

УТВЕРЖДАЮ:



Основное (организованное) двух недельное меню для детей, включающее горячее питание
(возрастная категория 1-3 года)
МАОУ - детский сад № 453 "Радуга детства"

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,00	4,62	5,15	28,17	187,03	7.7/4/2
	Какао с молоком	180,00	3,39	3,22	21,57	138,42	7.14/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Итого за завтрак		366,00	9,85	13,85	59,08	412,65	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте ("Снежок")	100,00	2,60	3,19	10,88	82,87	7.269
Итого за второй завтрак		100,00	2,60	3,19	10,88	82,87	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40,0	0,40	4,07	1,84	44,40	7.15/1/2
	Суп-пюре из разных овощей	150,00	1,8	2,93	7,71	68,81	7.27/2/3
	Котлета из говядины	60,00	8,52	8,59	4,12	141,33	7.163
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100,00	2,86	3,19	18,13	109,19	7.16/3/3
	Компот из сухофруктов	180,00	0,23	0,00	11,49	46,96	7.115/3
	Гренки из ржаного хлеба	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.34/2/5
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
		561,0	15,28	20,29	56,21	476,73	
Итого за обед Полдник	Запеканка из творога	120,00	16,77	19,36	25,27	380,65	7.077
	Сгущенное молоко	10,00	0,76	0,90	5,91	39,79	7.262
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	6,81	28,42	7.354/2
	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048
Итого за полдник		280,00	17,53	20,26	37,99	448,86	
Итого за день		1307,00	45,26	57,59	164,16	1421,11	

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшенично-кукурузная (ассорти) молочная с маслом сливочным	150,00	4,62	5,15	28,17	187,03	7.19/4/1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
	Сыр	6,00	1,44	1,48	0,00	19,43	7.435/4
Итого за завтрак		372,00	10,92	15,01	56,93	415,89	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60,00	0,31	2,04	3,69	31,71	4.10/1
	Суп крестьянский на курином бульоне	150,00	1,54	2,17	9,92	66,56	7.018/2
	Мясо кур отварное в соусе	50,00	6,07	6,07	1,28	99,74	7.2/9/3
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	4,58	5,55	28,40	177,26	7.н076/2
	Компот из шиповника	180,00	0,37	0,02	10,55	46,44	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,2	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
	Итого за обед	531,00	14,98	16,19	67,29	481,56	
	Полдник	130,00	2,04	3,27	14,13	96,13	7.18/3/2
	Ватрушка со сметаной	60,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.6/12/3
	Чай с лимоном	150,00	0,04	0,00	8,37	35,56	7.11/10/1
Итого за полдник		340,00	2,84	3,36	27,51	154,79	
Итого за день		1343,00	29,24	34,66	161,83	1097,35	

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,00	3,91	4,08	21,32	147,93	7.5/4/2
	Какао с молоком	180,00	3,39	3,22	21,57	138,42	7.14/10/1
	Батон	30,00	2,31	0,09	15,99	70,50	7.189-8
	Джем	20,00	0,08	0,00	13,90	53,00	7.1/1/7
Итого за завтрак		380,00	9,61	7,39	72,78	409,85	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте (Йогурт питьевой)	100,00	4,99	3,19	8,49	84,86	7.270
Итого за второй завтрак		100,00	4,99	3,19	8,49	84,86	
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40,00	0,59	2,43	4,54	45,97	7.31/1/2
	Борщ с морской капустой со сметаной	150,00	1,25	4,47	9,31	86,83	7.4/2/4
	Плов с филе индейки	180,00	17,02	19,09	42,32	400,2	7.162-н
	Компот из чернослива и изюма	150,00	0,24	0,00	15,51	63,75	7.5/10/2
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.050
	Итого за обед	571,00	21,21	26,33	85,13	656,36	
	Полдник	120,00	22,84	33,01	30,05	567,60	7.5/5/1
Итого за полдник	Вареники ленивые	20,00	0,47	1,01	2,98	25,06	7.2/11/2
	Соус молочный сладкий	150,00	0,00	0,00	6,81	28,42	7.354/2
	Чай с сахаром	290,00	23,31	34,02	39,84	621,08	
Итого за день		1341,00	59,12	70,93	206,24	1772,15	

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	4,41	4,21	24,88	166,41	7.14/4/2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Итого за завтрак		366,00	9,27	12,59	53,64	375,84	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	7.031
Итого за второй завтрак		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40,00	0,55	2,97	4,22	46,55	7.20/1/2
	Рассольник с крупой со сметаной	150,00	1,39	3,51	10,52	84,70	7.11/2/3
	Биточки рыбные (горбуша)	60,00	8,41	4,57	2,74	110,02	7.9/7/2
	Картофельное пюре	130,00	3,26	3,57	26,40	155,94	7.3/3/4
	Напиток из брусники	150,00	0,08	0,00	11,63	48,92	7.15/15/3
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
		562,00	15,81	14,97	69,02	505,74	
	Макаронник	120,00	2,04	3,27	14,13	96,13	7.277/4
Итого за обед Полдник	Булочка дорожная	50,00	4,63	3,35	28,15	175,56	7.6/12/9
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66	2021/30/10
Итого за полдник		360,00	7,85	7,89	52,37	332,35	
Итого за день		1388,00	33,43	35,55	185,13	1259,93	

Прием пищи День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150,00	2,61	3,41	9,75	86,63	7.22/2/3
	Какао с молоком	180,00	3,39	3,22	21,57	138,42	7.14/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Итого за завтрак		366,00	8,34	12,48	47,36	340,43	
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте (банан)	100,00	1,05	0,07	15,26	62,30	7.183-1
Итого за второй завтрак		100,00	1,05	0,07	15,26	62,30	
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцами с растительным маслом	40,00	0,45	2,69	1,77	30,80	7.7/1/2
	Суп рыбный (консервы)	150,00	5,99	2,31	10,57	92,21	7.1161
	Суфле из пирожков	60,00	13,73	5,05	1,82	117,58	7.35/8
	Соус сметанный	20,00	0,23	1,62	0,80	21,04	7.6/11/2
	Макаронные изделия отварные	120,00	3,44	4,85	23,90	164,34	7.151-4
	Компот из яблок и черносмородины	150,00	0,09	0,01	12,78	53,06	7.3/10/2
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		571,00	25,48	17,64	65,48	454,76	
Полдник	Картофель отварной	130,00	2,38	3,58	20,73	132,92	7.1/3/2
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	6,81	28,42	7.354/2
	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048
Итого за полдник		290,00	3,14	3,67	32,55	184,44	
Итого за день		1327,00	38,01	33,86	160,65	1041,93	

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,00	4,83	4,74	24,23	171,61	7.15/4/2
	Какао с молоком	180,00	3,39	3,22	21,57	138,42	7.14/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Итого за завтрак	Итого за прием	366,00	10,56	13,81	61,84	425,41	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте ("Снежок")	100,00	2,60	3,19	10,88	82,87	7.269
Итого за второй завтрак	Итого за прием	100,00	2,60	3,19	10,88	82,87	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40,00	0,64	3,84	4,76	57,44	7.21/1/2
	Суп из овощей со сметаной	150,00	1,80	2,93	7,71	68,81	7.14/2/3
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	180,00	13,77	10,48	27,86	263,74	7.041
	Напиток с витаминами «Виташка»	150,00	0,00	0,00	4,66	21,6	7.6/10/2
	Хлеб ржаной	30,00	0,93	0,16	5,71	27,15	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Итого за прием	571,00	34,5	17,53	61,68	486,99	
	Сырники из творога	120,00	16,77	19,36	25,27	380,65	7.077
	Сгущенное молоко	10,00	0,76	0,90	5,91	39,79	7.262
Итого за полдник	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	6,81	28,42	7.354/2
	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048
Итого за день	Итого за день	1327,00	65,95	54,88	177,4	1467,23	

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17	7.8/4/2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
	Сыр	6,00	1,44	1,48	0,00	19,43	7.435/4
Итого за завтрак		372,00	10,69	15,74	50,22	386,03	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	7.031
Итого за второй завтрак		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,00	0,47	2,70	5,35	43,73	7.425/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150,00	1,31	2,31	9,12	66,71	7.20/2/3
	Суфле из мяса кур паровое (курица)	60,00	12,67	16,31	2,71	232,27	7.8/9/2
	Пюре из гороха со сливочным маслом	120,00	7,73	3,60	19,43	149,12	7.362-1
	Напиток из шиповника	150,00	0,29	0,00	15,81	65,37	7.063
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
		551,00	24,58	25,26	65,87	616,81	
Итого за обед Полдник	Омлет натуральный	130,00	11,65	14,33	2,82	208,21	7.038/6
	Манник	50,00	5,55	6,88	32,43	229,33	7.103/5
	Чай с лимоном	150,00	0,04	0,00	8,37	35,56	7.11/10/1
Итого за полдник		330,00	17,24	21,21	43,62	473,10	
Итого за день		1353,00	53,01	62,31	169,81	1521,94	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150,00	2,47	2,87	9,39	79,79	7.21/2/3
	Какао с молоком	180,00	3,39	3,22	21,57	138,42	7.14/10/1
	Батон	25,00	2,31	0,09	15,99	70,50	7.189-8
	Джем	100,00	0,08	0,00	13,90	53,00	7.1/1/8
Итого за завтрак		365,00	8,25	6,18	60,85	341,71	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте (Кефир)	100,00	2,80	3,19	4,09	55,91	7.271
Итого за второй завтрак		100,00	2,80	3,19	4,09	55,91	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40,00	0,30	4,04	1,41	41,17	7.14/1/2
	Борщ со сметаной	150,00	1,30	3,42	9,11	74,62	7.2/2/3
	Картофельное пюре с морковью	130,00	2,43	3,93	16,92	118,27	7.4/3/2
	Тефтели из говядины паровые	60,00	8,65	7,55	4,29	131,27	7.191
	Соус сметанный	20,00	0,23	1,62	0,80	21,04	7.6.11/2
	Компот из яблок и изюма	150,00	0,07	0,01	13,00	53,81	7.2/10/2
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		601,00	15,09	20,91	58,98	499,79	
Полдник	Запеканка из творога	120,00	14,26	21,09	17,50	315,67	7.14/5/3
	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	6,81	28,42	7.354/2
	Сгущенное молоко	15,00					
Итого за полдник		295,00	15,02	21,18	29,32	367,19	
Итого за день		1361,00	41,16	51,46	153,27	1264,60	

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150,00	4,83	4,74	23,46	173,61	7.11/4/2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Итого за завтрак	Итого за прием	366,00	9,69	13,12	52,22	383,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	7.031
Итого за второй завтрак		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40,00	0,09	6,08	2,76	67,66	7.19/1/2
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	3,19	2,99	13,20	97,74	7.17/2/3
	Рыба с овощами в омлете	100,00	8,14	1,15	4,64	80,56	7.016/2
	Каша рисовая рассыпчатая	130,00	3,26	5,77	25,96	175,23	7.45/3/3
	Компот из кураги и изюма	150,00	0,23	0,00	11,49	46,96	7.4/10/2
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Кукуруза	0,001					7.к-1/133
	Итого за обед	601,00	17,02	16,33	71,50	527,76	
Полдник	Рагу из овощей	130,00	2,04	3,27	14,13	96,13	7.18/3/2
	Плюшка с маком	60,00	4,96	5,44	32,09	215,04	7.118p/4
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66	2021/30/10
Итого за полдник		370,00	8,18	9,98	56,31	371,83	
Итого за день		1437,00	35,39	39,53	190,13	1328,63	

Прием пищи День 10	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту- ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150,00	3,43	4,75	16,64	134,80	7.4/4/2
	Какао с молоком	180,00	3,39	3,22	21,57	138,42	7.14/10/1
	Батон	30,00	2,31	0,09	15,99	70,50	7.189-4
	Итого за завтрак	360,00	9,13	8,06	54,20	343,72	
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100,00	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Итого за второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,38	39,60	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40,00	0,58	3,59	4,39	55,92	7.29/1/2
	Суп картофельный с рыбой (свежая рыба)	150,00	5,99	2,31	10,57	92,21	7.н161
	Котлета из мяса кур	60,00	11,38	2,58	3,13	88,09	7.н114
	Капуста цветная отварная с маслом	120,00	3,06	2,95	6,39	65,74	7.50м
	Кисель из клюквы	150,00	0,15	0,01	18,26	80,14	7.8/10/5
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	0,76	0,09	8,01	23,10	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,08	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
	Итого за обед	571,00	23,27	11,78	59,19	441,71	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,00	6,06	5,27	28,28	198,71	7.43-2/3/2
	Печенье	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	6,81	28,42	7.354/2
Итого за полдник		300,00	8,14	6,31	50,45	318,73	
Итого за день		1311,00	40,89	26,50	174,22	1143,76	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884150

Владелец Фефер Анастасия Васильевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025