

«Согласовано»
Заведующий

« 11 » мая 2023 года



«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова

« 11 » мая 2023 года



Меню приготавливаемых блюд

(возрастная группа с 3 лет до 7-лет)

Ежедневное меню основного питания

день1

Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценность	№ рецептур
	сад	сад	сад	сад	сад	
Завтрак:						
Каша пшениная вязкая	200	12,39	10,13	24,13	237,28	225
Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,7	459
Сыр полутвердый /порциями/	10	2,6	2,7	0	34,7	75
Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
Итого за завтрак	445,00	16,24	17,38	50,18	422,03	
Второй завтрак						
Сок фруктовый,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	### 25%
Обед:						
Суп гороховый	180	5,40	3,70	18,00	127,10	127
Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	70/20	6,84	7,40	12,60	131,04	372/422
Макаронные изделия отварные	130	3,19	6,00	25,61	162,58	256
Икра кабачковая (промышленного производ)	50	2,10	5,60	7,00	86,80	150
Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за обед	670,00	20,30	23,14	101,50	675,72	### 35%
Полдник						
Молоко кипяченое	200	4,7	5	6	87,80	469
Булочка «Ванильная»	50	5,2	5,7	20,8	147,3	541
Итого за полдник	250,00	9,90	10,70	26,80	235,10	### 15%
Ужин						
Котлеты рыбные	70	6,09	2,65	12,50	108,00	307
Картофель, тушеный с луком и томатом	130	3,04	9,56	36,50	204,20	171
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	14	59,00	491
Хлеб пшеничный	30	1,88	0,19	9,70	47,99	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за ужин	450,00	12,21	12,70	81,90	461,78	### 25%
Итого за день	1915,00	59,15	64,02	270,48	1837,63	

день2

день2						
Наименование блюд						№ рецептур
	сал	сал	сал	сал	сал	
Завтрак:						
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	9,20	15,70	25,19	236,29	212
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,80	457
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	2,60	2,70	0,00	34,70	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
Итого за завтрак	440	13	19,3	50,19	383,89	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед:						
Щи из св. капусты с картофелем	190	4,32	7,92	9,87	138,06	104
Пудинг из мяса с соусом томатным	70/20	4,44	6,89	28,96	196,27	342/419
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	10,83	112,01	202
Икра свекольная	50	1,43	1,23	2,74	27,75	53
Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за обед	680,00	17,19	21,63	90,69	642,28	
Полдник:						
Кисломолочный напиток «Йогурт»	200	5,4	5	21	150,60	470
Кондитерское изделие (пряник)	50	2,8	4,45	18,6	123,65	581
Итого за полдник	250	8,2	9,45	39,6	274,25	
Ужин:						
Запеканка рисовая с творогом	210	13,78	11,51	54,38	376,21	282
Соус молочный сладкий	50	0,68	2,00	3,32	34,02	406
Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	11,50	46,80	496
Итого за ужин	460,00	14,66	13,51	69,20	457,03	
Итого за день	1930,00	53,55	64,00	259,78	1800,45	

день3

день3						
Наименование блюд						№ рецептур
	сал	сал	сал	сал	сал	
Завтрак:						
Каша манная вязкая	200	11,73	10,39	27,03	246,93	214
Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,7	459
Масло сливочное шоколадное /порциями/	5	0,07	3,25	0,09	30,00	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
Итого за завтрак	435,00	13,00	14,54	53,12	393,73	
Второй завтрак						
Сок фруктовый,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед:						
Суп - лапша домашняя	190	3,13	3,08	19,82	119,56	128
Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,22	11,57	21,60	194,35	208
Оладьи из печени по-кушевски /соус томатный	80/20	8,9	3	5,4	84,20	357/419
Салат луковый	50	0,55	3,93	4,1	53,97	48
Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за обед	690,00	18,22	22,02	89,21	620,28	
Полдник						
Кисель из яблок сушеных	200	0,02	0,02	5,73	23,18	480
Ватрушки с повидлом	60	7,70	8,60	33,00	239,20	530
Итого за полдник	260,00	7,72	8,62	38,73	262,38	
Ужин						
Биточки рыбные	70	7,94	7,01	16,54	161,00	307
Рагу из овощей	130	3,53	7,03	12,92	129,07	177
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,133	14,27	59,08	491
Хлеб пшеничный	30	1,88	0,19	9,70	47,99	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за ужин	450,00	14,55	14,56	62,63	439,73	
Итого за день	1935,00	53,98	59,84	253,79	1759,42	

день 4

Наименование блюд	сал	сал	сал	сал	сал	№ рецептур
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая	170	4,88	8,00	29,72	210,38	213
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02	465
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,60	2,70	0,00	34,70	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
Итого за завтрак	410,00	12,36	14,26	56,11	402,20	
Второй завтрак						
Сок фруктовый, ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед:						
Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27	21
Борщ с капустой и картофелем	200	9,90	10,98	24,08	234,70	95
Гуляш из отварного мяса	70	14,00	13,65	2,31	180,60	327
Рис отварной	130	1,51	5,42	27,60	165,16	385
Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за обед	670,00	28,55	31,96	95,57	781,93	
Полдник						
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,02	0,02	5,73	23,18	485
Сдоба обыкновенная	60	7,8	8,44	33,96	243	545
Итого за полдник	260,00	7,82	8,46	39,69	266,18	
Ужин						
Каша пшеница рассыпчатая	130	3,19	5,08	25,61	160,94	206
Котлета, рубленая из птицы с соусом молочным	70/20	8,84	8,92	6,50	141,64	374/402
Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,80	459
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за ужин	460,00	13,38	14,35	60,07	428,37	
Итого за день	1900,00	62,61	69,13	261,54	1921,98	

день5

Наименование блюд	сад	сад	сад	сад	сад	№ рецептур
Завтрак:						
Каша ячневая вязкая	200	8,31	6,99	15,43	165,83	227
Какао с молоком	200	4,01	3,2	21,47	130,72	462
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,6	2,7	0	34,70	75
Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	1,3	1,2	20	96,10	пр
Итого за завтрак	455,00	16,27	17,74	56,95	460,60	
Второй завтрак						
Сок фруктовый, ягодный	100,00	0,50	0,10	10,10	43,30	501
Итого за второй завтрак	100,00	0,50	0,10	10,10	43,30	
Обед:						
Салат из свеклы отварной	50	1,43	1,23	8,60	51,12	26
Суп картофельный с клецками	190	2,00	1,40	12,00	76,00	66
Гёфтели из говядины с рисом -"ежики"	90	6,03	3,22	8,77	88,17	350
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	130	4,22	11,57	21,60	194,35	377/154
Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60	574
Итого за обед	590,00	15,10	17,86	89,26	577,85	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	4,7	5	6	87,80	385
Булочка российская	50	2,3	3,56	26,05	145,44	544
Итого за полдник	250,00	7,00	8,56	32,05	233,24	
Ужин						
Фрукты свежие	100	0,2	0,2	14	58,00	82
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/50	12,5	15,34	45,89	371,62	286/406
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60	457
Итого за ужин	450	12,9	15,54	69,89	470,22	
Итого за день	1845,00	51,77	59,80	258,25	1785,20	

25%

35%

15%

25%

день6							№ рецептур
Наименование блюд	сал				сал		
<i>Завтрак</i>							
Каша «Дружба»	200	7,73	6,92	20,67	175,88		229
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02		465
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,60	2,70	0,00	34,70		75
Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25		79
Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10		пр
<i>Итого за завтрак</i>	455,00	15,56	17,13	52,11	424,95		
<i>Второй завтрак</i>							
Сок фруктовый,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30		501
<i>Итого за второй завтрак</i>	100	0,50	0,10	10,10	43,30		### 25%
<i>Обед:</i>							
Суп картофельный с крупой	180	4,10	4,50	7,90	88,50		65
Макаронные изделия отварные	130	3,19	6,00	25,61	162,58		256
Азу	80	9,09	9,52	2,40	131,65		325
Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27		21
Компот из свежих плодов или ягод	180	0,27	0,09	29,74	120,83		486
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39		573
Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	9,20	42,60		574
<i>Итого за обед</i>	660,00	19,52	21,93	85,90	617,82		### 35%
<i>Полдник</i>							
Кисель из яблок сушеных	200	0,02	0,02	5,73	23,18		480
Булочка домашняя	50	6,5	6,7	25,8	189,5		542
<i>Итого за полдник</i>	250,00	6,52	6,72	31,53	212,68		### 15%
<i>Ужин</i>							
Фрикадельки рыбные	70	8,13	5,28	3,81	95,31		146
Овощи тушеные в соусе	130	3,90	9,34	24,70	198,43		169
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60		457
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39		573
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90		574
<i>Итого за ужин</i>	450	13,88	15,07	60,07	436,62		### 25%
<i>Итого за день</i>	1915,00	55,99	60,95	239,71	1735,38		

день 7						
Наименование блюд						№ рецептур
	сад				сад	
Завтрак:						
Каша манная вязкая	200	11,33	10,39	27,03	246,93	214
Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,70	459
Масло сливочное шоколадное /порциями/	5	0,07	3,25	0,09	30,00	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10	пр
Итого за завтрак	445,00	12,90	14,84	58,12	417,73	
Второй завтрак						
Сок фруктовый,ягодный	100,00	0,50	0,10	10,10	43,00	501
Итого за второй завтрак	100,00	0,50	0,10	10,10	43,00	
Обед:						
Суп с рыбными консервами	180	1,90	3,65	10,71	87,24	122
Котлеты из мяса с соусом красным основным	90	7,71	6,75	9,85	131,01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	10,83	112,01	202
Икра кабачковая (промышленного производ)	50	2,10	5,60	7,00	86,80	150
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за обед	680,00	19,21	21,69	81,28	606,56	
Полдник:						
Молоко кипяченое	200	4,7	5	6	87,80	469
Булочка дорожная	50	2,3	3,56	26,05	145,44	543
Итого за полдник	250,00	7,00	8,56	32,05	233,24	
Ужин:						
Омлет натуральный	200	11,92	15,67	27,62	299,16	268
Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	11,50	46,80	496
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за ужин	450,00	13,77	16,12	60,68	448,25	
Итого за день	1925,00	53,38	61,31	242,22	1748,78	

день8						№ рецептур
Наименование блюд						
	сал				сал	
Завтрак:						
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	9,20	15,70	25,19	239,29	212
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60	457
Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
Итого за завтрак	435,00	10,45	20,25	50,24	385,24	
Второй завтрак						
Сок фруктовый, яблочный	100,00	0,50	0,10	10,10	43,00	501
Итого за второй завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,00	
Обед:						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	190	6,48	7,80	10,00	133,95	129
Жаркое по-домашнему	200	9,80	12,70	27,35	252,90	328
Салат из свеклы отварной	50	1,43	1,23	8,58	51,12	26
Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за обед	670,00	19,63	22,27	88,82	627,47	
Полдник:						
Молоко кипяченое	200	4,7	5	6	87,80	469
Булочка «Ванильная»	50	5,2	5,7	20,8	147,3	422
Итого за полдник	250	9,9	10,7	26,8	235,1	
Ужин:						
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	82
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/50	12,5	15,34	45,89	371,62	286/406
Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,20	0,00	11	44,7	492
Итого за ужин	450	13,10	15,74	66,69	460,72	
Итого за день	1915,00	53,58	69,06	242,65	1751,53	

день9						
Наименование блюд						№ рецептур
	сад				сад	
Завтрак:						
Каша пшеничная вязкая	200	7,90	7,22	25,70	202,56	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02	465
Масло сливочное/ порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
Итого за завтрак	435	12,83	14,43	52,14	392,93	
Второй завтрак						
Сок фруктовый,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
Обед:						
Свекольник	180	5,11	2,02	4,55	53,80	98
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	90	5,73	6,54	24,62	180,32	372/422
Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	130	4,22	11,57	21,60	194,35	377/154
Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27	21
Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	11,50	46,80	496
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за обед	700,00	18,64	22,05	87,12	610,83	
Полдник						
Чай с молоком	200	0,2	0	11	44,80	460
Блинчики со сгущенным молоком	40/20	4,50	5,63	22,73	160,88	523
Итого за полдник	260	4,70	5,63	33,73	205,68	
Ужин:						
Суфле рыбное с соусом красным основным	70/20	9,40	9,12	15,83	182,97	303/422
Рис отварной	130	1,51	5,42	27,60	180,60	385
Кисель из повидла,джема,варенья	200	0,02	0,02	5,73	23,18	483
Хлеб пшеничный	30	1,88	0,19	9,70	47,99	573
Итого за ужин	450	12,81	14,75	58,86	434,74	
Итого за день	1945,00	49,48	56,96	241,95	1687,48	

день 10							№ рецептур
Наименование блюд	сал				сал		
Завтрак:							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,20	15,90	119,00	139	
Какао с молоком	200	4,01	3,20	21,47	130,72	462	
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,60	2,70	0	34,70	75	
Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25	79	
Батон витаминизированный обогащенный	40	1,33	1,20	20,00	96,13	пр	
Итого за завтрак	455,00	12,39	14,95	57,42	413,80		
Второй завтрак							
Сок фруктовый,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43	501	### 25%
Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43		
Обед:							
Рассольник ленинградский	190	4,56	8,40	20,27	174,91	100	
Нудлинг из мяса с овощами с соусом сметанным	70/20	6,03	3,22	11,74	100,07	343/408	
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	10,83	112,01	202	
Салат луковый	50	0,55	3,93	4,1	53,97	48	
Компот из плодов или сушеных яблок	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494	
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573	
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574	
Итого за обед	690	18,64	21,24	89,83	630,46		### 35%
Полдник:							
Кисломолочный напиток «Йогурт»	200	5,4	5	21	150,60	470	
Кондитерское изделие(печенье)	50	2,9	4,45	18,6	123,65	582	
Итого за полдник	250	8,3	9,45	39,6	274,25		### 15%
Ужин							
Суфле из птицы с соусом красным основным	70/20	9,59	12,26	23,43	242,44	368/422	
Каша кукурузная рассыпчатая					0,00	209	
Пюре из гороха	140	4,2	2,3	22,2	126,30	388	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,80	457	
Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	7,76	38,39	573	
Итого за ужин	450	14,14	14,71	63,39	447,93		### 25%
Итого за день	1945,00	53,97	60,45	260,34	1809,44		
Итого за 10 дней:		547,44	625,51	2530,71	17837,30		
Среднее значение за период:		55	63	253	1784		