

Утверждаю

Заведующий _____ И.И. Богатыр
31.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст (лист 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1 (понедельник)							
завтрак							
	05.76 Суп молочный с макаронными изделиями (200) *	200	6	6	19	177	100
	10.133 КОФЕЙНЫЙ напиток из цикория с молоком(200) *	200	4	4	21	97,4	60
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	75
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	94	573
Итого за завтрак		450	16	13	60	359,8	
второй завтрак							
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
Итого за второй завтрак		100			9	67	
обед							
	08.226 САЛАТ из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом(60) *	60	1	4	2	35,6	13
	01.97 СУП из овощей(200) *	200	2	4	9	109,6	25
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.225 СУФЛЕ из отварного мяса(80) *	80	19	18	6	233,6	49
	08.207 ПЮРЕ картофельное(150) *	150	3	5	20	143,7	53
	10.155 КИСЕЛЬ из ягод свежемороженых(200) *	200			20	69,1	9
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	5
Итого за обед		725	27	31	72	632,3	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(60) *	60	1	9	5	73,3	69
	06.95 ВАРЕНИКИ ленивые отварные(150) *	150	24	12	24	158,7	43
	06.79 МОЛОКО СГУЩЁНОЕ с сахаром 8.5% жирности(20) *	20	1	2	11	55,6	120
	07.119 Булочка сдобная (60 гр)	60	5	5	34	108	123
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(180) *	180	5	5	20	68	65
	15.27 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(60) *	60	3	1	30	77,4	112
Итого за уплотнённый полдник		530	39	34	124	541	
Итого за день		2 045	92	88	319	1600,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 2 (вторник)							
завтрак							
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(200) *	200	6	10	26	161,2	36
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	75
	10.105 Чай с молоком.(180) *	180	3	3	14	68,8	410,411
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ" Топленое молоко "(30) *	30	2	3	22	45,1	582
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	573
Итого за завтрак		460	17	19	82	401	
второй завтрак							
	10.131 СОК фруктовый(200) *	200	1		20	92	5
Итого за второй завтрак		200	1		20	92	
обед							
	08.212 ПОМИДОРЫ свежие(помидоры)(60) *	60	1		2	14,4	66
	01.110 ЩИ из капусты свежей с мелко нашинкованными овощами на овощном отваре(200) *	200	2	2	9	58,8	31
	02.261 Бифштекс рубленый паровой.(80) *	80	19	19		214,6	331
	04.104 КАША гречневая(гарнир)(130) *	130	5	6	28	159,1	51
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	04.21 СОУС сметанный(30) *	30	1	5	2	53,1	63
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(200) *	200	1		25	88,7	8
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		735	31	32	81	529,3	
уплотнённый полдник							
	08.325 Салат из белокачанной капусты(60) *	60	1	3	5	60	102
	03.50 РЫБА, запечённая в омлете(80) *	80	17	9	3	180,1	73
	08.207 ПЮРЕ картофельное(150) *	150	3	5	20	143,7	53
	10.96 Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	3	16	91,6	79
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за уплотнённый полдник		510	27	20	64	537,4	
Итого за день		2 125	82	74	283	1619,2	

меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 3 (среда)							
завтрак							
	04.72 ОМЛЕТ натуральный(150) *	150	14	17	6	236	40
	08.188 ГОРОШЕК зелёный консервированный(60) *	60	2	2	4	34,1	20
	10.175 Чай с лимоном.(200) *	200			10	28,2	411,412
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		450	19	19	40	360,3	
второй завтрак							
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
Итого за второй завтрак		100			9	67	
обед							
	08.327 Салат из редьки с маслом(60) *	60	1	4	4	33,9	37
	01.107 БОРЩ вегетарианский(200) *	200	2	5	12	85,9	30
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.217 КАРТОФЕЛЬНАЯ запеканка с мясом(200)	200	25	26	29	286,2	47
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(200) *	200			16	48,8	1
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		715	31	38	77	630,9	
уплотнённый полдник							
	08.216 САЛАТ из отварной моркови с изюмом с маслом растительным(60) *	60	1	8	6	73,3	68
	07.118 Рожки обсыпные (50)	50	4	2	27	135	124
	05.97 КАША на молоке(пшеничная)(200) *	200	9	9	37	199,7	38
	10.103 Какао с молоком.(200) *	200	4	4	15	85,2	95
	15.44 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(30) *	30	2		15	46,5	111
Итого за уплотнённый полдник		540	20	23	100	539,7	
Итого за день		2 055	78	86	268	1597,9	

меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 4 (четверг)							
завтрак							
	05.100 КАША на молоке(рисовая)(200) *	200	7	6	37	185,8	37
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ" Топленое молоко "(30) *	30	2	3	22	45,1	115
	10.105 Чай с молоком.(180) *	180	3	3	14	68,8	96
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		450	15	12	93	361,7	
второй завтрак							
	10.131 СОК фруктовый(200) *	200	1		20	92	5
Итого за второй завтрак		200	1		20	92	
обед							
	08.220 САЛАТ из отварной свеклы с растительным маслом(60) *	60	1	4	5	49,9	21
	01.137 Суп картофельный с фрикадельками(200/30) *	200/30	9	8	14	151,3	125,145
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.267 Котлеты из птицы припущенные(80) *	80	2	5	28	173,1	372
	08.207 ПЮРЕ картофельное(150) *	150	3	5	20	125,7	53
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(200) *	200	1		25	88,7	8
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		755	18	22	107	707	
уплотненный полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(60) *	60	1	9	5	73,3	69
	11.05 Сушка (30)	30	3		21	36	117
	04.76 СОУС абрикосовый(40) *	40	1		21	57,1	72
	06.105 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(180) *	180	6	5	8	90,4	65
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
	06.89 СУФЛЕ творожное запеченное(150) *	150	34	22	32	221,2	42
Итого за уплотненный полдник		500	48	36	107	540,5	
Итого за день		2 155	91	75	356	1623,6	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 5 (пятница)							
завтрак							
	05.76 Суп молочный с макаронными изделиями (200) *	200	6	6	19	177	100
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	114
	10.133 КОФЕЙНЫЙ напиток из цикория с молоком(200) *	200	4	4	21	97,4	60
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		450	16	13	60	359,8	
второй завтрак							
	10.131 СОК фруктовый(200) *	200	1		20	92	5
Итого за второй завтрак		200	1		20	92	
обед							
	01.109 СУП гороховый на овощном отваре(200) *	200	6	3	17	91,4	4
	08.223 ОГУРЦЫ свежие(60) *	60			2	8,4	17
	03.57 Котлеты или Биточки рыбные(80) *	80	25	16	12	264,1	45
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	15.23 СУХАРИКИ из хлеба пшеничного(хлеб белый)(15) *	15	1		7	23,3	28
	08.245 КАПУСТА тушеная(150) *	150	2	3	9	133,2	54
	10.155 КИСЕЛЬ из ягод свежемороженых(200) *	200			20	69,1	9
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		740	36	22	82	630,2	
уплотнённый полдник							
	08.239 САЛАТ из отварной моркови с растит. маслом(60) *	60	1	4	4	54,5	78
	05.96 КАША на молоке (гречневая)(200) *	200	9	9	35	214,1	33
	11.46 ВАФЛИ со сливочным вкусом(30) *	30	1	9	19	120,6	116
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(180) *	180	5	5	7	90	65
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за уплотнённый полдник		510	19	27	85	541,2	
Итого за день		2 110	78	76	273	1623,2	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 1 (понедельник)							
завтрак							
	05.100 КАША на молоке(рисовая)(200) *	200	7	6	37	115,8	37
	04.79 МАСЛО сливочное порционное в индивидуальной упаковке	10		8		74,8	113
	10.150 ЧАЙ с молоком(180) *	180	3	3	17	75,5	59
	15.42 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(60) *	60	5		30	93	111
Итого за завтрак		450	15	17	84	359,1	
второй завтрак							
	06.105 НАПИТОК кисломл. натур. пробиот./пребио.(РЯЖЕНКА)(200) *	200	6	5	8	88	65
Итого за второй завтрак		200	6	5	8	88	
обед							
	08.188 ГОРОШЕК зелёный консервированный(60) *	60	2	2	4	34,1	20
	01.104 РАССОЛЬНИК домашний(200) *	200	2	4	12	98,9	24
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.223 ГОЛУБЦЫ ленивые(180) *	180	28	19	43	374	34
	10.176 Компот из яблок с лимоном(200) *	200			15	82,5	
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		675	34	25	89	630,2	
уплотнённый полдник							
	08.325 Салат из белокачанной капусты(60) *	60	1	3	5	60	102
	03.50 РЫБА, запечённая в омлете(80) *	80	17	9	3	243,1	73
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
	10.131 СОК фруктовый(200) *	200	1		20	92	5
	15.27 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(60) *	60	3	1	30	77,4	112
Итого за уплотнённый полдник		500	22	13	67	539,5	
Итого за день		2 185	81	61	307	1616,8	

меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 2 (вторник)							
завтрак							
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(200) *	200	6	10	26	161,2	36
	10.127 Кофейный напиток из цикория с молоком(180) *	180	4	4	19	100,8	684
	11.05 Сушка(30) *	30	3,3	1,9	20,7	36	116
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	84,5	111
Итого за завтрак		450	14	23	84	360	
второй завтрак							
	09. ЯБЛОКИ свежие(100) *	100	2	1	21	67	2
Итого за второй завтрак		100	2	1	21	67	
обед							
	08.223 ОГУРЦЫ свежие(60) *	60			2	8,4	17
	01.107 БОРЩ вегетарианский(200) *	200	2	5	12	85,9	30
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.244 ПТИЦА тушеная в соусе красном(95) *	95	1	2	20	163,6	7,65
	04.83 ВЕРМИШЕЛЬ отварная с маслом сливочным(130) *	130	10	10	61	239,7	56
	10.157 КИСЕЛЬ из ягод свежемороженых(200) *	200			22	69,1	9
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за обед		730	16	17	137	630,7	
уплотнённый полдник							
	08.238 Салат из свеклы с сыром(60) *	60	3	5	4	39,4	32
	02.261 Бифштекс рубленый паровой.(80) *	80	19	19		146,6	331
	08.207 ПЮРЕ картофельное(150) *	150	3	5	20	115,7	53
	07.119 Булочка сдобная (60 гр)	60	5	5	34	108	123
	10.131 СОК фруктовый(200) *	200	1		20	92	5
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за уплотнённый полдник		580	33	34	93	540,4	
Итого за день		2 120	71	80	389	1598,1	

меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3 (среда)							
завтрак							
	05.96 КАША на молоке (гречневая)(200) *	200	9	9	35	160,1	33
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ" Топленое молоко "(30) *	30	2	3	22	45,1	115
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	114
	10.105 Чай с молоком.(180) *	180	3	3	14	68,8	96
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		460	20	18	91	359,4	
второй завтрак							
	09.50 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100	1		8	67	2
Итого за второй завтрак		100	1		8	67	
обед							
	08.221 ВИНЕГРЕТ овощной(60) *	60	1	4	5	46,7	16
	01.138 Суп из овощей с фасолью(200) *	200	3	4	11	82,6	110
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.225 СУФЛЕ из отварного мяса(80) *	80	19	18	6	233,6	49
	08.130 Картофель отварной(130) *	130	3	4	22	120,8	89
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(200) *	200			16	48,8	1
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за обед		735	30	33	81	631,8	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(60) *	60	1	9	5	73,3	69
	06.73 СЫРНИКИ из творога запечённые(150) *	150	27	15	34	244	44
	04.76 СОУС абрикосовый(40) *	40	1		21	67,1	72
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребиот.(ЙОГУРТ)(180) *	180	5	5	20	90,4	65
	15.25 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(50) *	50	3	1	25	64,5	112
Итого за уплотнённый полдник		480	37	30	105	539,3	
Итого за день		2 005	96	87	330	1598	

меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 4(четверг)							
завтрак							
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	114
	05.98 КАША на молоке (манная)(200) *	200	7	10	27	162,7	35
	10.148 КАКАО с молоком(200) *	200	4	4	25	112,7	3
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	94	111
Итого за завтрак		450	17	17	72	360,8	
второй завтрак							
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
Итого за второй завтрак		100			9	67	
обед							
	08.220 САЛАТ из отварной свеклы с растительным маслом(60) *	60	1	4	5	49,9	21
	01.96 СУП рыбный (из консервов лососевых натуральных)(200) *	200	9	4	17	118,9	27
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.230 Запеканка из печени с рисом(230) *	230	31	12	34	297,1	83
	10.135 КОМПОТ из плодов сухих(200) *	200	1		25	88,7	69
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		745	45	23	97	630,7	
уплотнённый полдник							
	08.250 САЛАТ картофельный с горошком зеленым с растительным маслом(60) *	60	1	6	5	41	10
	03.57 Котлеты или Биточки рыбные(80) *	80	25	16	12	231,1	45
	08.245 КАПУСТА тушеная(150) *	150	2	3	9	133,2	54
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ" Топленое молоко (30) *	30	2	3	22	45,1	115
	10.175 Чай с лимоном.(200) *	200			10	28,2	
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за уплотнённый полдник		560	33	28	78	540,6	
Итого за день		2 085	97	71	288	1599,1	

Меню приготавливаемых блюд

на период 31.03.2025-13.04.2025

Рацион: дошкольный возраст

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 5(пятница)							
завтрак							
	04.72 ОМЛЕТ натуральный(150) *	150	14	17	6	210	40
	08.246 КУКУРУЗА консервированная(60) *	60	1,3	0,2	8,8	40,8	77
	10.104 Чай(180) *	180			10	25,6	92
	15.42 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(60) *	60	5		30	93	111
Итого за завтрак		450	19	17	46	369,4	
второй завтрак							
	09.51 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100			9	67	2
Итого за второй завтрак		100			9	67	
обед							
	08.212 ПОМИДОРЫ свежие(помидоры)(60) *	60	1		2	14,4	66
	01.140 Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *	200	1	4	6	81,4	77
	02.199 ЖАРКОЕ по домашнему(цыплята)(230) *	230	3	8	47	444,6	46
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(200) *	200			16	48,8	1
	15.29 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(30) *	30	2		15	38,7	112
Итого за обед		725	7	12	86	629,9	
уплотнённый полдник							
	08.216 САЛАТ из отварной моркови с изюмом с маслом растительным(60) *	60	1	8	6	73,3	68
	07.118 Рожки обсыпные (50)	50	4	2	27	135	124
	05.99 КАША на молоке (из пшена и риса) "Дружба"(200) *	200	6	10	26	181,2	36
	06.98 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(био кефир)(180) *	180	5	5	7	90	65
	15.25 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(50) *	50	3	1	25	64,5	112
Итого за уплотнённый полдник		540	19	26	91	535	
Итого за день		2 045	54	62	266	1601,3	
Итого за период		20 930	820	760	3079	16078	
Среднее значение за период			82	76	307,9	1607,8	