

**СОГЛАСОВАНО**

НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ

МО КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

С.М. БАТОГ

" " 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ ДЕТСКИЙ САД №41

МО КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

В.А. ХИТАЙЛОВА

" " 2021г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Дети 3-7 лет (8-10ч)

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	9,16	37,85	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>424</b>	<b>11,08</b>	<b>14,44</b>	<b>54,54</b>	<b>393,46</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	2,26	7,90	16,36	146,42	85
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	6,11	6,93	6,97	114,7	287
	Свекла тушеная	130	2,22	2,76	16,44	114,58	61
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	23,06	108,58	398
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>642</b>	<b>13,85</b>	<b>18,45</b>	<b>90,81</b>	<b>612,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки с капустой	80	4,47	4,30	34,41	202,58	454
	Какао с молоком	200	6,06	5,92	16,20	144,7	397
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>10,53</b>	<b>10,22</b>	<b>50,61</b>	<b>347,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1446</b>	<b>35,86</b>	<b>43,11</b>	<b>207,29</b>	<b>1400,06</b>	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	9,16	37,85	393
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>9,73</b>	<b>11,83</b>	<b>54,54</b>	<b>364,57</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок Фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399з
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>23,94</b>	<b>86,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,08	8,22	11,90	130,64	57
	Плов из птицы	180	18,43	22,57	33,91	413,3	304
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	14,08	57,06	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>672</b>	<b>23,74</b>	<b>31,45</b>	<b>89,12</b>	<b>736,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
	Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75	703
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>236</b>	<b>7,24</b>	<b>8,17</b>	<b>35,12</b>	<b>226,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1503</b>	<b>40,89</b>	<b>51,68</b>	<b>202,72</b>	<b>1413,76</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога с рисом	180	19,06	8,14	20,25	230,49	236
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	19,18	117
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>21,21</b>	<b>9,65</b>	<b>44,75</b>	<b>343,22</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	200	4,46	6,50	18,12	149,58	37
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,25	0,32	11,50	53,92	115
	Печень или мясо тушеные в соусе	80	13,51	6,85	6,10	141,08	524
	Пюре картофельное	130	3,69	4,43	20,63	137,19	321
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Кисель из сока натурального	180	0,09	0,05	25,70	103,82	382
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>697</b>	<b>24,55</b>	<b>18,42</b>	<b>97,48</b>	<b>655,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	100	3,64	5,91	51,09	242,96	473
	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	5,36	20,80	157,72	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>11,27</b>	<b>71,89</b>	<b>400,68</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1502</b>	<b>56,38</b>	<b>39,34</b>	<b>225,45</b>	<b>1446,82</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	9,06	9,48	4,76	161,58	215
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,75	1,50	3,62	30,98	53a
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Какао с молоком	200	6,06	5,92	16,20	144,7	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>444</b>	<b>18,76</b>	<b>23,52</b>	<b>38,44</b>	<b>463,91</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп харчо	200	1,78	7,20	16,80	140,22	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7,09	7,04	14,16	166,8	282
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,98	4,08	9,20	85,85	336/1
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,85	0,18	28,08	115,78	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>652</b>	<b>15,35</b>	<b>19,11</b>	<b>96,22</b>	<b>636,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>236</b>	<b>7,24</b>	<b>8,17</b>	<b>35,12</b>	<b>226,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1432</b>	<b>41,75</b>	<b>50,80</b>	<b>181,11</b>	<b>1374,35</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,68	7,20	22,74	186,52	93
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>424</b>	<b>10,57</b>	<b>13,82</b>	<b>43,80</b>	<b>342,01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,54	6,28	11,98	112,12	76/1
	Жаркое по-домашнему	160	10,19	13,76	16,61	231,1	276
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	202.
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Сок Фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399з

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>652</b>	<b>14,96</b>	<b>20,93</b>	<b>81,76</b>	<b>564,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Слойка с повидлом	80	4,48	10,25	38,11	261,2	463
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>10,28</b>	<b>15,25</b>	<b>47,31</b>	<b>366,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1456</b>	<b>36,21</b>	<b>50,00</b>	<b>184,20</b>	<b>1319,87</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шарлотка с яблоками	150	2,42	11,17	50,53	311,25	136
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>3,96</b>	<b>15,18</b>	<b>71,59</b>	<b>437,85</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок Фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399з
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>23,94</b>	<b>86,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	4,78	16,56	118,98	82
	Капуста, тушеная с мясом	160	9,84	8,10	11,15	180,27	138/1
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	23,06	108,58	398
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>602</b>	<b>15,34</b>	<b>13,74</b>	<b>78,75</b>	<b>535,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые (отварные) со сметаной	110	8,84	6,80	28,27	213,79	230
	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	5,36	20,80	157,72	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>15,42</b>	<b>12,16</b>	<b>49,07</b>	<b>371,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>34,90</b>	<b>41,31</b>	<b>223,35</b>	<b>1431,63</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>424</b>	<b>11,03</b>	<b>14,44</b>	<b>52,58</b>	<b>384,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,08	8,22	11,90	130,64	57
	Азу с мясом курицы	200	13,88	19,54	21,00	315,38	529/1
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	14,08	57,06	372

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>692</b>	<b>19,19</b>	<b>28,42</b>	<b>76,21</b>	<b>638,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки с тушеным яблоком	80	4,70	2,66	37,45	192,24	454/1
	Чай с молоком	180	2,61	2,25	13,14	83,25	394
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>7,31</b>	<b>4,91</b>	<b>50,59</b>	<b>275,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1476</b>	<b>37,93</b>	<b>47,77</b>	<b>190,71</b>	<b>1345,06</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	9,06	9,48	4,76	161,58	215
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,75	1,50	3,62	30,98	53а
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>424</b>	<b>12,70</b>	<b>17,60</b>	<b>29,44</b>	<b>348,05</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный с яйцом	200	5,92	5,88	14,36	134,78	19/1
	Голубцы ленивые	80	5,90	8,49	7,91	135,2	298
	Икра свекольная или из свежих кабачков	130	2,07	4,04	15,13	99,93	54
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Сок Фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399з
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>652</b>	<b>16,72</b>	<b>19,25</b>	<b>89,32</b>	<b>584,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалики с повидлом	80	5,52	4,19	50,28	257,86	459/1
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>11,32</b>	<b>9,19</b>	<b>59,48</b>	<b>362,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1456</b>	<b>41,14</b>	<b>46,04</b>	<b>189,57</b>	<b>1342,26</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>9,68</b>	<b>11,83</b>	<b>52,58</b>	<b>355,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок Фруктовый	180	0,18	0,23	23,94	86,4	399з
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>23,94</b>	<b>86,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный вегетарианский	200	1,84	7,22	12,92	125,14	78
	Гуляш из отварного мяса	70	6,14	8,46	2,40	110,81	277
	Рагу из овощей (2 вариант)	130	2,33	2,89	11,61	82,8	18/3

	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,00	14,85	60,05	336 а
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>642</b>	<b>13,12</b>	<b>19,18</b>	<b>69,76</b>	<b>506,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога с повидлом	150	13,80	7,98	46,01	307,44	231/1
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,60</b>	<b>12,98</b>	<b>55,21</b>	<b>412,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1587</b>	<b>42,58</b>	<b>44,22</b>	<b>201,49</b>	<b>1361,24</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	200	8,14	7,82	31,52	228,96	2/41
	Сыр (порциями)	9	1,35	2,61	0,00	28,89	7
	Чай с сахаром,	180	0,00	0,00	7,20	28,84	392
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>419</b>	<b>10,99</b>	<b>10,82</b>	<b>52,52</b>	<b>351,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,33	47	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,33</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,08	8,22	11,90	130,64	57
	Шницель рыбный натуральный	80	9,35	5,70	4,82	107,97	258
	Пюре картофельное	130	3,69	4,43	20,63	137,19	321
	Овощи по - сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	202.
	Хлеб ржаной	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,39	13,80	64,71	701
	Компот из сушеных фруктов	180	0,85	0,18	28,08	115,78	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>702</b>	<b>19,02</b>	<b>19,19</b>	<b>94,66</b>	<b>626,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	36	1,44	3,17	25,92	121,75	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,20	105	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>236</b>	<b>7,24</b>	<b>8,17</b>	<b>35,12</b>	<b>226,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>37,65</b>	<b>38,18</b>	<b>193,63</b>	<b>1251,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14772</b>	<b>405,29</b>	<b>452,45</b>	<b>1999,52</b>	<b>13686,82</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1477,2</b>	<b>40,53</b>	<b>45,25</b>	<b>199,95</b>	<b>1368,682</b>	

Норма соли на 1 человека 3,75 г в день.  
37,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезону:

С 01.09 по 31.10 К= 1,334

С 01,11 по 31,12 К= 1,434

С 01,01 по 28,02 К= 1,542

С 29,02 по 01,09 К= 1,667

Брутто = К\* Нетто

Овощи соленые и квашеные не более 10% от общего количества овощей ( 1 раз в 10 дней)

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п

Факт

Норма по СанПин

Белки, г

40,50

40,50

Жиры, г

45,00

45,00

Углеводы, г

199,90

195,75

Энергетическая цен- В1, мг

1368 1,0

1350 0,675

В2,мг

1,6

0,75

Норма по СанПин















C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
124	1,48	1,17	824	1046	244	15
37,5	0,375	7,5	675	600	150	7,5

K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
2525	0,08	0,057	0,367
450	0,075	0,015	1,5