

3-7 лет

октябрь-декабрь 2022

117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	8.757	17.246	26.644	147	0.037	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0.513	0.054	12.034	80.46	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0.1	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	5.402	11.582	22.52	183.4	16	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	80/10гр.	8.181	7.362	23.92	262.53	5.97	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130гр.	2.066	3.69	10.313	199.94	18.45	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0.423	0.018	24.988	101.7	0.36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.16	0.4	19.32	94	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150гр.	12.6	10.75	15.63	169.1	0.9	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	150гр.	3.54	7.43	14.7	140	0.58	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	2.745	0.957	14.72	79.5	0.1	
Итого за 1 день:		1940	54,04	60,31	261,17	1799,83	43,90	

3-7лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100гр.	8.68	11.79	5.52	167.2	0.9	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	12/30гр.	6.84	3.79	22.11	179	0.13	№3
II Завтрак			0	0	0	0	0	
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1.46	0	28.4	120	0.36	№376
Обед			0	0	0	0	0	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200г	8.6	9.85	44.3	238.53	7.6	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150гр.	12.42	21.89	33.76	363	0.09	№298
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1.46	0	28.4	120	0.36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1.98	0.036	10.02	120	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.37	0.3	14.49	94	0	
Уплотненный полдник								
			0	0	0	0	0	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150гр.	10.03	12.39	39.71	254.8	2.1	№212
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0,02	9.99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0,02	9.99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0.2	0.2	4.9	23.5	14	сб,2011
Итого за 2 день:		1742	54,22	60,31	261,58	1800,03	25,63	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180гр.	6.82	9.55	25.65	242.1	0.9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200гр.	6.917	15.12	25.188	258.63	16	№81
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 25/45	75гр.	13.1	17.7	30.75	299.38	0,3	№387
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130г.	12.95	12.547	27.445	170.91	3,87	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	0.423	0.018	24.988	101.7	0.36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.048	13.36	118.75	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.37	0.3	14.49	94	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40гр.	2.38	2.917	8.08	119.5	0,7	№213
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	130гр.	1.15	1.108	10.21	58.4		№136
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0.01	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
				0	0	0	0	
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0.2	0.2	4.9	23.5	10	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
Итого за 3 день:		1785	53,99	60,17	261,31	1800,07	33,23	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАИНАЯ ВЯЗКАЯ	180г.	2.38	2.917	8.08	229.5	0.7	№185
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	200гр.	0.513	0.054	20.034	80.46	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	БОРИЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	12.85	11.97	11.966	246.1	5.34	№81
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160гр.	13.12	16.24	18.9	217.6	22	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.16	0.4	19.32	94	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80гр.	9.52	18.09	42.24	238.03	0.25	№256
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130гр.	1.1	6	8.405	95.003	0	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25гр.	2.43	0.3	14.64	72,6	0	
				0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ПИРОЖОК СДОБИНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	2.92	3.21	24.06	136.7	0,2	№454
Итого за 4 день:		1805	54,64	60,00	261,03	1800,19	30,89	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				
День 5									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180гр.	9.95	4.653	30.8	192.16	1.02	№94	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0		
II завтрак			0	0	0	0	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1	№399	
Обед			0	0	0	0	0	0	
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200г	7.34	7.006	28.705	186.2	7.6	№80	
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70гр.	6.32	13.07	25.04	255.001	0.5	№282	
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	130гр.	2.066	3.69	10.313	187.94	18.45	№317	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.95	0.5	24.15	117.5	0		
	Уплотненный подник			0	0	0	0	0	
		ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ и маслом	150/51гр.	11.32	27.07	21.07	283.3	0.5	№282
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392	
Ужин			0	0	0	0	0		
		ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50гр.	6.15	3.653	17.55	147.7	0.02	№458
Итого за 5 день:		1745	53,81	60,48	261,00	1800,00	29,52		

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200г.	6.357	17.046	19.544	212	0.037	№207
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
			0	0	0	0	0	
Обед								
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	200г.	7.195	7.61	25.137	230.3	0.45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100гр.	3.09	10.05	27.4	235.39	7.34	№301
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	130гр.	1.15	1.108	2.21	9.3	0	№136
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.95	0.5	24.15	117.5	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник								
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180гр.	17.66	17.06	32.53	305.8	1.35	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин								
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	2.6	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2.58	3.495	16.3	149.28	0.03	№459
Итого за 6 день:		1880	54,00	60,53	261,31	1800,37	13,41	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180гр.	4.303	5.19	25.73	181	0.51	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.016	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	3.95	0.5	24.15	117.5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200гр.	9.163	7.537	10.76	197.94	8.4	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70гр.	5.46	19.679	10.37	167.8	0	№305
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130гр.	1.1	6	8.405	95.003	0	№317
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.95	0,5	24.15	117.5	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный * полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	70/10гр.	7.11	12.42	13.21	143.7	0.3	№255
	КАША ЯЧНЕВАЯ	130гр.	4.56	3.83	13,3	126	0.1	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	25гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50гр.	6.15	3.653	17.55	154.7	0.026	№458
Итого за 7 день:		1845	54,08	60,33	261,12	1800,34	10,11	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180гр.	4.84	7.09	25.72	237.5	1.7	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200г	13.6	11.11	39.92	229.62	14.3	№82
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	80/10гр.	8.181	8.362	24.92	288.53	5.97	№286
	ГОРОХОВОЕ ШОРЕ	130гр.	2.066	3.69	10.313	187.94	18.45	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.95	0.5	24.15	117,5	0	
				0	0	0	0	
Удвоенный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/13гр.	14.7	28.88	28.23	286	0.12	№231
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	100гр.	0.2	0.2	4,9	23.5	14	сб.2011
Итого за 8 день:		1803	54,25	60,67	261,52	1800,79	55,97	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180гр.	6.213	5.27	28.7	250.77	0.9	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0.513	0.054	20.034	80.46	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.745	0,957	14.718	79.5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
			0	0	0	0	0	
ОБЕД	БОРИЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200гр.	12.85	11.97	19.966	246.1	5.34	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	80/10гр.	9.6	20.1	44.8	223.4	0.3	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130гр.	3.1	3.4	13.7	187.3	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	25гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.37	0.3	14.49	94	0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30гр.	10.76	17.98	9.35	226.2	0,24	№449
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0.02	9.99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0.02	9.99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	100гр.	0.2	0.2	4.9	23,5	10	№368
Итого за 9 день:		1865	54,03	60,75	260,80	1800,83	18,72	

3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180гр.	8.65	14.615	36.315	190	0.75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/24гр.	6.84	5.39	19.56	168	0.13	№3
			0	0	0	0	0	
П Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0	0	17	48	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200гр.	10.19	2.93	26.56	280.2	7.59	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	160гр.	8	6.12	31.8	250.2	0.56	ГТК-96
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60гр.	1.504	3.372	8.74	171.3	0.89	сб.2011г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3.16	0.4	19.32	94	0	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100гр.	8.5	26.2	14	180	0.05	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20гр.	2.5	0.9	1.3	45.1		сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200гр.	0.513	0.054	20.034	80.46	1	№383
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0.2	0.2	4.9	23.5	14	№368
Итого за 10 день:		1769	54,28	60,70	261,27	1800,36	27,37	
		объем блюда	белки	жиры	углевод	к/кал.		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		18179	541,3	604,2	2612,1	18002,8		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1826,7	54,2	60,4	261,2	1800,3		
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиН 2.3/2.4.3590-20		1800	54	60	261	1800		

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд
и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.