УТВЕРЖДАЮ

_____
(должность)
_____
(ФИО)
_____
(дата)

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд

на осенне-зимний период

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	165	4.62	3.89	31.15	177.5	272
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5.21	7.39	7.70	119	96
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1.50	1.30	15.90	81	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**11.33**	**12.58**	**54.75**	**377.5**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	2.83	3.15	13.69	94.39	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**2.83**	**3.15**	**13.69**	**94.39**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59.5	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.43	3.12	20.69	80.1	152
	Рис отварной	130	3.19	5.26	29.31	177.32	419
	Котлеты, биточки, шницели	70	6.32	8.32	4.74	169.5	386
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**19.82**	**22.02**	**95.81**	**660.72**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель отварной	130	2.47	5.33	11.47	123.5	179
	Рыба, припущенная в молоке	70	7.91	10.13	2.17	100.8	342
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0.57	0.00	11.60	59.49	504
	Пряники	45	2.66	2.11	33.75	164.7	608

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**470**	**16.99**	**18.88**	**82.12**	**566.39**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1710**	**50.97**	**56.63**	**246.37**	**1699**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	165	7.77	11.17	26.17	236.78	219
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**11.25**	**12.48**	**54.32**	**374.6**	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	190	2.81	3.13	13.58	93.65	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**190**	**2.81**	**3.13**	**13.58**	**93.65**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.90	3.30	5.04	53.4	51
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	3.92	4.28	16.12	118.6	150
	Жаркое по-домашнему	160	10.04	13.17	13.59	210.55	374
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0.00	0.00	23.00	90	636а
	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**19.66**	**21.85**	**95.45**	**655.55**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	160	8.78	10.68	12.42	180.75	343
	Соус белый (для запекания рыбы)	50	0.57	2.01	2.49	30.3	460
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1.50	1.30	17.40	87	507
	Печенье	35	2.62	3.43	26.04	145.95	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**490**	**16.85**	**18.73**	**81.48**	**561.9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1860**	**50.57**	**56.19**	**244.83**	**1685.7**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5.69	5.99	24.27	193.86	268
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2.41	3.86	14.43	102.36	99
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**11.3**	**12.55**	**54.6**	**375.22**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	2.82	3.14	13.65	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**2.82**	**3.14**	**13.65**	**92**	

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.60	7.67	68.4	133
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.39	6.31	34.57	219.31	243
	Печень, тушенная в соусе	70	9.31	5.39	3.85	100.8	406
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**19.77**	**21.96**	**95.55**	**667.11**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушеная	150	5.55	5.93	5.85	94.5	428
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	2.52	9.04	14.60	150.86	417
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	90	5.40	2.55	33.30	177	560
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**565**	**16.95**	**18.83**	**81.9**	**560.18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1870**	**50.84**	**56.48**	**245.7**	**1694.51**	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	170	9.83	5.81	17.53	186.39	308
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1.40	6.78	32.23	171.5	100
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**11.33**	**12.59**	**54.78**	**377.81**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	2.83	3.15	13.69	94.39	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**2.83**	**3.15**	**13.69**	**94.39**	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	50	0.40	0.05	0.85	6.5	113
	Рассольник	180	1.33	3.65	10.15	78.84	138
	Кнели из кур с рисом	70	9.95	10.82	10.92	173.91	416
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Кисель из кураги	200	0.80	0.12	32.80	134	521
	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**19.83**	**22.04**	**95.87**	**661.25**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	190	10.45	14.15	21.42	243.39	301
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0.57	0.00	11.60	59.49	504
	Печенье	35	2.62	3.43	26.04	145.95	609

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**450**	**17.02**	**18.89**	**82.19**	**566.73**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1835**	**51.01**	**56.67**	**246.53**	**1700.18**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	165	2.53	1.98	22.11	114.99	266
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5.21	7.39	7.70	119	96
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**11.34**	**12.67**	**54.81**	**377.99**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	180	2.83	3.17	13.70	94.49	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**2.83**	**3.17**	**13.7**	**94.49**	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерна)	50	1.82	2.33	15.13	26.16	181
	Суп картофельный с рыбой	180	1.66	4.47	10.90	103.32	156
	Капуста тушеная	150	5.55	5.93	5.85	94.5	428
	Котлеты, биточки, шницели	70	6.32	8.32	4.74	169.5	386
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Кисель из кураги	200	0.80	0.12	32.80	134	521
	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**19.85**	**22.17**	**95.92**	**661.48**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рулет картофельный с яйцом	130	1.97	11.84	18.74	183.3	210
	Печень, тушенная в соусе	70	9.31	5.39	3.85	100.8	406
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
	Булочка "Веснушка"	60	2.08	0.37	21.01	101.1	667
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**485**	**17.01**	**19**	**82.21**	**567**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1865**	**51.03**	**57.01**	**246.64**	**1700.96**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	165	6.00	5.18	41.96	238.21	273
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5.21	7.39	7.70	119	96
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**11.31**	**12.57**	**54.68**	**377.13**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	2.83	3.15	13.69	94.39	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**2.83**	**3.15**	**13.69**	**94.39**	

ОБЕД	Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66	19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1.44	1.93	9.63	61.69	154
	Макаронник с мясом	140	14.23	14.31	49.31	381.39	299
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
ИТОГО ЗА ОБЕД		**600**	**19.79**	**21.98**	**95.67**	**659.98**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Котлеты или биточки рыбные	70	6.29	7.55	2.91	64	351
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1.50	1.30	15.90	81	506
	Пряники	45	2.66	2.11	23.75	164.7	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**510**	**16.98**	**18.87**	**82.04**	**565.6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1690**	**50.91**	**56.57**	**246.08**	**1697.1**	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	180	8.72	6.08	24.94	201.6	313
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2.41	3.86	14.43	102.36	99
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	185	0.06	2.50	14.71	73.08	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**11.19**	**12.44**	**54.08**	**377.04**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	2.82	3.14	13.65	92	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**2.82**	**3.14**	**13.65**	**92**	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	1.05	5.05	4.65	68	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.06	2.22	14.84	87.6	164
	Картофель отварной в молоке	140	4.34	5.88	21.56	156.8	180
	Печень говяжья по-строгановски	70	8.41	7.58	3.98	135.55	403
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0.00	0.00	23.00	90	636а
	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**19.56**	**21.73**	**94.53**	**671.95**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рис отварной	130	3.19	5.26	29.31	177.32	419
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8.86	10.60	2.27	91.24	348
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117

	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
	Вафли	45	1.26	1.48	21.43	157.5	607
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**500**	**16.79**	**18.65**	**81.16**	**563.88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1910**	**50.36**	**55.96**	**243.42**	**1704.87**	
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	165	8.79	8.70	35.18	254.54	320
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2.41	3.86	14.43	102.36	99
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**11.3**	**12.56**	**54.63**	**376.82**	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	190	2.81	3.13	13.58	93.65	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**190**	**2.81**	**3.13**	**13.58**	**93.65**	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.85	3.15	3.65	46.5	54
	Суп картофельный с клецками	200	0.88	1.90	6.38	46	151
	Плов из отварной говядины	150	11.23	9.58	27.82	241.1	375
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
	Булочка "Нежная"	50	3.25	6.66	25.58	175	668
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**19.78**	**21.98**	**95.61**	**659.5**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из птицы	180	9.60	13.84	24.12	256.82	412
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	508
	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**525**	**16.98**	**18.85**	**82.05**	**565.72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1795**	**50.87**	**56.52**	**245.87**	**1695.69**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	165	6.42	9.95	15.61	177.93	274
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1.50	1.30	15.90	81	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**11.3**	**12.56**	**54.64**	**376.83**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	2.83	3.15	13.69	94.39	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**2.83**	**3.15**	**13.69**	**94.39**	

ОБЕД	Овощи натуральные соленые	50	0.40	0.05	0.85	65	113
	Свекольник	180	0.89	2.02	28.49	48.6	136
	Капуста тушеная	150	5.55	5.93	5.85	94.5	428
	Котлеты, биточки, шницели	70	6.32	8.32	4.74	169.5	386
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (грушевый)	200	0.70	1.63	12.95	48.91	537
	Печенье	35	2.62	3.43	26.04	145.95	609
ИТОГО ЗА ОБЕД		**735**	**19.78**	**21.98**	**95.62**	**659.46**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	13.45	17.51	45.56	394.14	319
	Соус клюквенный	60	0.03	0.01	8.22	33.12	476
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**455**	**16.96**	**18.83**	**81.93**	**565.08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1780**	**50.87**	**56.52**	**245.88**	**1695.76**	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из макарон с творогом	175	8.82	8.73	35.32	255.45	305
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2.41	3.86	14.43	102.36	99
	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0.10	0.00	5.02	19.92	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**11.33**	**12.59**	**54.77**	**377.73**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	2.83	3.15	13.69	94.39	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**2.83**	**3.15**	**13.69**	**94.39**	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.98	6.22	66.4	147
	Картофельная запеканка с мясом	180	11.76	9.26	54.73	349.63	382
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	2.82	3.14	13.65	92	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**19.83**	**22.03**	**95.85**	**661.03**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	3.64	11.70	29.90	237.04	307
	Печень, тушенная в соусе	70	9.31	5.39	3.85	100.8	406
	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	117
	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	545	17	18.89	82.16	566.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1815	50.99	56.66	246.47	1699.79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	18130	508.42	565.21	2457.79	16973.56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1813.00	50.84	56.52	245.78	1697.36	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.

ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

Подпись

Общий статус подписи	Подпись верна
Владелец	Каменева Ольга Юрьевна, Каменева, Ольга Юрьевна, dou24@edumonch.ru, 510702059823, 06483002345, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №24 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Заведующий, Город Мончегорск, Мурманская область, RU
Издатель	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Серийный номер	009A77CAF3C5E4811B79616DEC7C0ED3D9
Сертификат действителен с	23.05.2022 15:09:00 UTC+03
Сертификат действителен до	16.08.2023 15:09:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП	10.01.2023 10:07:27 UTC+03