

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ - детский сад № 453 "Радуга детства"



А.В.Фефер

августа 20 24 год

Основное (организованное) двух недельное меню для детей, включающее горячее питание
(возрастная категория 3-7 лет)
МАДОУ- детский сад № 453 "Радуга детства"

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200,00	6,00	6,00	27,40	188,00	7.19/4
	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00	7.14/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
Итого за завтрак		436,00	12,20	15,30	66,30	462,80	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте ("Снежок")	150,00	4,35	3,75	16,20	124,35	7.082-2
Итого за второй завтрак		150,00	4,35	3,75	16,20	124,35	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60,00	0,90	4,10	5,80	64,00	7.15/1
	Суп-пюре из разных овощей	200,00	2,70	3,60	9,50	81,00	37294,00
	Котлета из говядины	80,00	8,53	0,14	4,13	141,33	7.14/8
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150,00	3,30	3,00	16,70	105,00	7.153
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	7.2/10
	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	0,07	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		731,00	18,80	11,26	72,88	546,04	
Полдник	Запеканка из творога	150,00	25,30	14,40	20,10	313,00	7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,30	8,50	49,45	7.004
	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.354/2
Итого за полдник		365,00	26,41	15,70	37,70	397,45	
Итого за день		1682,00	61,76	46,01	193,08	1530,64	

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	10,06	11,34	41,26	307,00	7.7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	7.13/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
	Сыр	10,00	2,40	2,50	0,00	29,10	7.435/2
Итого за завтрак		446,00	17,76	22,54	70,66	528,90	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	8.107
Итого за второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60,00	0,90	4,10	5,80	64,00	7.15/1
	Суп крестьянский на курином бульоне	180,00	1,90	4,10	6,80	64,80	7.018/5
	Мясо кур отварное в соусе	80,00	10,72	10,72	2,05	159,58	7.2/9/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,80	37,80	250,00	7.076-1
	Компот из шиповника	200,00	0,32	0,00	18,18	67,64	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		721,00	25,97	26,33	93,20	696,83	
Полдник	Рагу из овощей	150,00	2,30	3,70	13,50	97,00	7.18/3
	Ватрушка со сметаной	60,00	5,22	7,74	29,52	205,20	41067,00
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	7.11/10
Итого за полдник		410,00	7,62	11,44	52,22	338,20	
Итого за день		1727,00	52,10	60,46	231,23	1633,53	

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00	7.5/4
	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00	7.14/10
	Батон	30,00	2,31	0,09	15,99	70,50	7.189-4
	Джем	20,00	0,00	0,00	13,90	47,70	7.1/1/7
Итого за завтрак		450,00	11,51	8,69	80,29	431,20	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте (Йогурт питьевой)	150,00	3,10	3,50	12,40	84,20	7.79/5
Итого за второй завтрак		150,00	3,10	3,50	12,40	84,20	
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60,00	0,90	4,10	5,80	64,00	7.31/1
	Борщ с морской капустой со сметаной	200,00	1,80	7,00	9,60	112,00	7.4/2
	Плов с филе индейки	230,00	17,19	19,09	42,32	400,20	7.162-и
	Компот из чернослива и изюма	200,00	0,70	0,00	21,60	85,00	7.5/10
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
Итого за обед		740,00	24,09	30,79	101,82	751,70	
Полдник	Вареники ленивые	130,00	16,51	10,27	17,94	230,10	7.5/5/1
	Соус молочный сладкий	30,00	0,99	1,85	1,90	28,35	7.2/11/1
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.354/2
Итого за полдник		360,00	17,50	12,12	28,94	293,45	
Итого за день		1700,00	56,20	55,10	223,45	1560,55	

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00	7.14/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	7.13/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
Итого за завтрак		436,00	11,30	14,00	60,10	387,80	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	8.107
Итого за второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60	7.20/1
	Рассольник с крупой со сметаной	200,00	1,80	4,50	12,50	99,00	7.11/2
	Биточки рыбные (горбуша)	80,00	11,40	5,80	4,00	114,00	39332,00
	Каша рисовая рассыпчатая	150,00	3,70	3,40	37,10	197,00	7.45/3/2
	Напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,10	61,20	7.15/15/4
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Куркума	0,10					7.к-1/133
Итого за обед		740,10	21,34	17,96	96,76	616,30	
Полдник	Макаронник	150,00	9,30	6,90	47,20	287,60	7.277/1
	Булочка дорожная	60,00	5,56	4,02	33,78	210,67	7.6/12/9
	Чай с молоком	200,00	1,32	1,42	11,22	67,40	2021/30/10
Итого за полдник		410,00	16,18	12,34	92,20	565,67	
Итого за день		1736,10	49,57	44,45	264,21	1639,37	

Прием пищи День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200,00	3,50	4,20	14,20	108,00	22/2/1
	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00	7.14/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
Итого за завтрак		436,00	9,70	13,50	53,10	346,80	
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	74,50	7.183-1
Итого за второй завтрак		100,00	1,50	0,50	21,00	74,50	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60,00	0,70	4,00	1,80	45,00	4.7/1
	Суп сыбный (консервы)	200,00	7,19	2,77	12,68	110,65	7.н161
	Суфле из печени	80,00	16,10	5,50	2,30	123,00	7.35/8
	Соус сметанный	20,00	0,20	1,50	0,90	18,00	7.6/11/2
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	3,80	32,40	188,00	8.43/3
	Компот из яблок и чернослива	200,00	0,30	0,00	18,10	70,00	7.3/10
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		760,00	33,29	18,17	90,68	645,15	
Полдник	Картофель отварной	150,00	4,14	7,71	15,43	147,14	7.1/3
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.354/2
	Филе сельди	20,00	3,45	1,73	0,00	29,47	7.н125/9
	Хлеб пшеничный	10,00	0,75	0,10	5,00	20,80	7.048
Итого за полдник		405,00	8,34	9,54	29,53	232,41	
Итого за день		1701,00	52,83	41,71	194,31	1298,86	

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	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00	7.15/4
	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00	7.14/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
Итого за завтрак	Итого за прием	436,00	12,70	15,30	70,10	444,80	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте ("Снежок")	150,00	4,35	3,75	16,20	124,35	7.082-2
Итого за второй завтрак	Итого за прием	150,00	4,35	3,75	16,20	124,35	
Обед	Салат из отварн. свеклы и моркови с раст. маслом	60,00	0,96	5,76	7,14	86,16	7.21/1
	Суп из овощей со сметаной	200,00	2,70	3,60	9,50	81,00	7.2/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	230,00	17,60	13,40	35,60	337,00	7.041
	Напиток с витаминами "Витошка"	200,00	0,00	0,00	5,59	25,92	7.507
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,02	0,05	0,07	0,32	7.436/1
Итого за обед	Итого за прием	741,00	24,78	23,41	80,40	620,90	
Полдник	Сырники из творога	150,00	25,70	14,20	31,20	355,00	7.6/5/1
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,30	8,50	49,45	7.004
	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.354/2
	Хлеб пшеничный	10,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.048
Итого за полдник		375,00	28,31	15,70	58,80	481,05	
Итого за день		1702,00	70,14	58,16	225,50	1671,10	

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	27,20	202,00	7.8/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	7.13/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
	Сыр	10,00	2,40	2,50	0,00	29,10	7.435/2
Итого за завтрак		446,00	14,10	18,60	56,60	423,90	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	7.031/3-4
Итого за второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,00	1,00	4,00	6,20	63,90	7.425/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200,00	1,90	2,80	11,10	78,00	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое (курица)	80,00	15,80	18,20	3,60	241,00	4.8/9
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150,00	9,70	4,50	24,30	167,80	7.362-1
	Напиток из шиповника	200,00	0,32	0,00	18,18	67,64	7.063
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		741,00	32,25	30,11	85,95	709,15	
Полдник	Омлет	150,00	3,50	2,90	13,60	246,00	7.н038/5
	Манник	80,00	2,77	2,58	15,54	96,54	7.103/6
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	7.11/10
Итого за полдник		430,00	6,37	5,48	38,34	378,54	
Итого за день		1767,00	53,47	54,34	196,04	1581,19	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200,00	3,40	3,70	12,00	95,00	7.21/2
	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00	7.14/10
	Батон	30,00	2,31	0,09	15,99	70,50	7.189-4
	Джем	20,00	0,00	0,00	13,90	47,70	7.1/1/7
Итого за завтрак		450,00	9,61	7,29	64,79	348,20	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт в ассортименте (Кефир)	150,00	4,50	4,80	6,00	85,50	7.342
Итого за второй завтрак		150,00	4,50	4,80	6,00	85,50	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,00	0,40	5,90	1,40	60,00	7.14/1
	Борщ со сметаной	200,00	1,70	4,30	10,30	87,00	7.2/2
	Пюре картофельное с морковью	150,00	17,60	13,40	35,60	139,00	7.38/8
	Тефтели из говядины паровые	80,00	11,37	11,45	5,50	188,44	7.191
	Соус сметанный	20,00	0,20	1,50	0,90	18,00	7.6.11/2
	Компот из яблок и изюма	200,00	0,30	0,00	18,50	71,00	7.2/10
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		761,00	35,10	37,16	94,77	654,25	
Полдник	Запеканка из творога	150,00	25,30	14,40	20,10	313,00	7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,30	8,50	49,45	7.004
	Хлеб пшеничный	10,00	0,75	0,10	5,00	20,80	7.048
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.354/2
Итого за полдник		360,00	26,05	14,50	34,20	368,80	
Итого за день		1721,00	75,26	63,75	199,76	1456,75	

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00	7.н119-с1
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	7.13/10
	Батон с маслом	36,00	2,30	5,80	16,00	103,80	7.035/3
Итого за завтрак	Итого за прием	436,00	11,80	14,70	60,60	398,80	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	8.107
Итого за второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	69,60	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60,00	1,30	6,60	1,70	71,00	7.19/1
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,30	4,00	15,90	118,00	7.17/2
	Рыба с овощами в омлете	130,00	14,60	8,31	2,56	332,15	7.016/2
	Каша рисовая рвсыпчатая	150,00	3,70	3,40	37,10	197,00	7.45/3
	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	18,40	71,00	7.4/10
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
Итого за обед		791,00	27,73	22,92	98,23	879,96	
Полдник	Рагу из овощей	150,00	2,30	3,70	13,50	97,00	7.18/3
	Плюшка с маком	80,00	6,60	7,30	42,80	258,00	7.118p/1
	Чай с молоком	200,00	1,32	1,42	11,22	67,40	2021/30/10
Итого за полдник		430,00	3,62	5,12	24,72	422,40	

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	200,00	4,50	5,90	22,00	159,00	7.4/4
	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00	7.14/10
	Батон	30,00	2,31	0,09	15,99	70,50	7.189-4
Итого за завтрак		430,00	10,71	9,49	60,89	364,50	
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 репч. луком, сол. огурцом и растительным маслом	60,00	0,90	6,00	5,20	79,00	7.29/1
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200,00	7,20	4,10	13,00	119,00	7.19/2
	Котлеты из мяса кур	80,00	15,32	4,05	4,33	112,37	7.н114
	Капуста цветная отварная с маслом	150,00	3,83	3,71	7,98	73,95	7.50м
	Кисель из-клюквы	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.8/10/5
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	12,50	48,90	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	10,00	41,60	7.050
	Укроп	1,00	0,03	0,01	0,07	0,31	7.436/1
	Соль для обработки овощей и фруктов						7.218
Итого за обед		741,00	30,78	18,47	62,18	510,13	
Полдник	Макаронные изделия с сыром	150,00	5,30	3,80	32,40	188,00	7.43-2/3/2
	Печенье	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50	4.23/12
	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	7.354/2
Итого за полдник		375,00	7,90	5,10	60,70	337,50	
Итого за день		1646,00	49,74	33,41	194,15	1251,73	
Среднее значение за период		1715,91	56,49	50,03	212,04	1539,45	
Минимальная норма (Не менее 75%)		1350,00	40,50	45,00	195,75	1350,00	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884150

Владелец Фефер Анастасия Васильевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025