

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи

День 1

Вес
блюда

Пищевые вещества

Белки

Жыры

Углероды

Энергетическая
ценность

№ рецептуры

		День 1				
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" крупы (с маслом и сахаром)	180	6,50	5,06	18,83	189,65
	Какао с молоком	180	1,40	0,50	16,24	92,3
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76	78,92
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9,96	12,29	44,83	360,87
ОБЕД	Икра морковная	60	0,82	2,06	2,15	39,2
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,98	5,24	16,60	166,61
	Гуляш из отварной Куриной грудки (филе)	80	5,78	8,62	2,95	97,28
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	5,02	73,35	365,55
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,24	14,76	58,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	19,88	21,51	120,72	792,17
	Рыба, запеченная в омлете	80	10,22	9,61	7,24	74,59
	Рагу из овощей	130	1,43	6,25	12,48	105,99
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	11,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	12,40	17,24	26,94	256,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	42,24	51,04	192,49	1409,2

Меню приготавливаемых блюд

1В

Возрастная категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			П				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,73	3,40	38,23	196,74	173
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	19,94	118,42	379
	Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	6,85	10,08	70,93	398,64	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,76	4,55	4,45	43,81	75
	Суп-пюре из картофеля	180	6,64	8,51	27,88	157,91	165
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	Н
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24	0,16	7,61	33,64	115
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78	39,4	388
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Плов из птицы или кролика	150	10,07	13,72	27,93	244,98	291
		647	20,64	28,62	80,25	604,1	
	Вареники ленивые (полуфабрикат)	120	12,28	11,60	14,04	233,04	217
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	15	1,08	1,27	8,32	49,2	Н
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18	52,49	516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	225	13,84	13,20	30,26	361,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	45,83	51,98	180,26	1371,89	

Носонова Г.О.

(ФИО)

18.08.23

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы (с маслом и сахаром)	180	2,66	39,83	38,97	185,85	174
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376
	Бутерброды с джемом	40	1,88	6,05	21,53	112,93	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	4,63	45,88	65,90	335,84	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	2,34	2,22	65,4	121
	Борщ с капустой и картофелем	180	12,62	4,32	11,16	106,99	82
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	Н
	Картофельное пюре (с маслом)	130	1,94	2,82	17,93	136,93	128
	Соус томатный	30	0,39	1,54	1,31	14,95	228
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96	140,51	294
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,83	0,18	20,25	99,13	348
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	702	23,72	31,23	63,43	648,27	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с яйцом	140	3,53	17,43	16,28	144,33	206
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	6,66	90	385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	350	9,23	23,52	23,66	261,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	37,58	100,63	152,99	1245,35	

Носонова Г.О
(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	150	5,73	18,53	37,68	340,04	224
	Какао с молоком	180	1,40	0,50	16,24	92,3	382
	Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	9,08	25,22	66,68	515,82	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	7,56	4,00	10,31	113,26	112
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	Н
	Тефтели 1-й вариант	80	7,18	8,70	14,27	172,14	278
	Картофель в молоке	100	1,61	10,20	12,84	78,45	127
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	607	17,97	24,58	49,21	486,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,49	7,92	4,94	106,1	492
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	130	3,25	1,78	9,35	70,59	321
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78	39,4	388
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	410	15,62	10,03	25,79	243		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	42,67	59,83	141,68	1245,15	

Заведующий МБДОУ Детский сад № 16

Носонова Г.О

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	2,50	4,52	59,18	244,17	173
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	19,94	118,42	379
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76	78,92	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,73	11,74	88,88	441,51	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	5,09	5,89	15,01	118,1	108
	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	150	12,14	11,19	22,62	293,21	284
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,29	1,05	4,51	27,99	326
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78	39,4	388
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	19,27	18,76	54,27	551,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с морковью	65	5,49	14,53	2,22	91,07	214
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		275	6,06	14,86	8,34	155,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	31,06	45,36	151,49	1148,27	

Заведующий МБДОУ Детский сад № 16

Г.О. Носонова

Возрастна

я

Категория Дети 3-7 лет

Категория Дети 3-7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
День 6								
181 376 1	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	5,33	7,02	17,69	183,85	
		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	
		Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48	
		Итого за завтрак	400	7,37	13,21	35,85	304,39	
75	ОБЕД	Икра морковная	60	0,82	2,06	2,15	39,20	
119		Суп с бобовыми	180	10,13	3,89	17,28	167,09	
294		Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	8,72	8,38	8,14	143,00	
309		Макаронные изделия отварные	150	4,05	5,02	73,35	365,55	
228		Соус томатный	30	0,39	1,54	1,31	14,95	
388		Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78	39,40	
Н		Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	
		Итого за обед	715	25,86	21,52	114,36	842,21	
229		УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,98	9,01	1,77	62,00
304			Рис отварной	150	2,46	5,19	13,58	107,92
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного		180	0,00	0,00	7,18	52,49	
Н	Хлеб ржано-пшеничный		30	0,48	0,33	0,72	26,91	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	11,92	14,53	23,25	249,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	45,15	49,26	173,46	1395,92	

Заведующий МБДОУ Детский сад №16 (должность)
Г.О.Носонова (ФИО)
15.01.23

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День 7				
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы(с маслом и сахаром)	180	4,79	3,49	53,69	252,4	174
	Бутерброды с сыром	40	4,46	5,93	13,76	126,97	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	36,14	145,42	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,42	9,91	103,59	524,79	75
	Икра свекольная	60	0,76	4,55	3,97	61,82	96
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	7,78	4,36	10,67	117,2	259
	Жаркое по-домашнему	180	14,56	11,18	27,45	316,35	348
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,83	0,18	28,89	113,58	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	27,98	20,90	72,33	748,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	130	21,11	15,28	29,82	425,83	222
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	340	28,01	21,37	39,00	602,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	82,11	55,12	226,96	1983,86	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,30	5,63	46,03	244,35	120
	Бутерброды с джемом	40	1,88	6,05	21,53	112,93	2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,27	11,68	72,96	394,34	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	2,34	2,22	65,4	121
	Свекольник	180	4,75	7,16	13,18	108,29	136
	Курица, тушенная с капустой	180	8,62	9,41	9,00	129,35	371
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	15,95	19,54	35,94	414,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рис отварной	150	2,46	5,19	13,58	107,92	304
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18	52,49	516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	Суфле рыбное	80	12,43	7,14	7,13	181,72	86
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,29	1,05	4,51	27,99	326
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	15,66	13,71	33,12	397,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	37,88	44,93	142,02	1205,55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1530	37,88	44,93	142,02	1205,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1530	37,88	44,93	142,02	1205,55	

(должность)
Носорова Г.О.
(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	13,84	23,79	38,79	324,35	188
	Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48	1
	Какао с молоком	180	1,4	0,5	16,24	92,3	382
		350	17,19	30,48	67,79	500,13	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	180	3,78	7,15	14,96	105,1	158
ОБЕД	Уха с крупой						
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96	140,51	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,09	0,94	31,32	153,9	202
	Соус томатный	30	0,39	1,54	1,31	14,95	228
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,3	0,63	46,11	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	15,97	28,61	68,09	525,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	2,5	4,52	59,18	244,17	173
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,83	0,18	20,25	99,13	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390	3,81	5,03	80,15	370,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	36,97	64,12	216,03	1395,94	

Носонова Г.О. (должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая	180	5,80	3,56	34,33	375,71	168.7a
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76	78,92	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	19,94	118,42	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено)	400	9,03	10,78	64,03	573,05	
	Голубцы ленивые (с маслом)	180	8,66	9,99	42,80	28,04	98
	Напиток из плодов шиповника	150	10,26	12,97	31,21	212,96	150
	Хлеб пшеничный	180	0,40	0,00	10,78	39,4	388
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	600	20,96	24,64	90,65	381,41	
		130	13,00	14,86	16,42	211,69	210
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18	52,49	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
		340	13,48	15,19	24,32	291,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	43,47	50,61	179,00	1245,55	