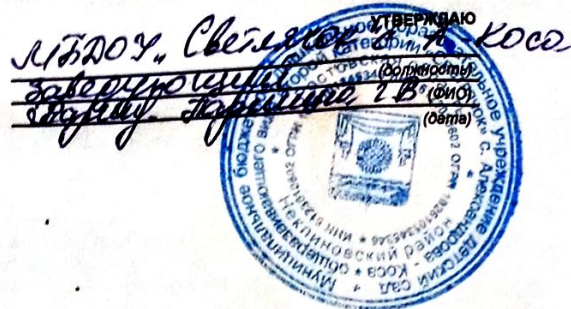


СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет (3-В) 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	411,46	
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	Кукуруза консервированная	65	1,45	1,06	7,30	45,06	245/Мск
	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	54-3гн/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	36,09	29,23	97,84	798,98	
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	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	63,71	50,87	224,63	1622,43		
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 свеклы и моркови	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52/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	25,53	22,71	79,65	624,71	
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	53,78	56,46	165,21	1387,68		
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 из горошка зеленого консервированного	65	1,94	3,37	4,06	54,34	10/Мск
	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	24,20	16,47	88,80	598,73	
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:		1666	61,32	46,04	209,01	1456,86	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	140	22,40	17,26	28,94	360,26	327/Грм
	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/Грм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,13	0,00	6,21	25,84	54-Згн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Грм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	25,12	21,03	67,14	518,59	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Грм
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/Грм
	Борщ с капустой и картофелем	220	1,61	4,40	9,37	83,6	133/Грм
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	409/Грм
	Макаронные изделия отварные	140	5,28	0,63	27,10	135,24	297/Грм
	Кисель с витаминами "Кисель Валетек"	190	0,00	0,00	17,48	70,3	633/Грм
	Кисель из яблок		0,00	0,00	0,00	0	520
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Грм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Грм
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	32,01	22,43	91,09	693,68	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Грм
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609/Грм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Грм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,25	8,14	35,22	248,6	
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:		1646	66,33	51,79	202,64	1548,27	
ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283	254/Грм
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/Грм
	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/Грм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	16,83	21,36	62,58	510,55	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/Грм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	65	1,45	1,06	7,30	45,06	245/Мск
	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,58	7,15	76,36	147/Грм
	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/Грм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Грм
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	15,90	17,77	74,33	521,08	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Грм
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	60	3,50	3,70	21,00	131	562/Грм
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	47,13	49,43	183,01	1379,63	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274/Грм
	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/Грм
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106/Грм
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/Грм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,00	24,13	104,5	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52/Грм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	220	2,02	3,74	13,31	95,04	149/Грм
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,24	2,56	117,6	343/Грм
	Картофель отварной	145	2,75	7,11	18,41	147,9	431/Грм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527/Грм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	39	3,00	0,55	16,46	81,9	116/Грм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Грм
ИТОГО ЗА ОБЕД		779	24,11	24,58	97,11	705,49	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Грм
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607/Грм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Грм
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	42,38	42,87	210,91	1404,32	
ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	150	13,09	15,60	27,30	290	320/Грм
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)	40	0,28	0,00	5,80	24,4	516/Грм
	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/Грм
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/Грм

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						100	0,40	0,40	9,80		47
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	65	1,94	3,37	4,06	54,34	10/Мск				
	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	22,13	22,57	72,21		174
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	233	536/Прм				
	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	407	583				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						260	14,50	14,20	53,20		0
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:						1542	56,73	57,18	201,31		1545,85
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	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95	0,00	24,13	104,5					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						190	0,95	0,00	24,13		104,5
ОБЕД	Кукуруза консервированная	65	1,45	1,06	7,30	45,06	245/Мск				
	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	30,09	24,53	111,21		786,47
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	57,04	59,22	200,33		1566,99
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	
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 моркови	65	0,72	6,57	5,92	85,8	19/Пермь				
	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						764	28,42	26,08	82,91		678,92
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	59,88	55,33	198,30		1544,53
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	190	0,00	0,00	0,00	0	537/Прм				
ЗАВТРАК 2	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	Икра кабачковая (промышленного производства)	65	1,23	5,78	5,00	77,35	121/Прм				
	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	22,28	22,89	90,33	

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		280	8,25	8,14	35,22	248,6	
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:		1647	55,99	49,31	202,24	1477,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16060	554,29	517,50	1997,59	14933,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1606	55,43	51,75	199,76	1493,374	