	-Каша вязкая ячневая с луком	150	3,69	5,41	23,70	158,12	251/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,25	0,05	7,99	33,46	20/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	20	23	72	575	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Булочка домашняя	50	4,42	3,63	27,63	160,84	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	29	242	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из помидоров с репчатым луком	40	0,44	2,78	1,60	33,10	13/2
	Омлет с сыром с маслом	95	13,00	17,73	1,76	218,49	112/1
	Кофейный напиток без молока	150	0,24	0,05	7,14	29,94	50/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	315	16	21	25	357	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1535	53	66	158	1437	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	150	4,49	5,97	18,93	147,33	12/1
	Какао на молоке	150	4,64	4,98	13,16	116,03	8/3
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	473	11	13	57	388	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеного перца	40	0,39	2,74	2,24	35,22	36/4
	Рассольник	150	1,59	4,10	10,43	84,91	50/2
	Жаркое по-домашнему	180	11,77	12,90	20,57	245,54	6/3
	Компот лимонный	150	0,10	0,01	8,31	33,76	16/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	20	56	475	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	173	4	5	6	85	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	120	22,75	8,99	13,93	227,68	9/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,00	1,09	5,11	34,18	8/3
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,27	0,11	5,45	23,90	17/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	26	11	44	381	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1566	57	49	164	1328	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	150	4,71	6,00	18,42	146,48	13/2
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	34,46	
	Кисель молочный	150	4,38	4,80	18,09	133,08	9/2
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	443	14	17	63	459	
ОБ			0	0	0	0	
	Икра овощная сборная	40	0,45	2,80	2,66	37,57	11/2
	Свекольник с яйцом	150	2,89	5,42	8,76	95,45	34/3
	Плов с мясом	180	12,48	15,14	32,91	317,85	7/3
	Компот из кураги	150	0,47	0,03	12,57	52,42	23/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	19	24	72	578	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Мармелад	20	0,08	0,00	14,96	60,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	4	4	21	137	
УЖИН			0	0	0	0	
	Винегрет	40	0,70	2,79	3,41	41,34	30/1
	Суфле рыбное	70	11,75	3,85	1,26	86,69	11/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	15	7	25	223	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1453	52	52	181	1397	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная	150	5,49	6,43	18,99	155,64	10/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	3,64	11,88	93,84	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	503	12	13	63	421	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с черносливом	40	0,70	2,80	8,48	61,88	27/1
	-Солянка рыбная	150	4,16	1,39	8,24	62,12	142/9
	Суфле мясное	75	19,50	21,93	1,97	283,30	23/3
	Картофельное пюре с морковью	120	2,18	3,31	15,01	98,54	**340/0
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,55	2,73	2,36	36,09	5/2
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,11	10,80	44,81	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	30	33	67	690	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Кекс песочный	50	4,78	5,60	34,82	208,60	12/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	9	51	323	
УЖИН			0	0	0	0	
	Запеканка с фруктами и творогом	120	17,54	7,18	19,36	212,30	2/5
	Соус сметанный	30	0,46	2,72	1,93	33,96	3/3
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,23	41,30	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	11	53	394	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1708	72	67	234	1828	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	150	5,00	6,02	17,47	143,98	13/1
	Какао на молоке	150	4,64	4,98	13,16	116,03	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	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	501	18	17	63	472	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редиса	40	0,44	2,74	1,26	31,42	20/2
	.Зразы ленивые	50	3,89	5,19	4,60	80,64	/1
	Суп картофельный с	150	1,09	2,86	8,09	62,48	46/4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	болгарским перцем		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,59	5,35	29,76	193,47	1/1
	Соус белый основной	30	0,25	1,12	1,64	17,58	1/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	10,68	44,31	17/3
	Хлеб столичный	15	1,16	0,45	7,52	38,73	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	14	18	68	492	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	173	5	6	2	82	
У			0	0	0	0	
	Сердце говяжье в соусе.	60	0,29	3,06	1,02	32,65	133**/0
	Картофельное пюре красное	120	2,51	3,76	16,30	109,14	13/5
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	6	8	43	263	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1669	43	48	176	1309	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макароны с сыром	137	4,52	8,87	0,08	98,23	8/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	477	7	10	38	270	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	40	0,69	2,75	3,65	42,11	35/2
	Суп рисовый с чесноком	150	1,39	2,89	11,22	76,54	60/2
	Картофель аппетитный	180	4,23	5,03	26,78	169,28	11/1
	Биточки мясные в молочном соусе	90	12,28	11,89	8,34	189,34	37/2
	Компот из чернослива	150	0,25	0,08	14,31	58,95	15/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	22	24	84	640	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Крендель в сахаре	50	4,33	3,95	32,49	182,88	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	34	264	
УЖИН			0	0	0	0	
	Свекла порционная	40	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	150	0,07	0,01	10,23	41,30	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	315	17	19	34	366	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1642	55	62	190	1540	
	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	10	2,63	2,66	0,00	34,46	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	140	5	4	27	159	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	2,76	1,48	32,32	12/2
	Суп картофельный с болгарским перцем	150	1,09	2,86	8,09	62,48	46/4
	Азу с чесноком и картофелем	180	11,82	12,89	20,13	243,88	14/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,11	10,80	44,81	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	19	55	459	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	173	4	5	6	85	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	60	0,48	0,24	4,86	23,52	
	Сырники "Розовые"	120	19,95	7,21	13,66	199,23	3/3
	Изделия хлебобулочные 0,3	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	23	9	44	347	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1233	49	36	132	1049	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,15	6,73	15,62	143,55	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	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Какао с молоком	150	3,57	3,80	11,42	94,13	7/3
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	493	12	14	59	409	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	40	0,38	2,46	1,41	29,28	15/9
	Суп фасолевый со сметаной	150	2,09	4,14	10,13	86,15	52/4
	Мясо с рисом и овощами	180	11,95	14,16	15,46	237,09	17/2
	Компот из сухих фруктов	150	0,25	0,05	7,99	33,46	20/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	17	21	50	461	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	173	4	5	6	85	
УЖИН			0	0	0	0	
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	70	11,33	5,98	5,74	122,08	14/1
	Подлив сметанный сладкий	30	0,46	2,72	4,23	43,14	10/2
	Салат из свежих фруктов с сахаром	40	0,37	0,09	6,82	29,54	34/7
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	14	9	37	290	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1536	47	50	152	1245	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	150	4,85	6,15	18,33	148,03	2/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	3,64	11,88	93,84	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	11	11	62	393	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат овощной из помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,89	31,64	14/9
	Свекольник с яйцом	150	2,89	5,42	8,76	95,45	34/3
	Запеканка картофельная с отварным мясом(печенью)	180	23,46	16,71	23,96	340,05	12/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,11	10,80	44,81	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	29	25	60	587	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Пирог открытый с яблоками	60	3,94	3,85	32,11	178,88	/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	8	8	38	255	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле рыбное	70	11,75	3,85	1,26	86,69	11/2
	Овощи тушёные с баклажанами	150	3,03	5,77	15,57	126,26	15/2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,23	41,30	19/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	465	18	11	50	368	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1725	67	54	211	1603	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	5,44	6,36	16,06	143,17	4/1
	Какао с молоком	150	3,57	3,80	11,42	94,13	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
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	17	16	54	425	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из свежих овощей	40	0,60	2,80	2,72	38,41	47/5
	Суп рыбный	150	13,24	5,38	7,05	129,59	41/1
	Бефстроганов из мяса	80	9,55	11,88	3,12	157,50	19/3
	-Каша вязкая ячневая с луком	150	3,69	5,41	23,70	158,12	251/3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из сухих фруктов	150	0,25	0,05	7,99	33,46	20/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	30	26	60	592	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Шоколад	26	1,87	8,22	14,56	139,67	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	176	6	12	31	254	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле морковно-творожное	150	10,93	6,34	18,06	172,95	15/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,46	2,72	4,23	43,14	10/2
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,02	20,08	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	14	10	48	338	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627	66	64	193	1610	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20486	772	713	2386	19052	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1576	59	55	184	1466	
			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.
- 2 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

