

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет (П-О) 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	268/Прм
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	11,32	13,64	60,69	411,45	
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	65	0,45	6,57	1,30	66,3	36/Прм
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	159/Прм
	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373/Прм
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,98	7,32	34,61	236,18	243/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,13	0,00	6,21	25,84	54-Эгн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		784	35,09	34,74	91,84	820,22	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142	585/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,80	7,50	45,10	316	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	62,71	56,38	218,63	1643,67	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	307/Прм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	20,46	27,56	25,34	429,97	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95	0,00	24,13	104,5	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,00	24,13	104,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	65	0,65	6,63	2,28	71,5	30/Прм
	Суп из овощей с фасолью	230	3,38	4,05	14,05	106,26	148/Прм
	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	428/Прм
	Печень, тушенная в соусе	75	9,98	5,77	4,12	108	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		789	25,34	22,64	77,32	613,66	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,84	6,19	36,09	228,5	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	53,59	56,39	162,88	1376,63	
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	11,62	18,97	58,11	450,12	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	65	0,65	3,96	1,62	44,85	44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	1,76	2,35	11,77	75,39	154/Прм
	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351/Прм
	Картофель отварной	145	2,75	7,11	18,41	147,9	431/Прм
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	22,91	17,06	86,36	589,24	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм
	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	589/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,10	9,20	52,30	361	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	50,03	45,63	206,57	1447,36	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	140	22,40	17,26	28,94		360,26 327/Прм
	Соус молочный сладкий		0,00	0,00	0,00		0 449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)	45	0,31	0,00	6,52	27,45	516/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,13	0,00	6,21	25,84	54-3гн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Батон нарезной	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
	Масло сливочное					518,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	25,12	21,03	57,14		87,4 537/Прм
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95	0,19	19,19		87,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,19	19,19		87,4
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	65	0,98	3,58	5,46		57,85 51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	220	1,61	4,40	9,37	83,6	133/Прм
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	409/Прм
	Макаронные изделия отварные	140	5,28	0,63	27,10	135,24	297/Прм
	Кисель с витаминами "Кисель Валетек"	190	0,00	0,00	17,48	70,3	633/Прм
	Кисель из яблоч		0,00	0,00	0,00	0	520
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
	Хлеб пшеничный					693,68	
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	32,01	22,43	91,09		100 535/Прм
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00		125,1 609/Прм
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32		23,5 118/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90		248,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,25	8,14	35,22		0 Вне сбор-в
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00		0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00		1548,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	66,33	51,79	202,64		
ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60		283 254/Прм
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Батон нарезной	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
	Масло сливочное					510,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	16,83	21,36	62,58		43 118/Прм
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10		43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10		43
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	65	0,52	6,57	1,36		66,3 37
	Ши из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,58	7,15	76,36	147/Прм
	Картофельное пюре	140	2,94	6,16	15,26	128,8	434/Пермь
	Тефтели из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
	Хлеб пшеничный					542,32	
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	14,97	23,28	68,39		174 536/Прм
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00		
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	60	3,50	3,70	21,00	131	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	13,50	10,10	38,00		305
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00		0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	46,20	54,94	177,07		1400,87
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40		229,4 274/Прм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Батон нарезной	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106/Прм
	Сыр сычужный твердый порциями					365,83	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,48	12,10	53,58		365,83
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95	0,00	24,13		104,5 537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,00	24,13		104,5
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	65	0,65	6,63	2,28		71,5 30/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	220	2,02	3,74	13,31	95,04	149/Прм
	Рыба, запеченная в омете	80	12,72	6,24	2,56	117,6	343/Прм
	Картофель отварной	145	2,75	7,11	18,41	147,9	431/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
	Хлеб пшеничный					694,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД		779	23,92	24,51	94,78		694,44
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00		100 535/Прм
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19		105 607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90		23,5 118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,84	6,19	36,09		228,5
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00		0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	42,19	42,80	208,58		1393,27
ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	150	13,09	15,60	27,30		290 320/Прм
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)	40	0,28	0,00	5,80	24,4	516/Прм
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Батон нарезной					511,88	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	19,70	20,01	66,10		511,88
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80		47 118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80		47

ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0,58	3,31	2,34	41,6	31/Прм
	Рассольник ленинградский	220	1,80	4,62	14,30	106,7	139
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	201/Прм
	Печень, тушенная в соусе	75	9,98	5,77	4,12	108	406
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	20,77	22,61	70,49	567,23	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм
	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	583
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,50	14,20	53,20	407	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1642	55,37	57,12	199,59	1533,11	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	307/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,13	0,00	6,21	25,84	54-3гн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	17,93	27,85	25,84	424,42
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95	0,00	24,13	104,5	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,00	24,13	104,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	65	0,45	6,57	1,30	66,3	36/Прм
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	159/Прм
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,59	9,66	1,68	135,8	372/Прм
	Рис отварной	140	3,44	5,67	31,56	190,96	419/Прм
	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	23,40	96	520
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		794	29,09	30,04	105,21	807,71	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Пряники	35	2,07	1,64	26,25	128,1	608/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	8,07	6,84	39,15	251,6	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	56,04	64,73	194,33	1588,23	
ЧТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266/Прм
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,46	19,85	54,99	461,61	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	65	0,65	6,63	2,28	71,5	30/Прм
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	1,76	2,35	11,77	75,39	154/Прм
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	301/Прм
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,79	2,74	135,55	403/Прм
	Компот из яблок с лимоном		0,00	0,00	0,00	0	528/Прм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	28,35	26,14	79,27	664,62	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм
	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	589/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,10	9,20	52,30	361	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	59,81	55,39	194,66	1530,23	
ПТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	140	22,40	17,26	28,94	360,26	327/Прм
	Соус молочный сладкий		0,00	0,00	0,00	0	449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)	45	0,31	0,00	6,52	27,45	516/Прм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	25,46	18,28	59,21	502,94	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные		0,00	0,00	0,00	0	537/Прм
	Кисель с витаминами "Кисель Валетек"	190	0,00	0,00	17,48	70,3	633/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,00	0,00	17,48	70,3	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	65	0,65	3,96	1,62	44,85	44
	Борщ с капустой и картофелем	220	1,61	4,40	9,37	83,6	133/Прм
	Рыба, припущенная в молоке	80	10,72	5,76	2,48	103,2	342
	Картофельное пюре	140	2,94	6,16	15,26	128,8	434/Пермь
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		774	21,70	21,07	86,95	622,85	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
Соль допол	Соль йодированная на весь день	280	8,25	8,14	35,22	248,6
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1647	55,41	47,49	198,86	1444,69
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		16059	547,68	532,66	1963,81	14906,33
		1605,9	54,77	53,27	196,38	1490,633