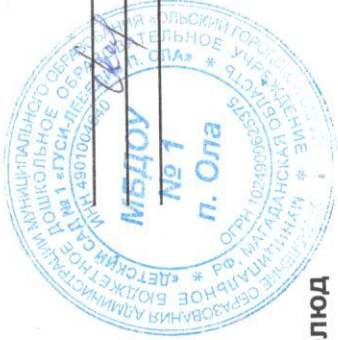


УТВЕРЖДАЮ



*М.В. Козлова*  
 (ФИО)  
 11.08.2013  
 (дата)

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	190	6.92	6.16	33.61	217.44	232
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460
	Сыр полутвердый (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.48	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	43	501
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	4.54	2.57	10.51	83.34	113
	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.61	159.9	256
	Гуляш из отварной говядины	80	16.00	15.60	2.64	206.4	327
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
	Компот из ягод замороженных	180	0.18	0.09	9.63	39.6	491
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Оладьи	110	8.25	10.32	41.67	294.93	526
	Повидло, джем, варенье (порциями)	5	0.02	0.00	3.25	13.1	86
	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36	459
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 2</b>		1446	52.10	43.12	205.23	1409.49	

<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	190	16.38	24.85	4.09	304.268
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2465
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.179
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>22.02</b>	<b>34.67</b>	<b>36.14</b>	<b>542.9</b>
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.82
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2.09	2.99	8.78	70.38129
	Рагу из овощей и мяса	180	12.24	12.24	12.24	208.08322
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	16.47	70.2496
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	<b>19.68</b>	<b>16.12</b>	<b>67.12</b>	<b>491.76</b>
<b>УПЛОТНЕН</b>	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8.40	6.50	9.70	131.350
	Напиток брусничный	180	0.09	0.09	9.81	40.5498
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5575
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>285</b>	<b>10.19</b>	<b>6.91</b>	<b>29.46</b>	<b>221</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>52.29</b>	<b>58.10</b>	<b>142.52</b>	<b>1299.66</b>

**День 3**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	190	5.76	6.12	28.96	193.7230
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2.34	2.88	17.10	103.5466
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.179
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11.22</b>	<b>16.57</b>	<b>65.87</b>	<b>456.9</b>
<b>10:00</b>	Молоко кипяченое	100	2.90	2.65	4.55	53.5469
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>2.90</b>	<b>2.65</b>	<b>4.55</b>	<b>53.5</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний	180	1.80	3.65	6.61	66.42101
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.37	5.51	32.67	209.87202
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12.10	10.78	4.06	161.6326
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27	0.00	15.75	64.8494
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>635</b>	<b>26.28</b>	<b>20.58</b>	<b>88.72</b>	<b>645.79</b>
<b>УПЛОТНЕН</b>	Пудинг творожный запеченный	130	19.59	6.93	26.87	247.87285
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2457
	Соус шоколадный	5	0.27	0.27	2.11	11.95443
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>20.04</b>	<b>7.29</b>	<b>37.35</b>	<b>294.02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>60.44</b>	<b>47.09</b>	<b>196.49</b>	<b>1450.21</b>

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	190	4.83	6.12	25.57	176.66	229
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Сыр полутвердый (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.48	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>426</b>	<b>12.31</b>	<b>18.07</b>	<b>57.80</b>	<b>442.44</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	43	501
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	180	1.73	3.60	6.12	63.72	118
	Колбаса вареная (порциями)	80	8.40	13.68	0.16	157.6	77
	Картофель отварной с маслом	130	3.59	6.68	13.38	127.53	152
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>635</b>	<b>19.00</b>	<b>24.69</b>	<b>67.38</b>	<b>567.55</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Булочка домашняя	70	4.90	7.82	32.43	220.5	542
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	16.47	70.2	496
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>5.51</b>	<b>8.07</b>	<b>48.90</b>	<b>290.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1411</b>	<b>37.32</b>	<b>50.93</b>	<b>184.18</b>	<b>1343.69</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5.47	6.16	18.72	152.19	139
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2.34	2.88	17.10	103.5	466
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Сыр полутвердый (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.48	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>426</b>	<b>12.32</b>	<b>18.38</b>	<b>55.63</b>	<b>436.87</b>	
<b>10:00</b>	Компот из вишен и яблок	100	0.10	0.05	6.75	28	489
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>6.75</b>	<b>28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	180	1.80	2.77	8.01	64.26	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7.83	1.31	3.83	58.86	299
	Рис отварной	130	3.26	4.71	33.67	190.06	385
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.48	3.60	1.56	40.8	16
	Компот из ягод замороженных	180	0.18	0.09	9.63	39.6	491
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>18.29</b>	<b>13.12</b>	<b>86.33</b>	<b>536.68</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Сырники из творога запеченные	130	38.48	10.14	41.47	410.8	286
	Кисель витаминный	180	0.18	0.18	22.32	91.8	481
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>38.66</b>	<b>10.32</b>	<b>63.79</b>	<b>502.6</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531	69.37	41.87	212.50	1504.15
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная жидкая	190	5.64	6.12	34.39	215.21 233
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6 460
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1 79
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6 573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>10.20</b>	<b>14.86</b>	<b>64.55</b>	<b>432.51</b>
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44 82
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	180	5.33	2.36	11.36	88.02 127
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.37	5.51	32.67	209.87 202
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом молочным	80	9.68	7.76	7.84	140 374
	Салат из моркови	60	0.72	3.60	6.72	62.4 21
	Напиток клюквенный	180	0.09	0.04	8.91	36.9 497
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6 573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5 575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>27.93</b>	<b>19.91</b>	<b>97.13</b>	<b>680.29</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Пудинг манный	130	5.97	4.89	33.93	203.57 253
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	5	0.17	0.31	0.32	4.72 403
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6 460
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>7.58</b>	<b>6.37</b>	<b>44.60</b>	<b>265.89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>46.11</b>	<b>41.54</b>	<b>216.08</b>	<b>1422.69</b>
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с колбасой или сосисками	190	18.49	27.36	3.80	336.93 272
	Какао с молоком стуженным	180	2.88	3.24	17.28	109.8 463
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1 79
	Сыр полутвердый (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.48 75
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6 573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>426</b>	<b>25.88</b>	<b>39.94</b>	<b>40.89</b>	<b>627.91</b>
<b>10:00</b>	Молоко кипяченое	100	2.90	2.65	4.55	53.5 469
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>2.90</b>	<b>2.65</b>	<b>4.55</b>	<b>53.5</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с фасолью и картофелем	180	2.65	3.33	7.88	72 96
	Голубцы ленивые	80	8.80	9.92	3.20	138.4 333
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.66	2.10	43.8 18
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	12.78	54 487
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6 573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5 575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>565</b>	<b>17.06</b>	<b>17.73</b>	<b>55.59</b>	<b>451.3</b>

УПЛОТНЕНИЕ	Ватрушки с повидлом	70	4.08	1.63	40.60	193.67	530
	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36	459
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4.35</b>	<b>1.72</b>	<b>49.15</b>	<b>229.67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1341</b>	<b>50.19</b>	<b>62.04</b>	<b>150.18</b>	<b>1362.38</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	190	8.26	7.12	29.85	216.31	213
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>12.82</b>	<b>15.86</b>	<b>60.01</b>	<b>433.61</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	43	501
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из квашеной капусты	180	0.86	3.17	1.21	36.9	105
	Пюре картофельное	130	3.51	5.20	7.54	91	377
	Котлеты "Нежные"	80	14.88	9.92	5.04	169.6	373
	Салат из капусты белокочанной	60	0.87	3.60	5.04	56.4	1
	Компот из смородины черной	180	0.27	0.09	10.17	43.2	490
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>25.13</b>	<b>22.62</b>	<b>58.63</b>	<b>540.2</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Икра свекольная	60	0.90	2.16	5.10	43.2	53
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63	267
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>7.88</b>	<b>7.17</b>	<b>23.72</b>	<b>189.9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>46.33</b>	<b>45.75</b>	<b>152.46</b>	<b>1206.71</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	190	4.79	6.04	29.83	192.77	236
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	464
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>9.17</b>	<b>14.69</b>	<b>59.90</b>	<b>409.17</b>	
<b>10:00</b>	Компот из плодов консервированных	100	0.15	0.15	18.55	76	493
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>18.55</b>	<b>76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	180	5.33	1.66	7.24	64.98	121
	Жаркое по-домашнему	170	15.98	12.16	21.93	260.95	328
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	12.78	54	487
	Салат из свежих огурцов	60	0.42	3.60	1.08	38.4	14
	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573

Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>655</b>	<b>26.74</b>	<b>18.24</b>	<b>72.66</b>	<b>561.43</b>	
УПЛОТНЕНН Вареники ленивые	150	19.05	11.85	20.70	265.5	289
Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>20.49</b>	<b>13.02</b>	<b>31.05</b>	<b>323.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1505</b>	<b>56.55</b>	<b>46.10</b>	<b>182.16</b>	<b>1369.7</b>	
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	190	6.92	6.16	33.61	217.44	232
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79
Сыр полутвердый (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.48	75
Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>426</b>	<b>14.40</b>	<b>18.11</b>	<b>65.84</b>	<b>483.22</b>	
10:00 Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	82
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	180	1.91	2.52	6.80	57.6	115
Пюре из гороха с маслом	130	13.95	3.17	25.18	185.17	389
Печень говяжья по-строгановски	80	15.60	7.52	6.08	154.4	356
Компот из ягод замороженных	180	0.18	0.09	9.63	39.6	491
Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>635</b>	<b>36.38</b>	<b>13.94</b>	<b>77.32</b>	<b>579.87</b>	
УПЛОТНЕНН Рулет из рыбы	80	9.66	3.02	9.05	102.15	305
Напиток клюквенный	180	0.09	0.04	8.91	36.9	497
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.70	0.32	9.95	49.5	575
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>285</b>	<b>11.45</b>	<b>3.38</b>	<b>27.91</b>	<b>188.55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1446</b>	<b>62.63</b>	<b>35.83</b>	<b>180.87</b>	<b>1295.64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14610</b>	<b>533.33</b>	<b>472.37</b>	<b>1822.67</b>	<b>13664.32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1461</b>	<b>53.33</b>	<b>47.24</b>	<b>182.27</b>	<b>1366.43</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353910

Владелец Силаева Ольга Евгеньевна

Действителен с 31.10.2022 по 31.10.2023