

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ "Спутник"  
 с. Веселовка

## Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период

Возрастная категория детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептур	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<i>День 1</i>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (манная)	180	4,689	4,5702	14,778	118,98	101
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<i>Итого за завтрак</i>			<b>400</b>	<b>7,259</b>	<b>12,1402</b>	<b>39,598</b>	<b>295,98</b>	
Второй завтрак	1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	386
Обед	1	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,5016	3,5516	9,3428	76,68	63
		Сметана 15%	4	1,104	0,6	0,144	6,48	б/н
	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	5,787	38,52	240	179
	3	Биточки рубленые из птицы в соусе (80/30)	110	14,8	4,93	8,99	137,23	323
	4	Огурец свежий	45	0,135	0	0,405	1,575	б/н
	5	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>724</b>	<b>30,2706</b>	<b>15,6086</b>	<b>79,1418</b>	<b>663,865</b>	
Полдник	1	Пирожки печеные из дрож. теста с повидлом	70	4,032	1,638	38,892	186,2	437
	2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414

		<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>6,882</b>	<b>4,048</b>	<b>53,252</b>	<b>277,2</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1474</b>	<b>44,8116</b>	<b>32,1968</b>	<b>181,7918</b>	<b>1281,045</b>	
<b>День 2</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,3316	5,3388	16,1352	133,92	101
	2	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
		<i>Итого за завтрак</i>	<b>400</b>	<b>7,8416</b>	<b>12,9088</b>	<b>40,7452</b>	<b>309,92</b>	
Второй завтрак	1	Сок (яблочный)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	418
Обед	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1114	2,0619	12,4938	77,94	88
	2	Тефтели мясные (1-й вариант) с соусом (80/80)	160	11,33	12,53	14,19	215	303
	3	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,94	4,28	31,86	186	179
	4	Помидор свежий	45	0,135	0,045	0,495	3,159	б/н
	5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
		<i>Итого за обед</i>	<b>770</b>	<b>22,6764</b>	<b>19,6569</b>	<b>80,7788</b>	<b>683,999</b>	
Полдник	1	Коржик молочный	70	4,56	7,86	43,38	262,2	492
	2	Кисель из джема	180	0,0972	0	21,0888	84,78	401
		<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>4,6572</b>	<b>7,86</b>	<b>64,4688</b>	<b>346,98</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>35,6752</b>	<b>40,4257</b>	<b>196,0928</b>	<b>1383,099</b>	
<b>3 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	5,373	4,9302	15,3738	127,98	101
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		<i>Итого за завтрак</i>	<b>400</b>	<b>7,943</b>	<b>12,5002</b>	<b>40,1938</b>	<b>304,98</b>	
Второй завтрак	1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	386
	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,31	89

Обед	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160	319
	3	Огурец свежий	45	0,135	0	0,405	1,575	б/н
	4	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>690</b>	<b>21,385</b>	<b>7,49</b>	<b>54,145</b>	<b>460,785</b>	
Полдник	1	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	2	Кисломолочный напиток "Снежок"	170	5,1	0	6,8	60,4	420
<i>Итого за полдник</i>			<b>255</b>	<b>12,62</b>	<b>13,46</b>	<b>8,31</b>	<b>217,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1445</b>	<b>42,348</b>	<b>33,8502</b>	<b>112,4488</b>	<b>1027,165</b>	
<b>4 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3362	4,5702	15,1542	119,16	101
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<i>Итого за завтрак</i>			<b>400</b>	<b>6,8462</b>	<b>12,1402</b>	<b>39,7642</b>	<b>295,16</b>	
Второй завтрак	1	Сок (яблочный)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	418
Обед	1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1289	3,813	11,9012	99,53	87
	2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,53	3,47	21,76	136,58	219
	3	Фрикадельки из птицы	85	14,39	4,945	6,945	128,05	325
	4	Помидор свежий	45	0,135	0,045	0,495	3,159	б/н
	5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>675</b>	<b>27,3439</b>	<b>13,013</b>	<b>62,8412</b>	<b>569,219</b>	
Полдник	1	Пудинг из творога с рисом	120	3,75	5,9	37,45	208,55	250
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
<i>Итого за полдник</i>			<b>300</b>	<b>3,81</b>	<b>5,92</b>	<b>47,44</b>	<b>248,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1475</b>	<b>38,5001</b>	<b>31,0732</b>	<b>160,1454</b>	<b>1155,129</b>	
<b>5 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,175	4,6908	16,9488	130,68	100
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1

<i>Итого за завтрак</i>			<b>400</b>	<b>7,745</b>	<b>12,2608</b>	<b>41,7688</b>	<b>307,68</b>	
Второй завтрак	1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	386
Обед	1	Рассольник ленинградский	180	1,7028	3,70305	12,1068	89,64	82
	2	Сметана 15%	4	1,104	0,6	0,144	6,48	б/н
	3	Пюре картофельное	130	2,6559	4,1613	17,7138	118,95	339
	4	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	5	Огурец свежий	45	0,135	0	0,405	1,575	б/н
	6	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>674</b>	<b>17,6877</b>	<b>13,75435</b>	<b>54,3096</b>	<b>499,545</b>	
Полдник	1	Блинчики со сгущенным молоком (100/20)	120	6,52	3,71	40,47	221	430
	2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<i>Итого за полдник</i>			<b>300</b>	<b>10,19</b>	<b>6,9</b>	<b>56,29</b>	<b>328</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1474</b>	<b>36,0227</b>	<b>33,31515</b>	<b>162,1684</b>	<b>1179,225</b>	
<b>6 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,175	4,6908	16,9488	130,68	100
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<i>Итого за завтрак</i>			<b>400</b>	<b>7,685</b>	<b>12,2608</b>	<b>41,5588</b>	<b>306,68</b>	
Второй завтрак	1	Сок (яблочный)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	418
Обед	1	Борщ с картофелем	180	1,647	3,6225	10,3086	81,054	64
	2	Сметана 15%	4	1,104	0,6	0,144	6,48	б/н
	3	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	321
	4	Помидор свежий	45	0,135	0,045	0,495	3,159	б/н
	5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>624</b>	<b>23,636</b>	<b>10,8175</b>	<b>59,4476</b>	<b>518,593</b>	
Полдник	1	Запеканка картофельная с печенью (160/30)	190	10,6018	7,7488	29,0904	228,23	308
	2	Кисель из джема	180	0,0972	0	21,0888	84,78	401

		<i>Итого за полдник</i>	<b>370</b>	<b>10,699</b>	<b>7,7488</b>	<b>50,1792</b>	<b>313,01</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1494</b>	<b>42,52</b>	<b>30,8271</b>	<b>161,2856</b>	<b>1180,483</b>	
<b>7 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3362	4,5702	15,1542	119,16	101
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		<i>Итого за завтрак</i>	<b>400</b>	<b>6,9062</b>	<b>12,1402</b>	<b>39,9742</b>	<b>296,16</b>	
Второй завтрак	1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	386
Обед	1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,356	2,5614	11,2788	85,68	90
	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	5,787	38,52	240	179
	3	Котлеты рубленые из птицы	85	15,11	7,155	12,665	174,05	322
	4	Огурец свежий	45	0,135	0	0,405	1,575	б/н
	5	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
		<i>Итого за обед</i>	<b>695</b>	<b>32,331</b>	<b>16,2434</b>	<b>84,6088</b>	<b>703,205</b>	
Полдник	1	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	441
	2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
		<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>12,89</b>	<b>8,67</b>	<b>45</b>	<b>309</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>52,5272</b>	<b>37,4536</b>	<b>179,383</b>	<b>1352,365</b>	
<b>8 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (манный)	180	4,689	4,5702	14,778	118,98	101
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		<i>Итого за завтрак</i>	<b>400</b>	<b>7,199</b>	<b>12,1402</b>	<b>39,388</b>	<b>294,98</b>	
Второй завтрак	1	Сок (яблочный)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	418
	1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4544	3,5388	6,2802	63,9	73
	2	Сметана 15%	4	1,104	0,6	0,144	6,48	б/н
	3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,53	3,47	21,76	136,58	219

Обед	4	Биточки рубленые из птицы в соусе	110	14,8	4,93	8,99	137,23	323
	5	Помидор свежий	45	0,135	0,045	0,495	3,159	б/н
	6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>704</b>	<b>26,1834</b>	<b>13,3238</b>	<b>59,4092</b>	<b>549,249</b>	
Полдник	1	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	2	Кисломолочный напиток "Снежок"	170	5,1	0	6,8	60,4	420
<i>Итого за полдник</i>			<b>255</b>	<b>12,62</b>	<b>13,46</b>	<b>8,31</b>	<b>217,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1459</b>	<b>46,5024</b>	<b>38,924</b>	<b>117,2072</b>	<b>1103,829</b>	
<b>9 день</b>								
Завтрак	1	Суп молочный с крупой (гречка)	180	5,373	4,9302	15,3738	127,98	101
	2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<i>Итого за завтрак</i>			<b>400</b>	<b>7,943</b>	<b>12,5002</b>	<b>40,1938</b>	<b>304,98</b>	
Второй завтрак	1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	386
Обед	1	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,6044	1,9871	10,6674	68,1136	86
	2	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	3	Пюре картофельное	130	2,6559	4,1613	17,7138	118,95	339
	4	Огурец свежий	45	0,135	0	0,405	1,575	б/н
	5	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>670</b>	<b>16,4853</b>	<b>11,4384</b>	<b>52,7262</b>	<b>471,5386</b>	
Полдник	1	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
<i>Итого за полдник</i>			<b>280</b>	<b>17,6</b>	<b>12,07</b>	<b>27,14</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1450</b>	<b>42,4283</b>	<b>36,4086</b>	<b>129,86</b>	<b>1107,519</b>	
<b>10 день</b>								
	1	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,3316	5,3388	16,1352	133,92	101

Завтрак	2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<i>Итого за завтрак</i>			<b>400</b>	<b>7,8416</b>	<b>12,9088</b>	<b>40,7452</b>	<b>309,92</b>	
Второй завтрак	1	Сок (яблочный)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	418
Обед	1	Суп картофельный вегетарианский	180	1,1916	4,0266	6,5826	62,46	84
	2	Сметана 15%	4	1,104	0,6	0,144	6,48	б/н
	3	Тефтели мясные (1-й вариант) с соусом	160	11,33	12,53	14,19	215	303
	4	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,94	4,28	31,86	186	179
	5	Помидор свежий	45	0,135	0,045	0,495	3,159	б/н
	6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	8,9	87,9	390
	7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	4,49	70,5	б/н
	8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	б/н
<i>Итого за обед</i>			<b>774</b>	<b>22,8606</b>	<b>22,2216</b>	<b>75,0116</b>	<b>674,999</b>	
Полдник	1	Печенье	70	3,75	5,9	37,45	208,55	б/н
	2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<i>Итого за полдник</i>			<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>8,31</b>	<b>51,81</b>	<b>299,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1524</b>	<b>37,8022</b>	<b>43,4404</b>	<b>177,6668</b>	<b>1326,669</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067627

Владелец Лёзова Виктория Сергеевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024