

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150гр.	5.63	6.538	4.953	115.9	0.03	ГПК-16г
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0.513	0.054	12.034	80.46	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180гр.	5.302	8.12	5.05	143.4	5.94	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	60/15гр.	8.01	8.182	25.12	120.3	5.97	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110гр.	1.86	4.913	5.485	67.6	15.446	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1.98	0.33	13.35	61.8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	105гр.	4.83	10.49	11.73	133.21	0.77	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	130гр.	3.54	7.43	4.7	140	0.58	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
Итого за 1 день:		1765	42,00	47,00	203,12	1400,47	30,48	

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80гр.	6.7	8.52	1.33	129	0	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/30гр.	6.84	3.79	22.11	159	0.13	№3
			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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180г.	5.96	8.367	11.5	157.34	5.94	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	130г.	7.76	18.24	17.4	224	0.09	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1.98	0.33	12.3	61.8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
Уплотненный полдник			0	0	0	0	0	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130гр.	7.03	7.19	32.71	213.5	2.1	№212
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	60гр.	0.2	0.2	4.9	23.5	10	№368
Итого за 2 день:		1580	42,00	47,00	203,66	1400,74	19,03	

1-3г.

октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150г.	3,82	9,55	3,04	139,4	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25г.	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	180г.	6,27	14,425	14,608	229,25	13,3	№81
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 20/30	50г.	12,95	12,547	13,445	165,91	3,87	№387
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110г.	4,31	4,967	29,08	145,81	3,87	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	23,4	120	0,3	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	1,98	0,33	13,35	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Уплотненный полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40г.	2,38	2,917	8,08	119,5	0,7	№213
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	110г.	1,15	1,108	2,21	9,3		№136
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г.	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
				0	0	0	0	
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50г.	0,2	0,2	4,9	23,5	10	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 3день:		1625	41,99	47,00	203,00	1400,27	34,04	

1-3г. октябрь-декабрь 2022 103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150гр.	4.38	7.917	8.08	119.5	0.7	№185
	КИСЕЛЬ ФЛЮДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	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	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРГОФЕЛЕМ	180г.	8.48	11.176	9.372	160.9	4.18	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130гр.	5.66	8.32	5.3	163.8	11	№304
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1.98	0.33	12.3	61.8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
				0	0	0	0	0
Уп.ютненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60гр.	8.49	9.376	6.784	116.1	0.25	№247
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110гр.	1.1	6	8.405	95.003	0	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	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
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	2.92	3.21	24.06	136.7	0.2	№454
Итого за 4 день:		1600	42,39	47,32	203,64	1400,06	18,73	

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150гр	6.4	1.35	19.2	83.59	1.02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	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 ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180г.	3.47	4.43	12.32	161.5	7.6	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60гр.	5.32	7.07	9.64	143	0.5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110гр.	1.86	4.913	6.485	139.6	15.446	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1.98	0.33	12.3	61.8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ и маслом	130/5гр.	10.32	24.85	20.85	230	0.5	№210
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	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:		1585	42,00	47,26	203,00	1400,39	26,52	

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130г.	3.4	15.41	9.8	107.5	0.03	№207
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150гр.	2.67	2.34	9.91	89	1.2	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	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	2.46	№392
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180гр.	3.916	6.18	16.5	170.5	0.36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100гр.	8.09	8.05	15.9	180.9	7.34	№301
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	110гр.	1.15	1.108	2.21	9.3		№136
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1.46	0	28.4	120	0.34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1.98	0.33	13.35	61.8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0	
Уплотненный			0	0	0	0	0	
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150гр.	9.654	9.06	16.82	174	1.27	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2.43	0.3	14.64	72.6	0.01	
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0.06	0.02	9.99	40	2.46	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2.58	3.495	16.3	149.28	0.03	№459
Итого за 6 день:		1690	42,37	46,93	203,08	1400,08	15,53	

1-Зг. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
		09.январь	Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ вязкая пшеничная	150гр.	2,27	4,86	3,91	107	0,38	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	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	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180г.	8,163	6,337	5,76	110,6	8,4	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60гр.	4,46	14,379	4,37	117,8	0	№305
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110гр.	1,1	6	8,405	95,003	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	60/10гр.	3,51	6,92	8,51	74,7	0,29	№255
	КАША ЯЧНЕВАЯ	110гр.	4,56	3,83	12,82	108	0,1	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	
				0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50гр.	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
Итого за 7 день:		1735	42,58	47,27	204,32	1400,40	9,97	

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150г.	6,06	5,7	19,05	178,5	1,3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	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	180г	4,71	7	18,78	190,36	14,3	№82
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	60/15гр.	8,181	7,362	18,92	242,53	5,97	№286
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110гр.	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80/16гр.	12,7	20,88	19,23	203,1	0,12	№231
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	100гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	14	№368
Итого за 8 день:		1621	42,19	47,05	203,32	1400,59	52,57	

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150гр.	3,31	3,45	13,2	171	0,7	№185
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО 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 СУХОФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180г.	8,48	11,176	8,372	160,9	4,18	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	70/15гр.	8,9	15,7	21,9	161,3	0,5	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110гр.	3,1	3,4	13,7	112	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	35гр	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20гр.	8,02	11,68	3,03	157,2	0,24	№449
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	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:		1740	42,72	47,29	203,57	1400,26	17,56	

1-3г. октябрь-декабрь 2022

103,42руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150гр.	4,52	3,69	15,05	123	0,5	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/24гр	4,84	5,39	9,56	131	0,13	№3
II завтрак			0	0	0	0	0	
Обед	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0	0	17	48	2	№399
			0	0	0	0	0	
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180гр.	6,972	2,45	12,427	158,522	5,94	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	130гр	7,2	5,2	25,45	218,1	0,56	ГТК-96
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50гр.	1,504	2,372	5,74	71,3	0,34	сб.2011г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100гр	8,5	26,2	14	160	0,05	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10гр.	2,5	0,9	1,3	45,1		сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	22,5	87,84	1	№383
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	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:		1589	42,23	47,07	203,25	1400,76	24,92	
		объем блюда	белки	жиры	углевод	к/кал.		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД		16615	422,5	471,2	2033,9	14004,0		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1661,5	42,2	47,1	203,4	1400,4		
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20		1500	42	47	203	1400		

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