

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад ГКДОУ д/с № 17 «Сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			87,00	67,00	263,00	2034,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	4,75	5,58	28,05	187,49	167/1
	Чай с молоком	180	1,22	1,05	9,96	56,85	384/1
	Бутерброды с сыром	50	5,73	6,60	14,81	141,56	499/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,70	13,23	52,82	385,90	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50		10,10	43,30	408/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	43,30	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,10	4,29	74,27	10/1
	Суп картофельный с рыбными консервированными	200/37	6,84	10,58	15,13	183,02	215/1
	Котлеты, биточки, шницели	70\30	13,70	11,86	8,25	195,82	255/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,61	6,33	34,34	224,75	297/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,51	0,05	15,66	65,21	399/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,26	35,52	97,62	840,47	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	4,61	3,49	33,92	185,43	415/1
	Йогурт	200	8,60	4,00	12,40	120,00	252/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,21	7,49	46,32	305,43	
УЖИН	Запеканка из творога	150\50	26,01	9,78	31,40	329,17	195/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
	Чай с молоком	200	1,35	1,16	10,18	59,52	384/1
ИТОГО ЗА УЖИН			29,64	11,18	56,34	459,01	

ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			74,00	69,00	248,00	1928,00	
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150/50	25,65	12,36	36,97	363,99	199/3
	Какао с молоком сгущенным	180	2,77	1,70	18,92	104,13	389/1
	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	495/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			30,73	17,20	70,70	564,88	
10 ЧАСОВ	Фрукты 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	90/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	6,05	4,51	81,34	22/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,69	5,38	7,44	94,57	82/1
	Жаркое по-домашнему	200	14,51	15,24	18,79	270,81	153/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,76	27,57	72,04	638,92	
ПОЛДНИК	Блинчики с вареньем	60	4,47	7,79	26,80	197,35	419/1
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0/1

<i>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</i>			10,27	14,19	34,80	310,15	
<i>УЖИН</i>	Макаронные изделия отварные	130	4,87	3,47	31,07	175,03	306/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Салат из кукурузы	60	1,23	3,42	6,25	61,13	12/1
	(консервированной)						
	Чай с сахаром	200			7,99	31,98	381/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
<i>ИТОГО ЗА УЖИН</i>			10,92	9,43	60,21	369,88	

ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	63,00	255,00	1843,00	
ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180/4	6,13	6,97	25,74	196,32	162/1
	Чай с молоком	180	1,22	1,05	9,96	56,85	384/1
	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	495/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,66	11,16	50,51	349,93	
10 ЧАСОВ	Фрукты 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	90/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,07	1,69	36,60	19/1
	Суп -лапша домашняя	200	2,30	2,43	15,34	92,47	51/1
	Суфле из кур	70	23,22	25,82	3,62	336,25	442/1
	Рис отварной	130	3,32	3,37	34,83	182,95	191/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			34,11	35,59	96,78	840,47	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0/1
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,25	9,87	124,32	405/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,49	6,90	48,52	299,37	
УЖИН	Картофельное пюре на ужин	140	3,03	3,70	20,31	128,09	317/1
	Икра свекольная	60	0,97	4,66	6,33	76,26	328/1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06		8,20	34,29	260/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
ИТОГО ЗА УЖИН			6,34	8,60	49,60	308,96	

ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			46,00	50,00	245,00	1645,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная) жидкая	180	6,78	5,62	33,21	216,23	161/1
	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	495/1
	Какао с молоком сгущенным	180	2,77	1,70	18,92	104,13	389/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,86	10,46	66,94	417,12	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50		10,10	43,30	408/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	43,30	

ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	6,07	3,88	74,92	28/1
	Свекольник	200	1,85	4,34	12,25	110,65	65/1
	Котлеты, биточки, шницели	70\30	13,70	11,86	8,25	195,82	255/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	306/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,81	27,93	86,94	714,95	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	0/1
	Кисель из плодового или ягодного	200	0,11		1,62	7,56	394/1
	концентрата						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			3,31	8,40	35,87	232,96	
УЖИН	Рагу из овощей	200	3,60	3,42	21,87	131,75	95/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06		8,20	34,29	260/1
ИТОГО ЗА УЖИН			5,94	3,66	44,83	236,36	

ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	60,00	231,00	1785,00	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	10,75	11,84	2,72	163,31	188/1
	Икра кабачковая порционная	60	1,14		4,62	71,10	5/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,55	13,96	97,79	391/0
	Бутерброды с сыром	50	5,73	6,60	14,81	141,56	499/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,79	20,99	36,11	473,76	
10 ЧАСОВ	Фрукты 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	90/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	60	0,71	6,05	3,77	75,43	36/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,45	15,57	121,08	68/1
	Тефтели из говядины с рисом	70/30	13,43	11,52	11,28	202,91	267/1
	Картофельное пюре на обед	130	2,83	4,60	18,83	129,19	317/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,45	27,52	90,75	720,81	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	60	4,29	5,97	31,99	199,20	432/1
	Сок	200	1,00		20,20	86,60	408/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,29	5,97	52,19	285,80	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	5,16	19,89	158,11	44/1
	Чай с сахаром	200			7,99	31,98	381/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
ИТОГО ЗА УЖИН			8,12	5,40	42,64	260,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	57,00	224,00	1739,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,67	5,56	28,78	193,77	160/1
	Чай с молоком	180	1,22	1,05	9,96	56,85	384/1
	Бутерброды с сыром	50	5,73	6,60	14,81	141,56	499/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,62	13,21	53,55	392,18	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50		10,10	43,30	408/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	43,30	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,07	1,69	36,60	19/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,73	8,74	87,05	62/1
	Котлеты, биточки, шницели	70\30	13,70	11,86	8,24	195,75	255/1
	Картофельное пюре на обед	130	2,83	4,60	18,83	129,19	317/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,51	0,05	15,66	65,21	399/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,05	23,91	73,11	611,20	
ПОЛДНИК	Пирожки с картофелем	60	4,34	4,49	27,43	167,44	455/1
	Йогурт	200	8,60	4,00	12,40	120,00	252/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			12,94	8,49	39,83	287,44	
УЖИН	Сырники из творога	150/50	24,85	11,07	31,38	326,90	202/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11		1,62	7,56	394/1
ИТОГО ЗА УЖИН			27,24	11,31	47,76	404,78	

ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			74,00	59,00	281,00	1991,00	
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150/50	23,57	7,26	29,46	288,29	201/1
	Какао с молоком сгущенным	180	2,77	1,70	18,92	104,13	389/1
	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	495/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28,65	12,10	63,19	489,18	
10 ЧАСОВ	Фрукты 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	90/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,58	3,10	6,04	57,74	41/1
	Суп из овощей	200	1,78	4,62	9,28	98,79	74/1
	Рулет из говядины с яйцом	70/30	15,87	14,61	7,44	226,73	263/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	306/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,83	28,15	95,16	763,70	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0/1

	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,20	8,05	46,65	287,85	
УЖИН	Вареники с картофелем и луком	200	8,84	9,48	56,32	345,91	441/3
	Чай с молоком	200	1,35	1,16	10,18	59,52	384/1
ИТОГО ЗА УЖИН			10,19	10,64	66,50	405,43	

ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			60,00	75,00	249,00	1964,00	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,83	5,67	25,87	179,65	155/1
	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	495/1
	Чай с молоком	180	1,22	1,05	9,96	56,85	384/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,36	9,86	50,64	333,26	
10 ЧАСОВ	Фрукты	114	0,40	0,40	9,80	44,40	90/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,68	6,04	3,26	73,95	21/1
	Суп картофельный с клецками	200	2,11	2,69	13,43	86,29	69/1
	Плов из отварной птицы	200	26,00	29,81	37,37	517,45	289/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,50	39,44	95,36	869,89	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	60	4,44	8,76	36,01	240,68	274/1
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,25	9,87	124,32	405/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,53	14,01	45,88	365,00	
УЖИН	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	4,45	11,21	24,26	249,29	119/3
	Чай с сахаром	200			7,99	31,98	381/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
ИТОГО ЗА УЖИН			6,73	11,45	47,01	351,59	

ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	70,00	256,00	1919,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,81	6,37	32,26	219,29	165/1
	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	495/1
	Какао с молоком сгущенным	180	2,77	1,70	18,92	104,13	389/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,89	11,21	65,99	420,18	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50		10,10	43,30	408/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	43,30	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	6,07	3,88	74,92	28/1
	Рассольник ленинградский	200	2,04	5,51	13,83	123,77	64/1
	Гуляш из говядины	70/30	13,04	15,62	5,87	216,64	246/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,59	5,10	34,32	213,52	186/1

	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	11,51	47,92	398/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,56	33,20	99,20	821,05	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	0/1
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,25	9,87	124,32	405/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,29	13,65	44,12	349,72	
УЖИН	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Винегрет овощной	180	2,36	9,32	13,84	151,26	50/1
	Чай с сахаром	200			7,99	31,98	381/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
ИТОГО ЗА УЖИН			7,18	11,86	36,73	284,98	

ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день		59,00	63,00	224,00	1749,00		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	10,75	11,84	2,72	163,31	188/1
	Зеленый горошек	60	2,03	0,13	4,25	26,29	329/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,55	13,96	97,79	391/0
	Бутерброды с сыром	50	5,73	6,60	14,81	141,56	499/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,68	21,12	35,74	428,95	
10 ЧАСОВ	Фрукты 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	90/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД	Салат из кукурузы	60	1,23	3,42	6,25	61,13	12/1
	(консервированной)						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	2,55	16,67	98,85	70/1
	Голубцы с мясом и рисом	200	15,18	19,62	12,26	317,62	151/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,51	0,05	15,66	65,21	399/1
	хлеб пшеничный 20\20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,80	26,40	80,63	687,09	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	60	4,57	9,70	35,60	248,90	425/3
	Сок	200	1,00		20,20	86,60	408/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,57	9,70	55,80	335,50	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	5,06	5,09	18,97	150,70	43/1
	Чай с сахаром	200			7,99	31,98	381/1
	Хлеб пшеничный 20\30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0/1
ИТОГО ЗА УЖИН			7,34	5,33	41,72	253,00	