

И.П. Тавилокова  
 Старший воспитатель (должность)  
 02.08.2024 (ФИО)  
 (дата)

СОГЛАСОВАНО



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1 День 1</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	260
	Батон нарезной	40	
	Масло сливочное	10	105
	Сыр порциями	10	100.1
	Печенье	40	590
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	60	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	144.1
	Тефтели куриные	90	390.4
	Соус томатный	20	453
	Макаронные изделия отварные	150	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из вишни	200	511.2
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	
<b>День 2</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	250
	Булочка с корицей	100	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	
	Свекольник	200	131
	Рыба под маринадом	90	343
	Пюре картофельное	150	312
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
Хлеб ржаной	30		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	614

	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	
<b>День 3</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	60	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	155.3
	Котлета куриная	90	99.1
	Каша из гороха с маслом	150	418.1
	Напиток витаминизированный	200	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	
<b>День 4</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые	60	б/н
	Митбол куриный	90	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	108.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	147
	Рагу из птицы	240	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	
<b>День 5</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Булочка с сахаром	50	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	142.2
	Плов мясной	240	265
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	

	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Рогалик со сгущенкой	100	573.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	220	250
	Джем	30	б/н
	Батон нарезной	50	
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	128.2
	Соус Болоньезе	90	405
	Спагетти отварные с маслом	150	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	614
	Брецель	100	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	
<b>День 7</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	16
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	128
	Гуляш из отварного мяса	90	367.2
	Рис отварной	150	414
	Напиток из вишни	200	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	
	Пирог морковный	100	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	
<b>День 8</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	160	302.1
	Батон нарезной	40	
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	60	б/н
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	142.3
	Жаркое из птицы	240	407.2

	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	
<b>День 9</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	268
	Булочка с кунжутом	100	564.2
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	119
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	157.1
	Митбол куриный	90	412.1
	Соус томатный	20	453
	Каша пшеничная	150	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	511.1
	Плюшка новомосковская	100	270
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	
<b>День 10</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	134.3
	Голубцы ленивые	90	372
	Пюре картофельное	150	312
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15705</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1570.5</b>	

	Масса порции
Суточная потребность в пищевых веществах	

<b>ЗАВТРАК</b>	
Норма завтрака	500
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%</b>	<b>506.5</b>
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	
<b>ОБЕД</b>	
Норма обеда	700
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%</b>	<b>764</b>
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	
<b>ПОЛДНИК</b>	
Норма полдника	300
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%</b>	<b>300</b>
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	
Норма завтрак , обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1500
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:</b>	<b>1570.5</b>
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

ВИТАМИНЫ		минеральн ые вещества	
С (мг/сут)	85.96	Кальций (мг/сут)	
В1 (мг/сут)	1.114	Фосфор (мг/сут)	
В2 (мг/сут)	0.94	Магний (мг/сут)	
А (рет.экв/сут)	104	Железо (мг/сут)	
Д (мкг/сут)	247	Фтор (мг/сут)	