

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
я Детский сад  
категория:

| Прием пищи                | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|---------------------------|---|-------------|-------------------------|
| <b>День 1</b>             |   |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшенная молочная с маслом сливочным      | 200         | 210.22                  |
|                           | Бутерброд с маслом                            | 20          | 73                      |
|                           | Чай с молоком                                 | 180         | 56.63                   |
|                           | Батон нарезной                                | 20          | 10.48                   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |   | <b>420</b>  | <b>350.33</b>           |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Яблоко свежее                                 | 100         | 47                      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |   | <b>100</b>  | <b>47</b>               |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп картофельный с бобовыми (горох)           | 200         | 118.6                   |
|                           | Макаронник с мясом                            | 200         | 561.42                  |
|                           | Салат из моркови с сахаром                    | 50          | 19.64                   |
|                           | Кисель из кураги                              | 180         | 111.46                  |
|                           | Хлеб ржаной                                   | 40          | 69.6                    |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>670</b>  | <b>880.72</b>           |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Омлет с сыром                                 | 100         | 231.67                  |
|                           | Чай с лимоном                                 | 180         | 29.99                   |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 30          | 70.5                    |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>310</b>  | <b>332.16</b>           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1500</b> | <b>1610.21</b>          |
| <b>День 2</b>             |   |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200         | 205.8                   |
|                           | Бутерброд с сыром                             | 20          | 46.15                   |
|                           | Какао с молоком                               | 180         | 95.11                   |
|                           | Батон нарезной                                | 20          | 10.48                   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |   | <b>420</b>  | <b>357.54</b>           |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Напиток из плодов шиповника                   | 100         | 20.38                   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |   | <b>100</b>  | <b>20.38</b>            |
| <b>ОБЕД</b>               | Рассольник ленинградский                      | 200         | 85.8                    |

|                           |  |             |                |
|---------------------------|--|-------------|----------------|
|                           | Рыба, запеченная с морковью                              | 70          | 95.82          |
|                           | Пюре картофельное  | 130         | 118.95         |
|                           | Салат из свеклы с зеленым горошком                       | 50          | 36.45          |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                              | 180         | 555.82         |
|                           | Хлеб ржаной  | 40          | 69.6           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>670</b>  | <b>962.44</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Вареники ленивые   | 80          | 187.74         |
|                           | Йогурт   | 180         | 156.6          |
|                           | Хлеб пшеничный   | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>290</b>  | <b>414.84</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1480</b> | <b>1755.2</b>  |
| <b>День 3</b>             |  |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |             |                |
|                           | Каша гречневая молочная с маслом сливочным               | 200         | 191.82         |
|                           | Бутерброд с маслом                                       | 20          | 73             |
|                           | Яйца вареные   | 10          | 15.75          |
|                           | Кофейный напиток с молоком                               | 180         | 92.45          |
|                           | Батон нарезной   | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>430</b>  | <b>383.5</b>   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Бананы свежие  | 100         | 96             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>100</b>  | <b>96</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп-лапша домашняя                                       | 200         | 92.6           |
|                           | Шницели из птицы припущенные                             | 70          | 199            |
|                           | Соус сметанный   | 20          | 14.82          |
|                           | Рис отварной   | 130         | 181.74         |
|                           | Салат из картофеля с огурцами                            | 50          | 48.2           |
|                           | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 180         | 28.51          |
|                           | Хлеб ржаной  | 40          | 69.6           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>720</b>  | <b>704.97</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пицца "Детская"  | 80          | 379.2          |
|                           | Чай с сахаром  | 180         | 28.1           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>260</b>  | <b>407.3</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1510</b> | <b>1591.77</b> |
| <b>День 4</b>             |  |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |             |                |
|                           | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                 | 200         | 250.72         |
|                           | Бутерброды с повидлом                                    | 23          | 65.24          |
|                           | Чай с молоком  | 180         | 56.63          |
|                           | Батон нарезной   | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>423</b>  | <b>383.07</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Напиток из плодов шиповника                              | 100         | 20.38          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>100</b>  | <b>20.38</b>   |
| <b>ОБЕД</b>               | Свекольник со сметаной                                   | 200         | 8.84           |
|                           | Бефстроганов   | 70          | 203            |
|                           | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 130         | 169.62         |

|                           |   |             |                |
|---------------------------|---|-------------|----------------|
|                           | Салат из белокочанной капусты с морковью      | 50          | 37.17          |
|                           | Компот из свежих плодов (яблок)               | 180         | 51.03          |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 30          | 70.5           |
|                           | Хлеб ржаной                                   | 40          | 69.6           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>700</b>  | <b>609.76</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |   |             |                |
|                           | Сырники из творога со сгущенным молоком       | 70          | 169.09         |
|                           | Сок фруктовый                                 | 180         | 76.32          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>250</b>  | <b>245.41</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1473</b> | <b>1258.62</b> |
| <b>День 5</b>             |   |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |   |             |                |
|                           | Каша манная молочная с маслом сливочным       | 200         | 179.98         |
|                           | Бутерброд с маслом                            | 20          | 73             |
|                           | Какао с молоком                               | 180         | 95.11          |
|                           | Батон нарезной                                | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |   | <b>420</b>  | <b>358.57</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Апельсины                                     | 100         | 89.57          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |   | <b>100</b>  | <b>89.57</b>   |
| <b>ОБЕД</b>               |   |             |                |
|                           | Борщ с мясом                                  | 200         | 128            |
|                           | Плов из курицы                                | 200         | 305.34         |
|                           | Рыба соленая (порциями)                       | 25          | 46             |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                   | 180         | 555.82         |
|                           | Хлеб ржаной                                   | 40          | 69.6           |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>675</b>  | <b>1175.26</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |   |             |                |
|                           | Булочка домашняя                              | 80          | 278.21         |
|                           | Кефир   | 180         | 82.22          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>260</b>  | <b>360.43</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1455</b> | <b>1983.83</b> |
| <b>День 6</b>             |   |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |   |             |                |
|                           | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным    | 200         | 207.62         |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром                    | 25          | 65.36          |
|                           | Чай с молоком                                 | 180         | 56.63          |
|                           | Батон нарезной                                | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |   | <b>425</b>  | <b>340.09</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Яблоко свежее                                 | 100         | 47             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |   | <b>100</b>  | <b>47</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               |   |             |                |
|                           | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200         | 71.8           |
|                           | Котлеты рыбные любительские                   | 70          | 101.5          |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 130         | 227.5          |
|                           | Салат из кукурузы (консервированной)          | 20          | 19.86          |
|                           | Кисель из кураги                              | 180         | 111.46         |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 30          | 70.5           |

|                           |  |             |                |
|---------------------------|--|-------------|----------------|
|                           | Хлеб ржаной  | 40          | 69.6           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>670</b>  | <b>672.22</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Ватрушка французская   | 80          | 239.88         |
|                           | Сок фруктовый  | 180         | 76.32          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>260</b>  | <b>316.2</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1455</b> | <b>1375.51</b> |
| <b>День 7</b>             |  |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Суп молочный с макаронными изделиями                                 | 200         | 120            |
|                           | Бутерброды с повидлом  | 23          | 65.24          |
|                           | Кофейный напиток с молоком   | 180         | 92.45          |
|                           | Батон нарезной   | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>423</b>  | <b>288.17</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Бананы свежие  | 100         | 96             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>100</b>  | <b>96</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп рыбный   | 200         | 105.44         |
|                           | Тефтели 1-й вариант (с водой, говядиной, соусом сметанным с томатом) | 70          | 96.09          |
|                           | Бобовые отварные   | 130         | 193.05         |
|                           | Овощи натуральные свежие (огурцы)                                    | 20          | 2.4            |
|                           | Компот из сухофруктов  | 180         | 77.24          |
|                           | Хлеб ржаной  | 40          | 69.6           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>640</b>  | <b>543.82</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Омлет натуральный  | 100         | 193.1          |
|                           | Йогурт   | 180         | 156.6          |
|                           | Хлеб пшеничный   | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>310</b>  | <b>420.2</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1473</b> | <b>1348.19</b> |
| <b>День 8</b>             |  |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным             | 200         | 249.76         |
|                           | Бутерброд с маслом   | 20          | 73             |
|                           | Какао с молоком  | 180         | 95.11          |
|                           | Батон нарезной   | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>420</b>  | <b>428.35</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Напиток из плодов шиповника  | 100         | 20.38          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>100</b>  | <b>20.38</b>   |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп картофельный с клецками  | 200         | 115.4          |
|                           | Бигус с мясом  | 200         | 213            |
|                           | Салат из горошка зеленого консервированного                          | 20          | 16.72          |
|                           | Компот из свежих плодов (яблок)                                      | 180         | 51.03          |
|                           | Хлеб ржаной  | 40          | 69.6           |
|                           | Хлеб пшеничный   | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>670</b>  | <b>536.25</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Творожок промышленного производства или яблоко                       | 180         | 106.2          |
|                           | Печенье  | 70          | 291.9          |

|                           |   |             |                |
|---------------------------|---|-------------|----------------|
|                           | Чай с лимоном   | 180         | 29.99          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>430</b>  | <b>428.09</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1620</b> | <b>1413.07</b> |
| <b>День 9</b>             |   |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным     | 200         | 224.94         |
|                           | Бутерброд с сыром (Российский)                              | 15          | 47.1           |
|                           | Чай с молоком   | 180         | 56.63          |
|                           | Батон нарезной  | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |   | <b>415</b>  | <b>339.15</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Груши свежие  | 100         | 47             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |   | <b>100</b>  | <b>47</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп-пюре из птицы   | 200         | 159            |
|                           | Запеканка картофельная с рыбой                              | 200         | 303.88         |
|                           | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 20          | 23.8           |
|                           | Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах   | 180         | 28.51          |
|                           | Хлеб ржаной   | 40          | 69.6           |
|                           | Хлеб пшеничный  | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>670</b>  | <b>655.29</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | "Гребешок" из дрожжевого теста                              | 80          | 342.66         |
|                           | Кефир   | 180         | 82.22          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>260</b>  | <b>424.88</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1445</b> | <b>1466.32</b> |
| <b>День 10</b>            |   |             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным | 200         | 296.64         |
|                           | Бутерброд с маслом  | 20          | 73             |
|                           | Яйцо вареное  | 40          | 63             |
|                           | Кофейный напиток с молоком                                  | 180         | 92.45          |
|                           | Батон нарезной  | 20          | 10.48          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |   | <b>460</b>  | <b>535.57</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Напиток из плодов шиповника                                 | 100         | 20.38          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |   | <b>100</b>  | <b>20.38</b>   |
| <b>ОБЕД</b>               | Бульон с гренками   | 200         | 93             |
|                           | Жаркое по-домашнему из говядины                             | 200         | 337.14         |
|                           | Винегрет овощной  | 50          | 45.8           |
|                           | Компот из свежих груш                                       | 200         | 114.6          |
|                           | Хлеб ржаной   | 40          | 69.6           |
|                           | Хлеб пшеничный  | 30          | 70.5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>720</b>  | <b>730.64</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Коржики молочные  | 80          | 261.14         |
|                           | Чай с сахаром   | 180         | 28.1           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>260</b>  | <b>289.24</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1540</b> | <b>1575.83</b> |

