

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №46 «Золотой
петушок»
Л.Н. Исаченко
Приказ от 01.04.2022г. №112



Примерное десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад №46 «Золотой петушок»





Примерное меню (2 недели)

I день		II день		III день		IV день		V день		Выход блюд	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Капша манная молочная жидкая	150	Капша пшеничная молочно-жидкая	150	Омлет	180	Капша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	130	Капша пшеничная молочно-жидкая	150	Капша пшеничная молочно-жидкая	180
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	Зеленый горошек консервированный	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	40	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	Хлеб пшеничный с маслом	30/6
Кофейный напиток с молоком	160	Сыр в порционной нарезке	8	Икра кабачковая консервированная	13,5	Кофейный напиток с молоком	60	Какао с молоком	160	Какао с молоком	180
		Чай с сахаром	160	Сыр в порционной нарезке	180		13,5				
				Какао на молоке 2-й вар.	160		180				
				Хлеб пшеничный с маслом	30/5		30/6				
2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак	
Сок фруктовый		Фрукты свежие		Сок фруктовый		Фрукты свежие		Сок фруктовый		Сок фруктовый	
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп (Полевой)	180	Свекольник	180	Борщ со свежей капустой	200	Суп картофельный с бобовыми	180	Борщ со свежей капустой	200	Борщ со свежей капустой	200
Котлета из курицы	60	Котлеты из говядины	60	Плов из отварной говядины	130	Гуляш из говядины	90	Голубцы лепные	100	Голубцы лепные	70
Гречневая каша	110	Капуста тушеная	120	Хлеб пшеничный	20	Макаронные изделия	110	Пюре картофельное	130	Пюре картофельное	140
Зеленый горошек консервированный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	Компот из сухофруктов	160	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	Компот из сухофруктов	160			Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих яблок	180
Компот из сухофруктов	160										
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Пирожок с повидлом	75	Пудинг из творога с рисом	80	Картофель отварной	110	Запеканка из творога	130	Икра кабачковая	110	Икра кабачковая	60
Чай с сахаром	160	Соус сметанный	30	Тефтели рыбные	70	Соус молочный	80	Ябло отварное	40	Ябло отварное	40
Фрукты свежие	85	Йогурт	150	Хлеб пшеничный	20	Кефир	20	Зеленый горошек консервированный	200	Зеленый горошек консервированный	20
				Чай с сахаром	160		180	Хлеб пшеничный	160	Хлеб пшеничный	180
				Кондитерские изделия (пряники)	25		50	Чай с сахаром	160	Чай с сахаром	160
				Фрукты свежие	85		90	Кондитерские изделия (печенье)	25	Кондитерские изделия (печенье)	40



Примерное меню (1 неделя)

I день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		V день	Выход блюд	
	ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с вермишелью	150	180	Каша манная молочная	150	180	Омлет	90	130	Каша пшеничная молочная	150	180	Каша гречневая молочная	150	180
Чай с сахаром	160	180	Чай с сахаром	160	180	Зеленый горошек консервированный	40	60	Какао с молоком	160	180	Кофейный напиток с молоком	160	180
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Икра кабачковая консервированная	8	13,5	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
Отварное яйцо	1 шт.	1 шт.	Сыр в порционной нарезке	8	13,5	Сыр в порционной нарезке	30/5	30/6						
						Хлеб пшеничный с молоком 2-й вар	160	180						
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ со свежей капустой	180	200	Свекольник	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	Суп полевой	180	200
Плов из отварной птицы	125	160	Жаркое по-домашнему	150	180	Пудинг из говядины	60	70	Тефтели говяжьи	55	70	Котлеты, биточки из говядины	60	75
Хлеб пшеничный	20	30	Зеленый горошек консервированный	40	60	Пюре картофельное	120	140	Капуста тушеная	120	150	Икра из отварной свеклы	80	90
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Компот из сухофруктов	160	180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45
			Компот из сухофруктов	160	180	Компот из сухофруктов	160	180	Кисель из сухофруктов	160	180	Компот из свежих яблок	160	180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Пирожок с повидлом	75	85	Сырники из творога	80	100	Рыба запеченная в томате с овощами	110	120	Запеканка из творога	80	110	Булочка	70	80
			Соус сметанный	30	40				Соус молочный	30	40	Котлета рыбная	70	80
Какао с молоком	160	180	Йогурт	150	200	Чай с сахаром	160	180	Кефир	150	200	Зеленый горошек	40	60
Фрукты свежие	85	90				Хлеб пшеничный	20	20						
						Кондитерское изделие (печенье)	25	40						
						Фрукты свежие	85	90						

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46

Золотой петушок

/Л.Н.Ищенко/



Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая, 1-й день

возрастная категория: сад

N рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	180	6,620	5,860	34,030	196,160	0,800	0,180	0,900	150,000	0,300
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	итого за завтрак	436,00	14,140	15,060	56,109	398,225	0,890	0,375	3,900	189,970	1,610
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Борщ со свежей капусты	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
14	Плов из отварной птицы	160	14,400	19,090	30,200	350,380	0,020	0,060	1,000	26,400	1,000
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной(ржаной)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	615	21,689	23,595	84,300	679,260	0,251	0,165	10,920	120,070	11,150
	Полдник										
56	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	355	12,280	8,258	81,660	423,667	0,120	0,230	15,300	156,800	4,500
	Итого за день:	1556,00	48,109	46,913	240,069	1576,152	1,271	0,780	32,120	473,840	18,660

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад
№46 "Золотой петушок"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд



День: понедельник
Неделя: первая, 1-й день
возрастная категория: ясли

N рецепт уры	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	150	5,500	4,880	30,000	158,800	0,200	0,170	0,800	148,000	0,220
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	итого за завтрак	375,00	12,220	13,280	50,020	321,650	0,253	0,361	3,800	175,350	1,350
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Борщ со свежей капустой	180	1,100	2,940	8,900	105,500	0,040	0,030	6,180	27,800	0,900
14	Плов из отварной птицы	125	11,940	16,240	22,540	284,160	0,010	0,050	0,800	19,800	0,800
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	521	17,580	19,930	69,620	559,800	0,145	0,175	7,980	121,100	4,560
	Поддник										
56	Пирожок с повидлом	75	6,400	3,180	45,900	220,200	0,040	0,040	0,100	11,000	0,700
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за поддник	320	11,450	7,520	72,510	388,810	0,100	0,190	15,050	130,800	4,200
	Итого за день:	1366,00	41,250	40,730	210,150	1345,260	0,508	0,736	28,830	434,250	11,510

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад
№ 48" И.Н.Исаченко

Меню приготавливаемых блюд

День: вторник
Неделя: первая, 2-й день
возрастная категория: сад

N рецепту ры	Наименов ание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 2 Завтрак										
25	Каша манная молочная	180	3,600	4,000	22,200	171,540	0,100	0,160	1,400	165,000	0,400
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
33	Сыр в порционной нарезке	13,5	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
	итого за завтрак	409,50	9,500	13,020	43,979	365,205	0,165	0,229	4,500	317,970	1,040
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2- й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	200	2,170	3,320	13,550	97,180	0,050	0,050	7,800	20,200	0,220
8	Жаркое по домашнему	180	22,500	3,650	18,000	297,000	0,200	0,300	9,100	42,000	4,000
64	Зелёный горошек консервиро ванный	60	1,620	0,110	3,360	20,670	0,020	0,020	6,000	13,800	0,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофрукто в	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	695	32,269	8,055	78,210	620,530	0,441	0,425	25,400	135,800	7,770
	Полдник										
32	Сырник из творога	100	20,990	14,020	24,920	313,750	0,050	0,250	0,200	141,000	0,700
41	Соус сметанный	40	1,100	4,130	4,590	40,536	0,090	0,020	0,300	16,900	0,020
43	Йогурт	200	6,200	4,850	8,500	102,800	0,060	0,300	1,200	238,000	0,200

Меню приготавливаемых блюд



Утверждаю
заведующий МБДОУ "Детский сад №46"
/Л.Н.Исаченко/

День: вторник
Неделя: первая, 2-й день
возрастная категория: ясли

№ рецепту	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 2 Завтрак										
25	Каша манная молочная	150	3,400	3,960	20,250	157,800	0,070	0,100	1,200	119,000	0,400
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
33	Сыр порционный в нарезке	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
	итого за завтрак	343,00	7,340	10,680	39,970	294,050	0,096	0,147	4,270	214,350	0,820
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	180	1,820	2,770	11,290	81,000	0,070	0,050	6,600	27,100	1,100
8	Жаркое по домашнему	150	18,800	3,040	15,000	252,310	0,100	0,020	6,300	24,500	1,400
34	Зелёный горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	586	26,120	6,620	66,548	515,930	0,285	0,167	18,900	136,600	5,660
	Полдник										
32	Сырник из творога	80	16,180	10,680	19,940	234,040	0,050	0,220	0,200	121,000	0,600
41	Соус сметанный	30	0,910	3,690	4,260	33,780	0,070	0,020	0,300	16,000	0,040
43	Йогурт	150	5,900	4,540	7,970	96,560	0,060	0,300	1,200	150,000	0,200
	Итого за полдник	260	22,990	18,910	32,170	364,380	0,180	0,540	1,700	287,000	0,840
	Итого за день:	1274,00	56,850	36,610	147,968	1218,360	0,591	0,874	37,870	658,750	10,220

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46

"Золотой петушок"

И.И.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: первая, 3-й день
возрастная категория: сад

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра кабачковая консервированная	60	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной упаковке	13,5	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	419,50	29,010	32,670	40,030	549,970	0,187	0,689	10,800	397,520	3,040
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
11	Пудинг из говядины	70	16,090	17,270	0,800	222,710	0,050	0,130	0,000	22,800	1,200
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ражаное)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	665	30,589	25,255	85,010	691,410	0,521	0,345	15,800	139,400	5,750
	Полдник										
17	Рыба запеченная в томате	120	13,300	7,200	6,300	143,000	0,090	0,070	4,700	35,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,000	2,720	20,960	166,840	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	450	14,880	7,400	53,929	433,585	0,170	0,116	18,200	72,650	4,960
	Итого за день:	1684,50	74,479	65,325	196,969	1749,965	0,888	1,160	46,800	616,570	15,150

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46
Золотой петушок"
Д.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: первая, 3-й день
возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мкг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	90	8,520	12,150	1,910	140,500	0,050	0,310	0,300	74,200	1,400
34	Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
33	Сыр порционный в нарезке	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	4,350	3,750	17,200	121,000	0,030	0,130	1,300	100,000	0,100
	итого за завтрак	333,00	18,560	22,780	35,738	413,230	0,136	0,492	9,670	292,300	2,290
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	180	4,950	2,280	16,650	107,540	0,100	0,040	6,200	13,700	0,700
11	Пудинг из говядины	60	15,310	16,340	0,730	211,360	0,050	0,130	0,000	22,800	1,000
21	Пюре картофельное	120	2,641	3,640	17,920	115,442	0,130	0,090	4,800	36,400	0,090
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	576	27,441	23,010	73,480	604,482	0,375	0,355	12,000	146,400	4,650
	Полдник										
17	Рыба запеченная в томате	110	10,500	5,680	4,970	113,000	0,070	0,050	3,700	28,000	0,700
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,060	0,000	4,000	0,200
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие(печенье)	25	1,120	1,770	11,230	101,500	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
	Итого за полдник	400	13,600	8,050	45,140	326,000	0,220	0,150	16,700	62,250	4,460
	Итого за день:	1459,00	59,601	53,840	172,358	1418,712	0,741	1,007	40,370	507,950	12,800

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46
"Золотой петушок"

Л.Н.Исаченко

Меню приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая, 4-й день
возрастная категория: сад

N рецептур	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя I День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,180	4,370	15,360	109,720	0,030	0,010	0,800	7,800	0,400
12	Тефтели говяжьи	70	11,600	11,400	9,600	187,500	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Калуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	675	23,000	20,840	67,710	552,930	0,231	0,175	27,300	143,200	4,950
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	Кефир	200	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	350	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1511,00	59,940	57,748	170,220	1496,947	0,735	1,390	49,600	966,720	11,320

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46

"Золотой петушок"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая, 3-й день

возрастная категория: ясли

N рецепту	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мкг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1В1	В2В2	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 3 Завтрак										
38	Омлет	90	8,520	12,150	1,910	108,970	0,050	0,310	0,300	74,200	1,400
34	Консер. Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
33	Сыр в порционной нарезке	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
54	Какао на молоке 2й вар	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,040	0,160	1,400	130,000	1,300
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	333,00	18,860	22,970	35,868	366,360	0,146	0,522	9,770	322,300	3,490
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Борщ со свежей капустой	180	1,100	2,940	8,900	105,500	0,040	0,030	6,180	27,800	0,900
10	Плов из отварной говядины	130	10,810	13,040	19,720	239,980	0,040	0,100	0,180	12,420	1,530
58	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
59	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	526	16,450	16,730	66,800	515,620	0,175	0,225	7,360	113,720	5,290
	Полдник										
16	Тефтеля рыбная	70	12,450	3,590	5,510	104,480	0,050	0,070	0,500	20,300	0,500
20	Картофель отварной	110	2,320	6,680	18,450	143,500	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Кондитерское изделие (пряники)	25	0,72	0,42	11,65	101,5	0,02	0,01	0	2,7	0,2
62	Фрукты свежие	85	0,380	0,380	9,270	44,660	0,060	0,020	9,000	155,800	0,090
	Итого за полдник	385	17,070	10,890	55,270	416,980	0,190	0,146	14,900	38,750	1,820
	Итого за день:	1394,00	52,380	50,590	175,938	1373,960	0,521	0,903	34,030	481,770	12,000

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад 46
"Золотой петушок"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая, 4-й день

возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	150	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,180	1,000	130,000	1,080
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	49,630	373,910	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
5	Суп картофельны й с макаронным и изделиями	180	1,820	3,640	12,820	91,400	0,030	0,010	0,700	7,200	0,300
12	Тефтели говяжьи	55	7,810	8,710	7,350	142,530	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Капуста тушеная	120	3,040	3,380	10,680	85,520	0,048	0,032	20,400	72,800	1,200
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
47	Кисель из сухофруктов	160	0,670	0,500	21,440	88,800	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	571	17,300	16,860	73,950	517,890	0,193	0,157	22,100	110,200	4,360
	Полдник										
30	Запеканка из творога	80	10,420	10,880	6,200	209,710	0,040	0,300	0,400	178,000	0,600
40	Соус молочный	30	0,890	2,055	4,460	40,100	0,010	0,030	0,220	27,000	0,030
44	Кефир	150	4,200	3,620	5,800	76,850	0,080	0,340	1,400	140,000	0,200
	Итого за полдник	260	15,510	16,555	16,460	326,660	0,130	0,670	2,020	345,000	0,830
	Итого за день:	1251,00	46,180	47,605	149,320	1262,460	0,576	1,168	43,070	709,600	10,040

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад №46
"Золотой Петушок"
/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд



День: пятница
Неделя: первая, 5-й день
возрастная категория: сад

N рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Пеленя 1 День 5 Завтрак										
27	Каша гречневая молочная жидкая	180	4,350	6,340	7,200	175,200	0,130	0,130	1,300	10,800	0,880
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	Итого за завтрак	396,00	11,720	15,210	41,670	423,660	0,230	0,305	5,600	153,520	1,390
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Обед										
1	Суп полевой	200	3,850	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
9	Котлеты, биточки из говядины	75	11,660	8,660	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	27,300	1,900
37	Икра из отварной свеклы	90	2,000	6,650	13,330	122,120	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	Итого за обед	620	23,000	23,370	84,950	623,970	0,321	0,735	16,310	355,300	6,250
	Полдник										
57	Булочка	80	6,900	2,610	41,500	228,900	0,070	0,030	0,000	9,000	0,500
15	Котлеты, биточки рыбные	80	13,140	3,080	6,830	107,470	0,050	0,080	0,300	28,000	0,400
64	Зеленый горошек консервированный	60	1,620	0,110	3,360	20,670	0,020	0,020	6,000	13,800	0,400
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Итого за полдник	400	21,660	5,800	58,899	386,785	0,140	0,130	6,300	52,050	1,400
	Итого за день:	1566,00	56,380	44,380	203,519	1509,415	0,701	1,180	30,210	567,870	10,440

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад
№46 "Золотой пестушок"

/Л.Н.Исаченко/



Меню приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: первая, 5-й день
возрастная категория: ясли

№ рецепту	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂		Ca	Fe
	Неделя 1 День 5 Завтрак										
27	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,030	5,880	6,680	146,000	0,130	0,010	1,130	9,200	1,990
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	335,00	10,000	13,790	33,600	346,350	0,183	0,151	5,230	113,800	2,360
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Суп полевой	180	3,200	5,890	9,840	105,600	0,040	0,030	6,700	18,900	0,500
9	Котлеты, биточки из говядины	60	9,270	6,930	9,420	116,470	0,060	0,110	0,090	27,300	0,090
37	Икра из отварной свеклы	80	1,940	5,920	11,440	104,420	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
34	Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	576	19,461	19,561	66,858	501,970	0,285	0,447	19,690	401,500	4,250
	Полдник										
57	Булочка	70	5,820	2,220	38,000	218,600	0,060	0,030	0,000	9,000	0,500
15	Котлеты, биточки рыбные	70	2,610	2,620	5,780	92,000	0,050	0,080	0,300	24,000	0,400
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Итого за полдник	300	8,430	4,840	53,780	331,100	0,110	0,110	0,300	33,750	0,960
	Итого за день:	1361,00	37,891	38,191	172,238	1198,667	0,588	0,718	27,220	556,050	8,970

Энергитическая ценность сад 1 неделя			
Б	Ж	У	Каллории
309,467	258,941	980,776	7822,3
61,8934	51,7882	196,1552	1564,46

общая
сумма

средняя
на 5 дней

Энергитическая ценность если 1 неделя			
Б	Ж	У	Каллории
182,171	216,976	852,034	6443,459
36,4342	43,3952	170,4068	1288,692

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46

"Золотой петушок"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая, 1-й день

возрастная категория: сад

N рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 1 Завтрак										
25	Каша манная молочная жидкая	180	6,400	7,210	22,200	171,540	0,100	0,160	1,400	165,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	396,00	13,770	16,080	56,670	420,000	0,200	0,335	5,700	307,720	0,910
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
4	Суп полевой	200	3,850	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
13	Котлеты из курицы	70	13,920	14,590	7,140	215,590	0,700	0,110	1,450	26,000	0,800
22	гречневая каша	130	5,539	4,718	24,858	163,730	0,080	0,090	0,000	12,300	0,900
64	Зеленый горошек консервированный	60	1,620	0,110	3,360	20,670	0,020	0,020	6,000	13,800	0,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	715	30,908	27,463	90,468	732,440	1,011	0,305	17,950	132,900	5,850
	Полдник										
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
56	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	355	7,460	4,190	69,659	319,645	0,080	0,070	13,100	34,050	3,800
	Итого за день:	1616,00	52,138	47,733	234,797	1547,085	1,301	0,720	38,750	481,670	11,960



Меню приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: вторая, 3-й день
возрастная категория: сад

N рецептур	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра кабачков. Консер.	60	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной нарезке	13,5	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
54	Какао на молоке 2й вар	180	5,870	4,470	20,040	143,040	0,060	0,210	1,700	163,000	0,300
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	итого за завтрак	419,50	29,930	32,870	40,170	553,870	0,207	0,739	11,200	434,520	3,240
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
10	Плов из отварной говядины	170	12,210	15,250	27,270	295,160	0,050	0,130	0,270	16,560	1,980
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	625	19,499	19,755	81,370	624,040	0,281	0,235	10,190	110,230	12,130
	Полдник										
16	Тефтеля рыбная	80	15,410	5,120	8,510	141,950	0,050	0,070	0,500	20,300	0,500
20	Картофель отварной	130	2,690	4,290	21,690	136,460	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Кондитерско е изделие (пряники)	50	1,400	0,800	23,300	167,900	0,040	0,010	0,000	5,500	0,400
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	460	21,080	10,410	70,369	523,055	0,210	0,146	14,900	42,050	2,060
	Итого за день:	1654,50	70,509	63,035	209,909	1775,965	0,708	1,130	38,290	593,800	18,830

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад
№46 "Золотой петушок"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд



День: понедельник
Неделя: вторая, 1-й день
возрастная категория: ясли

N рецепт уры	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		B _{1B1}	B _{2B2}	C	Ca	Fe
	Неделя 2 День 1 Завтрак										
25	Каша манная молочная	150	5,400	6,000	20,250	157,800	0,070	0,100	1,200	119,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
	итого за завтрак	335,00	11,370	13,910	47,170	358,150	0,123	0,241	5,300	223,600	0,770
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
4	Суп полевой	180	3,200	5,890	9,840	105,600	0,040	0,030	6,700	18,900	0,500
13	Котлеты из курицы	60	11,860	12,280	6,030	185,470	0,700	0,110	1,040	26,000	0,800
22	гречневая каша	110	4,410	4,900	19,850	141,000	0,120	0,070	0,000	8,500	0,700
64	Зел.горошек консерв.	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	606	24,970	23,880	75,978	614,690	0,975	0,307	13,740	138,400	5,160
	Полдник										
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
56	Пирожок с повидлом	75	6,400	3,180	45,900	220,200	0,040	0,040	0,100	11,000	0,700
62	Фрукты свежие	85	0,380	0,380	9,270	44,660	0,060	0,020	9,000	155,800	0,090
	Итого за полдник	320	6,780	3,560	65,170	285,360	0,100	0,060	9,100	167,550	0,850
	Итого за день:	1411,00	43,120	41,350	206,318	1333,200	1,208	0,618	30,140	536,550	8,180

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46
"Золотой цулуш"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: вторник
Неделя: вторая, 2-й день
возрастная категория: сад

N рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В _{1B1}	В _{2B2}	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 2 Завтрак										
26	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,000	8,850	30,000	240,560	0,190	0,070	1,400	100,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
33	Сыр порционный	13,5	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	итого за завтрак	409,50	13,900	17,870	51,779	434,225	0,255	0,139	4,500	252,970	1,540
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	200	2,170	3,320	13,550	97,180	0,050	0,050	7,800	20,200	0,220
9	Котлеты из говядины	75	11,660	8,660	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	27,300	1,900
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной(ржа но- пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	680	23,689	17,185	81,890	559,040	0,351	0,265	35,910	198,300	6,770
	Полдник										
31	Пудинг из творога с рисом	110	19,690	11,460	14,020	256,470	0,050	0,270	0,300	140,000	0,100
41	Соус сметанный	40	1,100	4,130	4,590	40,536	0,090	0,020	0,300	16,900	0,020
49	Йогурт	200	6,200	4,850	8,500	102,800	0,060	0,300	1,200	238,000	0,200
	Итого за полдник	350	26,990	20,440	27,110	399,806	0,200	0,590	1,800	394,900	0,320
	Итого за день:	1529,50	65,079	55,995	170,579	1440,071	0,836	1,014	55,210	866,970	11,530

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46

"Золотой петушок"

Л.Н. Исаченко

Меню приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая, 2-й день

возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		B ₁₈₁	B ₂₈₂	C	Ca	Fe
	Неделя 2										
	День 2										
	Завтрак										
26	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,730	6,640	26,000	193,200	0,170	0,160	1,300	90,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
33	Сыр порционный	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	итого за завтрак	343,00	10,670	13,360	45,720	329,450	0,196	0,207	4,370	185,350	1,500
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	180	1,820	2,770	11,290	81,000	0,070	0,050	6,600	27,100	1,100
9	Котлеты из говядины	60	9,270	6,930	9,420	116,700	0,060	0,110	0,090	27,300	0,900
19	Капуста тушеная	120	3,040	3,380	10,680	85,520	0,048	0,032	20,400	72,800	1,200
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	576	18,670	13,830	69,570	453,360	0,273	0,287	28,090	200,700	6,060
	Полдник										
31	Пудинг из творога с рисом	80	14,720	10,570	9,980	196,750	0,040	0,200	0,200	105,000	0,600
41	Соус сметанный	30	0,910	3,690	4,260	33,780	0,070	0,020	0,300	16,000	0,040
43	Йогурт	150	5,900	4,540	7,970	96,560	0,060	0,300	1,200	150,000	0,200
	Итого за полдник	260	21,530	18,800	22,210	327,090	0,170	0,520	1,700	271,000	0,840
	Итого за день:	1264,00	51,270	46,390	146,780	1153,900	0,669	1,034	47,160	677,850	11,300



Меню приготавливаемых блюд

/Л.Н.Исаченко/

День: четверг
Неделя: вторая, 4-й день
возрастная категория: сад

N рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 4 Завтрак										
24	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,300	8,290	25,380	206,480	0,080	0,180	2,150	254,000	0,700
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	Итого за завтрак	396,00	14,670	17,160	59,850	454,940	0,180	0,355	6,450	396,720	1,210
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
7/7	Гуляш из говядины	100	12,890	10,190	3,280	226,500	0,050	0,120	0,690	13,600	0,500
23	Макаронные изделия	130	4,820	4,120	26,210	173,750	0,050	0,014	0,014	5,300	0,700
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
47	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	Итого за обед	685	29,790	17,950	104,650	783,610	0,371	0,229	9,104	66,900	3,750
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	кефир	200	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	350	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1521,00	66,130	56,100	206,180	1735,940	0,765	1,454	30,754	902,420	8,920

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад
№46 "Золотой петушок"

Д.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: вторая, 4-й день
возрастная категория: ясли

N рецептур	Наимено вание	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В _{1B1}	В _{2B2}	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 4 Завтрак										
24	Каша овсяная молочная жидкая	150	6,090	6,920	21,190	172,410	0,080	0,180	2,150	139,000	0,500
59	Хлеб пшеничны й	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
	итого за завтрак	335,00	12,060	14,830	48,110	372,760	0,133	0,321	6,250	243,600	0,870
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2- й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
3	Суп картофель ный с бобовыми	180	4,950	2,280	16,650	107,540	0,100	0,040	6,200	13,700	0,700
7	Гуляш из говядины	90	11,600	9,170	2,950	196,630	0,050	0,110	0,620	11,900	0,200
23	Макаронн ые изделия	110	3,860	4,080	23,420	146,000	0,030	0,009	0,009	3,400	0,500
59	Хлеб пшеничны й	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано- пшеничны й)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
47	Кисель из сухофрукт ов	160	0,670	0,500	21,440	88,800	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	596	25,040	16,660	86,120	648,610	0,265	0,194	7,329	46,600	3,360
	Полдник										
30	Запеканка из творога	80	10,420	10,880	6,200	209,710	0,040	0,300	0,400	178,000	0,600
40	Соус молочный	30	0,890	2,055	4,460	40,100	0,010	0,030	0,220	27,000	0,030
44	кефир	150	4,200	3,620	5,800	76,850	0,080	0,340	1,400	140,000	0,200
	Итого за полдник	260	15,510	16,555	16,460	326,660	0,130	0,670	2,020	345,000	0,830
	Итого за день:	1276,00	53,010	48,445	159,970	1392,030	0,558	1,205	28,599	656,000	7,960



Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад №46 "Золотой
петушок"

/Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: сад

N рецепту	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	Нолея 2 День 5 Завтрак										
28	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
	итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
4	Борщ со свеклой капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
6	Голубцы ленивые	70	6,440	7,150	2,660	100,520	0,040	0,020	2,500	6,800	0,300
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	итого за обед	665	16,330	15,940	82,450	584,550	0,431	0,565	17,220	354,070	10,750
	Полдник										
39	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
35	Икра кабачковая	60	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,006	0,000	4,000	0,200
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
61	печенье	40	2,000	2,720	20,960	110,100	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	340	9,190	10,830	40,669	293,105	0,152	0,226	6,000	52,650	2,300
	Итого за день:	1551,00	40,790	42,688	201,949	1399,282	0,883	1,146	32,320	798,440	16,860

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №46

"Золотой петушок"

Л.Н.Исаченко/

Меню приготавливаемых блюд



День: пятница

Неделя: вторая, 5-й день

возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁₈₁	В ₂₈₂	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 5 Завтрак										
28	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,180	1,000	130,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
	итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	49,630	373,910	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
4	Борщ со свежей капустой	180	1,100	2,940	8,900	105,500	0,040	0,030	6,180	27,800	0,900
6	Голубцы ленивые	60	5,710	6,140	2,280	86,400	0,030	0,020	2,200	6,100	0,300
21	Пюре картофельное	120	2,641	3,640	17,920	115,442	0,130	0,090	4,800	36,400	0,900
58	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
59	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	576	13,542	13,481	63,180	470,342	0,345	0,245	14,780	378,900	4,060
	Полдник										
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
34	Консер. Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
61	печенье	25	1,120	1,770	11,230	62,560	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
	Итого за полдник	285	8,760	6,630	33,268	205,540	0,100	0,208	5,500	46,950	2,020
	Итого за день:	1346,00	35,272	33,901	164,078	1124,792	0,678	0,784	28,230	666,450	9,430

Энергитическая ценность сад 2 недели				
Б	Ж	У	Каллории	
294,646	266,551	1023,414	7898,343	
58,9292	53,1102	204,6828	1579,669	

общая
сумма

средняя
на 5 дней

Энергитическая ценность ясли 2 недели				
Б	Ж	У	Каллории	
235,052	220,676	853,084	6377,882	
47,0104	44,1352	170,6168	1275,5764	