

УТВЕРЖДАЮ
 (должность)
 (ФИО)
 (Дата)

Заведующий
Мещеряков Д. С.
31.08.2023г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.46	4.86	26.54	171.66	232
	Чай с молоком	150	1.20	0.97	8.62	48	460
	Сыр полутвердый (порциями)	4	0.93	1.18	0.00	14.32	75
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	334	9.87	7.25	49.92	304.18	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	43	501
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0.50	0.10	10.10	43	
ИТОГО ЗА 10:00	Суп картофельный с бобовыми	150	3.78	2.14	8.76	69.45	113
	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	256
	Гуляш из отварной говядины	60	12.00	11.70	1.98	154.8	327
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
	Компот из ягод замороженных	150	0.15	0.08	8.02	33	491
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	23.64	18.05	63.15	502.35	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Оладьи	100	7.50	9.38	37.88	268.12	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	5	0.02	0.00	3.25	13.1	86
	Чай с лимоном	150	0.23	0.08	7.12	30	459
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	255	7.75	9.46	48.25	311.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1209	41.76	34.86	171.42	1160.75	
День 2							

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12.93	19.62	3.23	240	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.20	66	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	17.39	28.99	28.32	442.3	
10:00	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
ИТОГО ЗА 10:00		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1.74	2.49	7.32	58.65	129
	Рагу из овощей и мяса	150	10.20	10.20	10.20	173.4	322
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	13.72	58.5	496
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	16.09	13.40	53.96	400.35	
УПЛОТНЕНИЕ	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	6.30	4.87	7.27	98.25	350
	Напиток брусничный	150	0.08	0.08	8.17	33.75	498
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		230	7.74	5.21	23.40	171.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	41.60	47.98	114.99	1056.05	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.54	4.83	22.86	152.92	230
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1.95	2.40	14.25	86.25	466
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	8.85	14.72	52.00	375.47	
10:00	Молоко кипяченое	100	2.90	2.65	4.55	53.5	469
ИТОГО ЗА 10:00		100	2.90	2.65	4.55	53.5	
ОБЕД	Рассольник домашний	150	1.50	3.04	5.51	55.35	101
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.24	4.66	27.64	177.58	202
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9.08	8.08	3.04	121.2	326
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.23	0.00	13.12	54	494
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20.69	16.28	72.03	517.93	
УПЛОТНЕНИЕ	Пудинг творожный запеченный	100	15.07	5.33	20.67	190.67	285
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457
	Соус шоколадный	5	0.27	0.27	2.11	11.95	443
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		255	15.49	5.68	29.76	231.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	47.93	39.33	158.34	1178.02	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3.81	4.83	20.19	139.47	229
	Какао с молоком	150	2.47	2.18	10.35	70.5	462
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Сыр полутвердый (порциями)	4	0.93	1.18	0.00	14.32	75
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		344	9.57	15.68	45.43	360.59	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.10	10.10	43	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1.44	3.00	5.10	53.1	118
	Колбаса вареная (порциями)	50	5.25	8.55	0.10	98.5	77
	Картофель отварной с маслом	120	3.31	6.17	12.35	117.72	152
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14.09	18.30	55.35	442.12	
УПЛОТНЕНН	Булочка домашняя	60	4.20	6.70	27.80	189	542
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	13.72	58.5	496
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		210	4.71	6.91	41.52	247.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1174	28.87	40.99	152.40	1093.21	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	4.86	14.78	120.15	139
	Кофейный напиток на стуженном молоке	150	1.95	2.40	14.25	86.25	466
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Сыр полутвердый (порциями)	4	0.93	1.18	0.00	14.32	75
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		344	9.56	15.93	43.92	357.02	
10:00	Компот из вишен и яблок	100	0.10	0.05	6.75	28	489
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.10	0.05	6.75	28	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	1.50	2.31	6.67	53.55	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5.87	0.98	2.87	44.14	299
	Рис отварной	120	3.01	4.34	31.08	175.44	385
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.32	2.40	1.04	27.2	16
	Компот из ягод замороженных	150	0.15	0.08	8.02	33	491
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	14.49	10.61	72.40	443.13	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога запеченные	100	29.60	7.80	31.90	316	286
	Кисель витаминный	150	0.15	0.15	18.60	76.5	481
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	29.75	7.95	50.50	392.5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1264	53.90	34.54	173.57	1220.65
День 6						
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4.46	4.83	27.15	169.9233
	Чай с молоком	150	1.20	0.97	8.62	48.460
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.179
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	8.02	13.29	50.66	354.2
10:00	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.882
ИТОГО ЗА 10:00		95	0.38	0.38	9.31	41.8
ОБЕД	Суп гороховый	150	4.44	1.96	9.46	73.35127
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.24	4.66	27.64	177.58202
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом молочным	60	7.26	5.82	5.88	105.374
	Салат из моркови	30	0.36	1.80	3.36	31.221
	Напиток клюквенный	150	0.08	0.03	7.42	30.75497
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6575
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	22.02	14.77	76.48	527.68
УПЛОТНЕНН	Пудинг манный	100	4.59	3.76	26.10	156.59253
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	5	0.17	0.31	0.32	4.72403
	Чай с молоком	150	1.20	0.97	8.62	48.460
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		255	5.96	5.04	35.04	209.31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	36.38	33.48	171.49	1132.99
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	150	14.59	21.60	3.00	266.272
	Какао с молоком стущенным	150	2.40	2.70	14.40	91.5463
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.179
	Сыр полутвердый (порциями)	4	0.93	1.18	0.00	14.3275
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		344	20.28	32.97	32.29	508.12
10:00	Молоко кипяченое	100	2.90	2.65	4.55	53.5469
ИТОГО ЗА 10:00		100	2.90	2.65	4.55	53.5
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	150	2.21	2.78	6.57	60.96
	Голубцы ленивые	60	6.60	7.44	2.40	103.8333
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.40	2.44	1.40	29.218
	Компот из яблок с лимоном	150	0.23	0.15	10.65	45.487
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6575
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	13.08	13.31	43.74	347.8

УПЛОТНЕНН	Ватрушки с повидлом	60	3.50	1.40	34.80	166	530
	Чай с лимоном	150	0.23	0.08	7.12	30	459
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		210	3.73	1.48	41.92	196	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1104	39.99	50.41	122.50	1105.42	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6.52	5.62	23.57	170.77	213
	Чай с молоком	150	1.20	0.97	8.62	48	460
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	10.08	14.08	47.08	355.07	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.50	0.10	10.10	43	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты	150	0.72	2.64	1.01	30.75	105
	Пюре картофельное	100	2.70	4.00	5.80	70	377
	Котлеты "Нежные"	60	11.16	7.44	3.78	127.2	373
	Салат из капусты белокочанной	40	0.58	2.40	3.36	37.6	1
	Компот из смородины черной	150	0.23	0.08	8.48	36	490
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19.03	17.06	45.15	411.35	
УПЛОТНЕНН	Икра свекольная	40	0.60	1.44	3.40	28.8	53
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63	267
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	7.21	6.38	18.64	159.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	36.82	37.62	120.97	969.32	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.78	4.77	23.55	152.19	236
	Кофейный напиток	150	1.05	0.90	8.55	47.25	464
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	7.19	13.16	46.99	335.74	
10:00	Компот из плодов консервированных	100	0.15	0.15	18.55	76	493
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.15	0.15	18.55	76	
ОБЕД	Уха с крупой	150	4.44	1.38	6.03	54.15	121
	Жаркое по-домашнему	120	11.28	8.58	15.48	184.2	328
	Компот из яблок с лимоном	150	0.23	0.15	10.65	45	487
	Салат из свежих огурцов	40	0.28	2.40	0.72	25.6	14
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19.87	13.01	55.60	418.75	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	120	15.24	9.48	16.56	212.4	289
	Чай с молоком	150	1.20	0.97	8.62	48	460
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	16.44	10.45	25.18	260.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	43.65	36.77	146.32	1090.89	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.46	4.86	26.54	171.66	232
	Какао с молоком	150	2.47	2.18	10.35	70.5	462
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Сыр полутвердый (порциями)	4	0.93	1.18	0.00	14.32	75
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		344	11.22	15.71	51.78	392.78	
10:00	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
ИТОГО ЗА 10:00		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1.59	2.10	5.67	48	115
	Пюре из гороха с маслом	120	12.88	2.93	23.24	170.93	389
	Печень говяжья по-строгановски	60	11.70	5.64	4.56	115.8	356
	Компот из ягод замороженных	150	0.15	0.08	8.02	33	491
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	29.96	11.25	64.21	477.53	
УПЛОТНЕНН	Рулет из рыбы	60	7.25	2.26	6.79	76.61	305
	Напиток клюквенный	150	0.08	0.03	7.42	30.75	497
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		230	8.69	2.55	22.17	146.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199	50.25	29.89	147.47	1059.07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12030	421.15	385.87	1479.47	11066.37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1203	42.11	38.59	147.95	1106.64	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353910

Владелец Силаева Ольга Евгеньевна

Действителен с 31.10.2022 по 31.10.2023