



Утверждаю заведующий МКДОУ 33 А/с №

ФИО

дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

2 День

кеф 2; 100 2,9 2,5 4  
180 5,22 4,5 7,2

огурец 30 0,84 0 0,39  
50 1,4 0 0,65

| приё<br>м            | наименование блюда                   | вес        |              | пищевые вещества |               | энергетическая | № рецепту | завтра       | 2 завтрак | обед  | полдн |
|----------------------|--------------------------------------|------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-----------|--------------|-----------|-------|-------|
|                      |                                      | блю        | белки        | жиры             | углеводы      |                |           |              |           |       |       |
|                      | омлет натуральный                    | 145        | 12,3         | 22,9             | 2,5           | 265,3          | 214       | 21           | 27,06     | 5,25  | 2,474 |
|                      | масло (порциями)                     | 5          | 0,03         | 4,125            | 0,045         | 37,425         | 13        | 17           | 0,54      | 0,48  | 13,6  |
|                      | хлеб пшеничный                       | 50         | 3,8          | 0,45             | 24,85         | 118,65         | 3         | 35           | 1,11      | 0,99  | 28,00 |
|                      | кофейный напиток с молоком           | 200        | 2,1          | 2,4              | 15,1          | 90,4           | 395       | 30           | 0,3       | 0     | 0,7   |
| <b>ИТОГО</b>         |                                      | <b>400</b> | <b>18,23</b> | <b>29,88</b>     | <b>42,50</b>  | <b>511,775</b> |           | 50           | 0,5       | 0     | 1,167 |
|                      | яблоко свежее                        | 100        | 0,4          | 0                | 11,3          | 46,8           | 6         | 100          | 7,6       | 0,9   | 49,7  |
| <b>ИТОГО</b>         |                                      | <b>100</b> | <b>0,4</b>   | <b>0</b>         | <b>11,3</b>   | <b>46,8</b>    |           | 55           | 4,18      | 0,495 | 27,34 |
|                      | суп овощной с вермишелью и курицей   | 180        | 3            | 2,8              | 13,3          | 90,4           | 75        | 5            | 0,03      | 4,125 | 0,045 |
|                      | рис отварной                         | 130        | 3,1          | 5,2              | 33,4          | 192,8          | 315       | 8            | 0,048     | 6,6   | 0,072 |
|                      | биточки рыбные с овощами запеченными | 70         | 7,1          | 6,1              | 9,6           | 121,7          | 259       | 100          | 2,9       | 2,5   | 4,1   |
|                      | салат витаминный                     | 50         | 0,7          | 1,7              | 7,7           | 48,9           | 41        | 180          | 5,22      | 4,5   | 7,38  |
|                      | хлеб ржано-пшеничный                 | 40         | 2,8          | 0,44             | 16,12         | 79,64          | 9         | 50           | 0,5       | 0     | 23,5  |
|                      | компот из сухофруктов                | 180        | 0,5          | 0                | 23,5          | 96             | 402       | <b>ИТОГО</b> |           |       |       |
|                      |                                      | <b>650</b> | <b>17,2</b>  | <b>16,24</b>     | <b>103,62</b> | <b>629,44</b>  |           |              |           |       |       |
|                      | суп гречневый с курицей              | 180        | 4,2          | 5,6              | 12,3          | 116,4          | 94        |              |           |       |       |
|                      | хлеб пшеничный                       | 40         | 3,04         | 0,36             | 19,88         | 94,92          | 3         |              |           |       |       |
|                      | кефир                                | 180        | 5,22         | 4,5              | 7,2           | 90,18          | 435       |              |           |       |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                      | <b>400</b> | <b>12,46</b> | <b>10,46</b>     | <b>39,38</b>  | <b>301,5</b>   |           |              |           |       |       |
| <b>всего за день</b> |                                      |            | <b>48,29</b> | <b>56,58</b>     | <b>196,80</b> | <b>1489,52</b> |           |              |           |       |       |

## меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 8 до 7 лет.

3 день

| приём                | наименование блюда               | вес        |              | пищевые вещества |               | энергетическая | № рецепту | завтра | 2 завтрак | обед | полдн |
|----------------------|----------------------------------|------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-----------|--------|-----------|------|-------|
|                      |                                  | блю        | белки        | жиры             | углеводы      |                |           |        |           |      |       |
|                      | каша пшеничная молочная жидкая   | 140        | 4,2          | 5,7              | 22,7          | 158,9          | 189       |        |           |      |       |
|                      | хлеб пшеничный                   | 50         | 3,8          | 0,45             | 24,85         | 118,65         | 3         |        |           |      |       |
|                      | сыр (порциями)                   | 10         | 2,34         | 3                | 0             | 36,36          | 14        |        |           |      |       |
|                      | чай с лимоном                    | 217        | 0,2          | 0                | 11,1          | 45,2           | 393       |        |           |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                  | <b>417</b> | <b>10,54</b> | <b>9,15</b>      | <b>58,65</b>  | <b>359,11</b>  |           |        |           |      |       |
|                      | груша свежая                     | 100        | 0,4          | 0                | 10,7          | 44,4           | 7         |        |           |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                  | <b>100</b> | <b>0,4</b>   | <b>0</b>         | <b>10,7</b>   | <b>44,4</b>    |           |        |           |      |       |
|                      | суп картофельный с фрикадельками | 180        | 5,8          | 5,6              | 12,8          | 124,8          | 83        |        |           |      |       |
|                      | Каша перловая рассыпчатая        | 130        | 3,9          | 4,5              | 27,6          | 166,5          | 181       |        |           |      |       |
|                      | мясной гуляш                     | 70         | 4,3          | 8,6              | 3,3           | 107,8          | 259       |        |           |      |       |
|                      | огурец соленый                   | 50         | 1,4          | 0                | 0,65          | 8,2            | 21        |        |           |      |       |
|                      | хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 2,8          | 0,44             | 16,12         | 79,64          | 9         |        |           |      |       |
|                      | кисель из сушеных яблок          | 180        | 0,2          | 0                | 29,1          | 117,2          | 379       |        |           |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                  | <b>650</b> | <b>18,4</b>  | <b>19,14</b>     | <b>89,57</b>  | <b>604,14</b>  |           |        |           |      |       |
|                      | запеканка картофельная с курицей | 100        | 5,7          | 10,1             | 17,5          | 183,7          | 299       |        |           |      |       |
|                      | раженка                          | 180        | 5,4          | 1,8              | 7,56          | 68,04          | 435       |        |           |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                  | <b>280</b> | <b>11,1</b>  | <b>11,9</b>      | <b>25,06</b>  | <b>251,74</b>  |           |        |           |      |       |
| <b>всего за день</b> |                                  |            | <b>40,44</b> | <b>40,19</b>     | <b>183,98</b> | <b>1259,39</b> |           |        |           |      |       |

21 22,46  
5,25 2,78  
36,75 37,78  
15,75 15,74  
78,75 78,75

Утверждаю заведующий МКДОУ Д/с № 33

ФИО

дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 2 до 7 лет.

4 день

| приём                | наименование блюда                 | вес        |              | пищевые вещества |               | энергетическая | № рецепту | завтра       | 2 завтрак    | обед | полдн |
|----------------------|------------------------------------|------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-----------|--------------|--------------|------|-------|
|                      |                                    | блю        | белки        | жиры             | углеводы      |                |           |              |              |      |       |
|                      | суп Эссендуки (с горошком и яйцом) | 180        | 5,80         | 6,30             | 7,00          | 107,90         | 95        | 21           | 18,16        |      |       |
|                      | хлеб пшеничный                     | 60,0       | 4,56         | 0,54             | 29,82         | 142,38         | 3         | 5,25         | 11,83        |      |       |
| завтрак              | какао с молоком                    | 180        | 2,60         | 3,10             | 14,60         | 96,70          | 397       | 36,75        | 32,1         |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>420</b> | <b>12,96</b> | <b>9,94</b>      | <b>51,42</b>  | <b>346,98</b>  |           | <b>15,75</b> | <b>16,66</b> |      |       |
|                      | кефир                              | 180        | 5,22         | 4,50             | 7,20          | 90,18          | 435       |              |              |      |       |
| 2 завтрак            | вафли                              | 35,0       | 1,11         | 0,99             | 30,60         | 135,74         | 493       |              |              |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>215</b> | <b>6,33</b>  | <b>5,49</b>      | <b>37,80</b>  | <b>225,92</b>  |           |              |              |      |       |
|                      | свекольник с говядиной и сметаной  | 180        | 3,90         | 3,70             | 15,60         | 111,30         | 62        |              |              |      |       |
|                      | жаркое по-домашнему                | 180        | 8,00         | 17,60            | 14,80         | 249,60         | 258       |              |              |      |       |
|                      | сельдь малосолен с луком           | 50,0       | 7,10         | 7,10             | 1,60          | 98,70          | 60        |              |              |      |       |
|                      | хлеб ржано-пшеничный               | 50,0       | 3,50         | 0,55             | 20,15         | 99,55          | 9         |              |              |      |       |
| обед                 | компот из смеси сухофруктов        | 180        | 0,50         | 0,00             | 13,00         | 54,00          | 402       |              |              |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>640</b> | <b>23,0</b>  | <b>29,0</b>      | <b>65,2</b>   | <b>613,2</b>   |           |              |              |      |       |
|                      | сырники с морковью                 | 80,0       | 9,50         | 8,20             | 16,90         | 179,40         | 233       |              |              |      |       |
|                      | кисель из кураги                   | 180        | 0,90         | 0,00             | 22,10         | 92,00          | 380       |              |              |      |       |
| полдн                | яблоко свежее                      | 100        | 0,40         | 0,00             | 11,30         | 46,80          | 6         |              |              |      |       |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>360</b> | <b>10,80</b> | <b>8,20</b>      | <b>50,30</b>  | <b>318,20</b>  |           |              |              |      |       |
| <b>Всего за день</b> |                                    |            | <b>53,09</b> | <b>52,58</b>     | <b>204,67</b> | <b>1504,25</b> |           |              |              |      |       |

Утверждаю заведующий МКДОУ Д/с № 33

ФИО

дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 2 до 7 лет.

5 день

| приём        | наименование блюда           | вес блю    | пищевые вещества |               |                | энергетическая  | № рецепту | завтра | 2 завтрак | обед | полдн              |
|--------------|------------------------------|------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|--------|-----------|------|--------------------|
|              |                              |            | белки            | жиры          | углеводы       |                 |           |        |           |      |                    |
|              | каша геркулесовая            | 140        | 3,6              | 6,1           | 19,4           | 146,9           | 413       |        |           |      | 21 24,37           |
|              | масло сливочное (порциями)   | 8          | 0,048            | 6,6           | 0,072          | 59,88           | 13        |        |           |      | 5,25 2,896         |
|              | хлеб пшеничный               | 55         | 4,18             | 0,495         | 27,335         | 130,515         | 3         |        |           |      | 36,75 43,43        |
| завтра       | чай с сахаром                | 200        | 0                | 0             | 9,1            | 36,4            | 392       |        |           |      | 15,75 8,048        |
| <b>ИТОГО</b> |                              | <b>403</b> | <b>7,828</b>     | <b>13,195</b> | <b>55,907</b>  | <b>373,695</b>  |           |        |           |      | <b>78,75 78,75</b> |
| 2 завтрак    | груша свежая                 | 100        | 0,4              | 0             | 10,7           | 44,4            | 7         |        |           |      |                    |
| <b>ИТОГО</b> |                              | <b>100</b> | <b>0,4</b>       | <b>0</b>      | <b>10,7</b>    | <b>44,4</b>     |           |        |           |      |                    |
|              | рассольник на мясном бульоне | 180        | 5,9              | 9,1           | 9,7            | 144,3           | 74        |        |           |      |                    |
|              | каша гречневая рассыпчатая   | 130        | 3,13             | 4             | 32,79          | 179,68          | 323       |        |           |      |                    |
|              | соус белый основной          | 30         | 0,1              | 0,8           | 0,7            | 10,4            | 347       |        |           |      |                    |
|              | биточки куриные              | 70         | 9,68             | 10,06         | 2,13           | 137,78          | 289       |        |           |      |                    |
|              | икра кабачковая              | 50         | 0,6              | 2,6           | 3,6            | 40,2            | 53        |        |           |      |                    |
|              | хлеб ржано-пшеничный         | 50         | 3,5              | 0,55          | 20,15          | 99,55           | 9         |        |           |      |                    |
| обед         | лимонный напиток             | 180        | 0,1              | 0             | 11,8           | 47,6            | 436       |        |           |      |                    |
| <b>ИТОГО</b> |                              | <b>660</b> | <b>23,61</b>     | <b>26,31</b>  | <b>83,67</b>   | <b>665,91</b>   |           |        |           |      |                    |
|              | суп-крем из зеленого горошка | 180        | 2,3              | 3,7           | 10,2           | 83,3            | 117       |        |           |      |                    |
|              | крутоны                      | 20         | 2,3              | 0,2           | 12             | 59              | 115       |        |           |      |                    |
| полдн        | компот из кураги             | 180        | 0,8              | 0             | 15,3           | 64,4            | 401       |        |           |      |                    |
|              |                              |            | <b>3,1</b>       | <b>0,2</b>    | <b>27,3</b>    | <b>123,4</b>    |           |        |           |      |                    |
|              |                              |            | <b>34,938</b>    | <b>39,705</b> | <b>177,577</b> | <b>1207,405</b> |           |        |           |      |                    |

| средние значения за 1-5 День |          |           |               |                 |
|------------------------------|----------|-----------|---------------|-----------------|
| б                            | ж        | у         | % соотношение |                 |
|                              |          |           | эн            | между приёмами  |
| 43,83                        | 46,79    | 192,93    | 1368,10       | пр. пищи факт   |
| 39,83-45,44                  | 25-50,29 | 248-218,1 | 327,5-1507,4  | ЗАВТРАК 22,08   |
|                              |          |           |               | 2 ЗАВТРАК 4,419 |
|                              |          |           |               | ОБЕД 37,86      |
|                              |          |           |               | ПОЛДНИК 14,39   |
|                              |          |           |               | 78,75           |

Утверждаю заведующий МКДОУ Д/с № 33

ФИО

дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 6 до 7 лет.

6 день

| приём | наименование блюда             | вес        |              | пищевые вещества |              |                | энергетическая | № рецепту | завтра       |
|-------|--------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|       |                                | блю        | белки        | жиры             | углеводы     | кал            |                |           |              |
|       | каша гречневая молочная жидкая | 140        | 3,6          | 5,9              | 16,8         | 134,7          | 184            | 21        | 19,81        |
|       | сыр (порциями)                 | 10         | 2,34         | 3                | 0            | 36,36          | 14             | 2 завтрак | 5,25         |
|       | хлеб пшеничный                 | 50         | 3,8          | 0,45             | 24,85        | 118,65         | 3              | обед      | 36,75        |
|       | завтрачай с сахаром            | 200        | 0            | 0                | 5,5          | 22             | 392            | полдн     | 15,75        |
|       | <b>ИТОГО</b>                   | <b>400</b> | <b>9,74</b>  | <b>9,35</b>      | <b>47,15</b> | <b>311,71</b>  |                |           | <b>78,75</b> |
|       | 2 завтрак груша свежая         | 100        | 0,4          | 0                | 10,7         | 44,4           | 7              |           |              |
|       | <b>ИТОГО</b>                   | <b>100</b> | <b>0,4</b>   | <b>0</b>         | <b>10,7</b>  | <b>44,4</b>    |                |           |              |
|       | суп с рыбными консервами       | 180        | 6,5          | 2,4              | 12           | 95,6           | 87             |           |              |
|       | мясо тушеное с овощами в соусе | 200        | 10,2         | 14,6             | 16,6         | 238,6          | 274            |           |              |
|       | салат "Свеколка"               | 50         | 1            | 2                | 9,7          | 60,8           | 50             |           |              |
|       | хлеб ржано-пшеничный           | 50         | 3,5          | 0,55             | 20,15        | 99,55          | 9              |           |              |
|       | напиток из плодов шиповника    | 180        | 0,6          | 0                | 14,5         | 60,4           | 397            |           |              |
|       | <b>ИТОГО</b>                   | <b>660</b> | <b>21,8</b>  | <b>19,55</b>     | <b>72,95</b> | <b>554,95</b>  |                |           |              |
|       | ягоды из творога с черносливом | 85         | 9,9          | 10,2             | 23,2         | 224,2          | 233            |           |              |
|       | соус молочный сладкий          | 20         | 0,3          | 1                | 2,7          | 21             | 351            |           |              |
|       | какао с молоком                | 180        | 2,6          | 3,1              | 11,1         | 82,7           | 441            |           |              |
|       | <b>ИТОГО</b>                   | <b>285</b> | <b>12,8</b>  | <b>14,3</b>      | <b>37</b>    | <b>327,9</b>   |                |           |              |
|       | <b>всего за день</b>           |            | <b>44,74</b> | <b>43,2</b>      | <b>167,8</b> | <b>1238,96</b> |                |           |              |

Утверждаю заведующий МКДОУ Д/с № 33

ФИО

дата

печать

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 6 до 7 лет.

7 День

| приём        | наименование блюда                             | вес        |               | пищевые вещества |               | энергетическая | № рецепту | завтра    |      |       |              |
|--------------|--|------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|------|-------|--------------|
|              |  | блю        | белки         | жиры             | углеводы      |                |           | 2 завтрак | обед | полдн |              |
|              | каша рисовая молочная                          | 140        | 2,9           | 4,8              | 19,3          | 132            | 189       |           |      | 21    | 20,23        |
|              | масло сливочное (порциями)                     | 8          | 0,048         | 6,6              | 0,072         | 59,88          | 13        |           |      | 5,25  | 8,69         |
|              | хлеб пшеничный                                 | 55         | 4,18          | 0,495            | 27,335        | 130,515        | 3         |           |      | 36,75 | 30,83        |
|              | завтрачай с лимоном                            | 217        | 0,2           | 0                | 10            | 40,8           | 393       |           |      | 15,75 | 19,00        |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>420</b> | <b>7,328</b>  | <b>11,895</b>    | <b>56,707</b> | <b>363,195</b> |           |           |      |       | <b>78,75</b> |
|              | ряженка  | 180        | 5,22          | 4,5              | 7,56          | 91,62          | 435       |           |      |       |              |
|              | печенье  | 20         | 2,14          | 3,124            | 6,94          | 64,436         | 52        |           |      |       |              |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>200</b> | <b>7,36</b>   | <b>7,624</b>     | <b>14,5</b>   | <b>156,056</b> |           |           |      |       |              |
|              | щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной | 180        | 2,9           | 5                | 5             | 76,6           | 88        |           |      |       |              |
|              | пюре картофельное                              | 130        | 2,1           | 3,9              | 17,7          | 114,3          | 335       |           |      |       |              |
|              | печеночные оладьи                              | 70         | 5             | 13,2             | 11,8          | 186            | 290       |           |      |       |              |
|              | соус сметанный                                 | 20         | 0,28          | 0,79             | 1,27          | 13,31          | 371       |           |      |       |              |
|              | томаты соленые                                 | 50         | 0,5           | 0,00             | 1,17          | 6,67           | 20        |           |      |       |              |
|              | хлеб ржано-пшеничный                           | 50         | 3,5           | 0,55             | 20,15         | 99,55          | 9         |           |      |       |              |
|              | компот из смеси сухофруктов                    | 180        | 0,5           | 0,00             | 13,80         | 57,20          | 402       |           |      |       |              |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>680</b> | <b>14,78</b>  | <b>23,44</b>     | <b>70,89</b>  | <b>553,63</b>  |           |           |      |       |              |
|              | суп овощной с вермишелью и с курицей           | 180        | 3             | 2,80             | 13,30         | 90,40          | 82        |           |      |       |              |
|              | помпешки с чесноком                            | 30         | 3,5           | 3,60             | 22,10         | 134,80         | 471       |           |      |       |              |
|              | апельсин свежий                                | 100        | 0,9           | 0,00             | 8,40          | 37,20          | 1         |           |      |       |              |
|              | кофейный напиток                               | 180        | 1,6           | 1,10             | 15,60         | 78,70          | 402       |           |      |       |              |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>490</b> | <b>9</b>      | <b>7,50</b>      | <b>59,40</b>  | <b>341,10</b>  |           |           |      |       |              |
|              | <b>всего за день</b>                           |            | <b>38,468</b> | <b>50,46</b>     | <b>201,49</b> | <b>1413,98</b> |           |           |      |       |              |



Утверждаю заведующий МКДОУ Д/с № 33

ФИО

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 8 до 7 лет.

8 день

| приём<br>м.          | наименование блюда               | вес<br>блю | пищевые вещества |              |               | энергетическая | №<br>рецепту | завтра<br>2 завтрак<br>обед<br>полдн |
|----------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------------------|
|                      |                                  |            | белки            | жиры         | углеводы      |                |              |                                      |
|                      | макароны с сыром                 | 180        | 9,8              | 10           | 38,6          | 283,6          | 210          | 21,08                                |
|                      | хлеб пшеничный                   | 40         | 3,04             | 0,36         | 19,88         | 94,92          | 3            | 5,25 2,276                           |
|                      | чай с сахаром                    | 180        | 0                | 0            | 8,2           | 32,8           | 392          | 36,75 37,86                          |
| <b>итого</b>         |                                  | <b>400</b> | <b>12,84</b>     | <b>10,36</b> | <b>66,68</b>  | <b>411,32</b>  |              | 15,75 17,54                          |
|                      | груша свежая                     | 100        | 0,4              | 0            | 10,7          | 44,4           | 7            | 78,75                                |
| <b>итого</b>         |                                  | <b>100</b> | <b>0,4</b>       | <b>0</b>     | <b>10,7</b>   | <b>44,4</b>    |              |                                      |
|                      | суп овощной с курицей и сметаной | 185        | 3,8              | 5,6          | 8,9           | 101,2          | 95           |                                      |
|                      | плов по-узбекски                 | 200        | 10,2             | 28           | 39,7          | 451,6          | 266          |                                      |
|                      | винегрет овощной                 | 50         | 0,7              | 4,2          | 3,5           | 54,6           | 51           |                                      |
|                      | хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 2,8              | 0,44         | 16,12         | 79,64          | 9            |                                      |
|                      | напиток из свежих яблок          | 180        | 0,1              | 0            | 12,8          | 51,6           | 438          |                                      |
| <b>итого</b>         |                                  | <b>655</b> | <b>17,6</b>      | <b>38,24</b> | <b>81,02</b>  | <b>738,64</b>  |              |                                      |
|                      | каша манная молочная жидкая      | 150        | 3,5              | 5,8          | 20,7          | 149            | 189          |                                      |
|                      | хлеб пшеничный                   | 40         | 3,04             | 0,36         | 19,88         | 94,92          | 3            |                                      |
|                      | какао с молоком                  | 180        | 2,6              | 3,1          | 15            | 98,3           | 397          |                                      |
| <b>итого</b>         |                                  | <b>370</b> | <b>9,14</b>      | <b>9,26</b>  | <b>55,58</b>  | <b>342,22</b>  |              |                                      |
| <b>всего за день</b> |                                  |            | <b>39,98</b>     | <b>57,86</b> | <b>213,98</b> | <b>1536,58</b> |              |                                      |

Утверждаю заведующий МКДОУ д/с № 33

ФИО

дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 8 до 7 лет.

9 день

| приём                | наименование блюда                 | вес<br>бло | пищевые вещества |               |                | энергетическая  | №<br>рецепту | завтрак | 2 завтрак | обед  | полдн        |
|----------------------|------------------------------------|------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------|-----------|-------|--------------|
|                      |                                    |            | белки            | жиры          | углеводы       |                 |              |         |           |       |              |
|                      | каша ячневая жидкая                | 140        | 3                | 5,2           | 15,8           | 122             | 189          |         |           | 21    | 19,47        |
|                      | масло сливочное (порциями)         | 8          | 0,048            | 6,6           | 0,072          | 59,88           | 13           |         |           | 5,25  | 10,55        |
|                      | хлеб пшеничный                     | 55         | 4,18             | 0,495         | 27,335         | 130,515         | 3            |         |           | 36,75 | 32,05        |
|                      | завтрак кофейный напиток с молоком | 200        | 1,6              | 1,6           | 11             | 64,8            | 395          |         |           | 15,75 | 16,69        |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>403</b> | <b>8,828</b>     | <b>13,895</b> | <b>54,207</b>  | <b>377,195</b>  |              |         |           |       | <b>78,75</b> |
|                      | варенец                            | 180        | 5,22             | 4,5           | 7,38           | 90,9            | 435          |         |           |       |              |
|                      | 2 завтрак пряник                   | 30         | 2,16             | 1,68          | 22,44          | 113,52          | 50           |         |           |       |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>210</b> | <b>7,38</b>      | <b>6,18</b>   | <b>29,82</b>   | <b>204,42</b>   |              |         |           |       |              |
|                      | суп по-дальневосточному            | 180        | 5,7              | 6,3           | 6,3            | 104,7           | 95           |         |           |       |              |
|                      | каша гречневая рассыпчатая         | 130        | 7,4              | 3,8           | 33,3           | 197             | 181          |         |           |       |              |
|                      | мясо тушеное                       | 70         | 5,49             | 11,7          | 4,44           | 145,02          | 257          |         |           |       |              |
|                      | огурец соленый                     | 50         | 1,4              | 0             | 0,65           | 8,2             | 21           |         |           |       |              |
|                      | хлеб ржано-пшеничный               | 40         | 2,8              | 0,44          | 16,12          | 79,64           | 9            |         |           |       |              |
|                      | компот из изюма                    | 180        | 0,4              | 0             | 21,2           | 86,4            | 376          |         |           |       |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>650</b> | <b>23,19</b>     | <b>22,24</b>  | <b>82,01</b>   | <b>620,96</b>   |              |         |           |       |              |
|                      | вареники ленивые                   | 100        | 14               | 4,1           | 24,8           | 192,1           | 229          |         |           |       |              |
|                      | кисель из кураги                   | 180        | 0,9              | 0             | 20,2           | 84,4            | 406          |         |           |       |              |
|                      | яблоко свежее                      | 100        | 0,4              | 0             | 11,3           | 46,8            | 6            |         |           |       |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>380</b> | <b>15,3</b>      | <b>4,1</b>    | <b>56,3</b>    | <b>323,3</b>    |              |         |           |       |              |
| <b>всего за день</b> |                                    |            | <b>54,698</b>    | <b>46,415</b> | <b>222,337</b> | <b>1525,875</b> |              |         |           |       |              |

Утверждаю заведующий МКДОУ Д/с № 33

ФИО

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 10 до 7 лет.

10 день

| приём                | наименование блюда           | вес        |              | пищевые вещества |              |                | энергетическая | № рецепту | за завтра |           |              |
|----------------------|------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|----------------|----------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|                      |                              | блю        | блюда        | белки            | жиры         | углеводы       |                |           | какая     | 2 завтрак | обед         |
|                      | суп с рыбными консервами     | 150        | 5,4          | 1,9              | 9,9          | 78,3           | 87             | 21        | 16,28     |           |              |
|                      | сыр (порциями)               | 10         | 2,34         | 3                | 0            | 36,36          | 13             | 5,25      | 2,494     |           |              |
|                      | хлеб пшеничный               | 40         | 3,04         | 0,36             | 19,88        | 94,92          | 3              | 36,75     | 36,55     |           |              |
|                      | чай с лимоном                | 190        | 0            | 0                | 8,3          | 33,2           | 393            | 15,75     | 23,42     |           |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                              | <b>390</b> | <b>10,78</b> | <b>5,26</b>      | <b>38,08</b> | <b>242,78</b>  |                |           |           |           | <b>78,75</b> |
|                      | апельсин свежий              | 100        | 0,9          | 0                | 8,4          | 37,2           | 435            |           |           |           |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                              | <b>100</b> | <b>0,9</b>   | <b>0</b>         | <b>8,4</b>   | <b>37,2</b>    | <b>50</b>      |           |           |           |              |
|                      | борщ с капустой и картофелем | 180        | 2,09         | 2,95             | 8,42         | 68,59          | 76             |           |           |           |              |
|                      | пюре гороховое               | 130        | 8,9          | 1,8              | 18,7         | 126,6          | 335            |           |           |           |              |
|                      | котлета мясная               | 70         | 6,2          | 11               | 16,2         | 188,6          | 272            |           |           |           |              |
|                      | хлеб ржано-пшеничный         | 40         | 2,8          | 0,44             | 16,12        | 79,64          | 9              |           |           |           |              |
|                      | салат витаминный             | 50         | 0,7          | 1,7              | 7,7          | 48,9           | 41             |           |           |           |              |
|                      | чай с сахаром                | 180        | 0            | 0                | 8,2          | 32,8           | 392            |           |           |           |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                              | <b>650</b> | <b>20,69</b> | <b>17,89</b>     | <b>75,34</b> | <b>545,13</b>  |                |           |           |           |              |
|                      | солянка сборная с курицей    | 110        | 3,4          | 8,1              | 17,8         | 157,7          | 131            |           |           |           |              |
|                      | хлеб пшеничный               | 40         | 3,04         | 0,36             | 19,88        | 94,92          | 6              |           |           |           |              |
|                      | какао с молоком              | 180        | 2,6          | 3,1              | 14,6         | 96,7           | 397            |           |           |           |              |
| <b>ИТОГО</b>         |                              | <b>330</b> | <b>9,04</b>  | <b>11,56</b>     | <b>52,28</b> | <b>349,32</b>  |                |           |           |           |              |
| <b>всего за день</b> |                              |            | <b>41,41</b> | <b>34,71</b>     | <b>174,1</b> | <b>1174,43</b> |                |           |           |           |              |

| средние значения за 5-6 день |             |         |            | % соотношение<br>между приёмами |
|------------------------------|-------------|---------|------------|---------------------------------|
| б                            | ж           | у       | эн         |                                 |
| 43,86                        | 46,53       | 195,94  | 1377,96    | пр. пищи факт                   |
| 39,83-45,74                  | 44,25-50,29 | 248-218 | 327,5-1507 | ЗАВТРАК 19,37                   |
|                              |             |         |            | 2 ЗАВТРАК 5,37                  |
|                              |             |         |            | ОБЕД 34,51                      |
|                              |             |         |            | ПОЛДНИК 19,50                   |

| средние значения за 1-10 день |             |         |            | % соотношение<br>между приёмами |
|-------------------------------|-------------|---------|------------|---------------------------------|
| б                             | ж           | у       | эн         |                                 |
| 43,85                         | 46,66       | 194,43  | 1373,03    | пр. пищи факт                   |
| 39,83-45,74                   | 44,25-50,29 | 248-218 | 327,5-1507 | ЗАВТРАК 20,73                   |
|                               |             |         |            | 2 ЗАВТРАК 4,89                  |
|                               |             |         |            | ОБЕД 36,19                      |
|                               |             |         |            | ПОЛДНИК 16,94                   |