

Утверждаю:

Заведующий:



О.А. Савва

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС №53

Приложение №12

инПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК		1751	56,105	55,904	214,98	1589,3	
	Макароны, запеченные с сыром ДС53	400	17,285	16,79	62,09	468,6	
	Хлеб пшеничный ДС53	190	9,785	11,78	39,14	302,1	261/13
	Молоко кипяченое ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	2 ЗАВТРАК	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469/13
	Компот ДС53	170	0,17	0,034	18,7	76,5	
ОБЕД		691	27,9	26,44	60,87	593,4	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34/13
	Бульон из кур ДС53	180	6,48	5,54	0,59	78,1	87/13
	Яйцо отварное ДС53	1	5,1	4,6	0,3	63	267/13
	Курица в соусе с томатом ДС53	70	6,65	7,75	1,55	102,5	367/13
	Капуста тушеная ДС53	130	2,6	4,42	9,88	89,7	380/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
	Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК		490	10,75	12,64	73,32	450,8	
	Рагу из овощей (2-ой вариант) ДС53	150	2,85	6,45	14,02	127,5	177/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
	Печенье ДС53	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582/13
	Какао с молоком ДС53	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462/13
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		1777	61,774	59,555	207,27	1608,76	
ЗАВТРАК		417	11,224	9,815	55,45	355,86	
	Каша манная молочная жидкая ДС53	200	6,06	6,43	30,43	203,9	230/13
	Сыр ДС53	7	1,624	2,065		25,06	75/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Кофейный напиток ДС53	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464/13
	2 ЗАВТРАК	170	0,85	0,17	17,17	73,1	
	Сок ДС53	170	0,85	0,17	17,17	73,1	501/13
ОБЕД		690	28,26	17,12	79,24	584,13	
	Салат из свеклы отварной ДС53	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26/13
	Рассольник ленинградский ДС53	180	6,47	8,03	12,48	148,03	100/13
	Запеканка картофельная с печенью ДС53	200	14,72	4,96	18,16	176	354/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
	Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК		500	21,44	32,45	55,41	595,67	
	Омлет с морковью ДС53	160	12,37	18,13	4,9	228,27	273/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Вафли ДС53	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580/13
	Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
	Кисломолочный напиток ДС53	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470/13
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		1740	71,84	40,764	193,91	1432,17	
ЗАВТРАК		390	8,04	5,91	39,91	244,8	
	Суп молочный с крупой ДС53	180	4,32	4,5	14,8	117	140/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Чай с молоком ДС53	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460/13
	2 ЗАВТРАК	170	0,17	0,034	18,7	76,5	
	Компот ДС53	170	0,17	0,034	18,7	76,5	501/13
ОБЕД		710	30,32	14,66	71,98	541,07	
	Огурец соленый, неочищенный ДС53	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149/13
	Суп гороховый ДС53	200	11,29	7,28	15,15	171,17	127/13
	Котлеты рыбные любительские ДС53	70	8,75	1,05	3,64	58,8	308/13
	Пюре картофельное ДС53	130	3,51	5,2	7,54	91	377/13
	Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
	Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
	Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК		470	33,31	20,16	63,32	569,8	
	Запеканка из творога ДС53	160	25,44	12,32	24	310,4	279/5

Печенье ДС53	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Кисломолочный напиток ДС53	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470/13
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1802	25,092	29,13	120,782	1742,13	
ЗАВТРАК	422	12,546	14,565	60,391	422,27	
Каша ячневая вязкая ДС53	205	7,24	6,64	33,12	221,2	227/53
Масло сливочное ДС53	7	0,056	5,075	0,091	46,27	79/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Какао с молоком ДС53	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462/13
2 ЗАВТРАК	180	5,22	4,5	7,2	90,9	
Кисломолочный напиток ДС53	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470/13
ОБЕД	710	32,78	30,06	88,67	755,96	
Салат из свеклы с солеными огурцами ДС53	50	0,7	3,05	3,75	45,5	31/13
Щи из свежей капусты с картофелем ДС53	200	6,9	9,04	7,01	136,96	104/13
Котлеты, биточки или шницель из птицы припущенные ДС53	70	14	12,6	7,5	199	372/13
Макаронные изделия отварные ДС53	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК	490	16,9	11,8	75,02	473	
Картофельный пуддинг ДС53	150	6,75	3,45	19,95	138	185/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Печенье ДС53	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Молоко кипяченое ДС53	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469/13
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1767	32,098	21,211	141,09	1598,574	
ЗАВТРАК	397	10,348	9,217	42,75	296,14	
Суп молочный с макаронными изделиями ДС53	180	5,184	5,832	17,73	144,18	139/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Сыр ДС53	7	1,624	2,065		25,06	75/13
Кофейный напиток ДС53	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464/13
2 ЗАВТРАК	170	0,17	0,034	18,7	76,5	
Компот ДС53	170	0,17	0,034	18,7	76,5	501/13
ОБЕД	700	35,34	23,35	90,96	713,574	
Капуста квашенная ДС53	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149/13
Суп с рыбными консервами ДС53	180	6,7	8,208	7,236	129,6	122/13
Печень тертая ДС53	80	14,5	8,5	5,4	154	358/13
Каша гречневая рассыпчатая ДС53	130	7,37	5,512	32,674	209,874	202/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК	500	21,58	11,96	79,64	512,36	
Пюре из гороха с маслом ДС53	150	16,1	3,65	29,04	213,66	389/13
Булочка домашняя ДС53	70	4,9	7,82	32,43	220,5	542/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Чай с сахаром ДС53	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457/13
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1732	60,439	58,085	294,88	1982,58	
ЗАВТРАК	407	13,869	14,175	62,27	431,56	
Макароны, запеченные с сыром ДС53	190	9,785	11,78	39,14	302,1	261/13
Сыр ДС53	7	1,624	2,065		25,06	75/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Чай с сахаром ДС53	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457/13
2 ЗАВТРАК	170	0,85	0,17	17,17	73,1	
Сок ДС53	170	0,85	0,17	17,17	73,1	501/13
ОБЕД	695	27,6	31,29	133,5	966,82	
Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34/13
Суп-пюре из картофеля ДС53	200	8,02	8,86	19,21	188,85	131/13
Гренки из пшеничного хлеба ДС53	15	1,18	1,17	68,64	329,85	143/13
Курица в соусе с томатом ДС53	70	11,01	12,95	1,98	168,52	367/13
Капуста тушеная ДС53	130	2,6	4,42	9,88	89,7	380/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК	460	18,12	12,45	81,94	511,1	
Запеканка рисовая с творогом ДС53	150	12,5	6,5	37,4	258	281/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Печенье ДС53	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582/13

Какао с молоком ДС53	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462/13
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1767	63,476	144,45	218,721	1785,43	
ЗАВТРАК	397	11,026	85,945	52,941	385,83	
Каша из крупы "Геркулес" вязкая ДС53	180	7,43	79,55	27,83	212,66	212/13
Масло сливочное ДС53	7	0,056	5,075	0,091	46,27	79/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Кофейный напиток ДС53	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464/13
2 ЗАВТРАК	170	0,17	0,034	18,7	76,5	
Компот ДС53	170	0,17	0,034	18,7	76,5	501/13
ОБЕД	710	33,21	29,15	91,77	761,7	
Огурец соленый, неочищенный ДС53	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149/13
Борщ с картофелем ДС53	200	7,63	11,13	13,01	182,7	94/13
Котлеты, биточки или шницель из птицы припущенные ДС53	70	14	12,6	7,5	199	372/13
Макаронные изделия отварные ДС53	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК	490	19,07	29,32	55,31	561,4	
Омлет натуральный ДС53	150	10	15	4,8	194	268/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Вафли ДС53	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Кисломолочный напиток ДС53	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470/13
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1727	44,064	29,875	130,82	1564,35	
ЗАВТРАК	397	13,684	12,875	47,18	358,91	
Каша "Дружба" ДС53	180	4,56	5,8	24,23	167,35	229/13
Сыр ДС53	7	1,624	2,065		25,06	75/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	79/13
Молоко кипяченое ДС53	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469/13
2 ЗАВТРАК	170	0,85	0,17	17,17	73,1	
Сок ДС53	170	0,85	0,17	17,17	73,1	501/13
ОБЕД	690	29,17	18,63	78	595,84	
Салат из свеклы отварной ДС53	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26/13
Суп с макаронными изделиями и картофелем ДС 53	180	7,38	8,58	13,64	161,34	129/13
Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом ДС53	200	14,72	5,92	15,76	174,4	312/13
Соус молочный для запекания ДС53						402/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК	470	29,53	16,83	66,47	536,5	
Запеканка из творога ДС53	160	25,44	12,32	24	310,4	279/5
Печенье ДС53	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582/13
Чай с молоком ДС53	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1737	77,636	55,929	156,391	1440,89	
ЗАВТРАК	397	6,836	9,905	38,021	267,67	
Суп молочный с крупой ДС53	180	4,32	4,5	14,8	117	140/13
Масло сливочное ДС53	7	0,056	5,075	0,091	46,27	79/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Чай с сахаром ДС53	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457/13
2 ЗАВТРАК	170	0,17	0,034	18,7	76,5	
Компот ДС53	170	0,17	0,034	18,7	76,5	501/13
ОБЕД	690	35,51	33,76	75,01	746,82	
Салат из свеклы с солеными огурцами ДС53	50	0,7	3,05	3,75	45,5	31/13
Суп крестьянский с крупой ДС53	180	7,44	10,63	10,56	167,72	118/13
Рагу из птицы ДС53	200	21	19	15,9	319	376/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
ПОЛДНИК	480	35,12	12,23	24,66	349,9	
Рыба, запеченная в омлете ДС53	200	29,5	7,33	7,66	215	300/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Кисломолочный напиток ДС53	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470/13
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1817	75,484	50,657	246,576	1747,28	
ЗАВТРАК	397	11,714	9,915	56,38	362,34	
Каша пшеничная молочная жидкая ДС53	180	6,55	6,53	31,36	210,38	235/13

Сыр ДС53	7	1,624	2,065		25,06	75/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Кофейный напиток ДС53	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464/13
2 ЗАВТРАК	180	5,22	4,5	7,2	90,9	
Кисломолочный напиток ДС53	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470/13
	740	34,18	21,762	99,306	731,28	
ОБЕД						
Капуста квашенная ДС53	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149/13
Суп-пюре из разных овощей ДС53	200	7,7	8,61	10,46	150,3	134/13
Оладья из печени по кунцевски ДС53	70	11,9	3,71	9,8	121,1	357/13
Соус сметанный ДС53	30	0,44	2,802	0,726	29,91	408/13
Каша гречневая рассыпчатая ДС53	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202/13
Хлеб пшеничный ДС53	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573/13
Хлеб ржаной ДС53	50	4	0,75	20,05	103	574/13
Компот из свежих плодов и ягод ДС53	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486/13
	500	24,37	14,48	83,69	562,76	
ПОЛДНИК						
Пюре из гороха с маслом ДС53	150	16,1	3,65	29,04	213,66	389/13
Булочка домашняя ДС53	70	4,9	7,82	32,43	220,5	542/13
Фрукты свежие ДС53	100	0,4	0,4	9,8	44	82/13
Какао с молоком ДС53	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462/13

ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

17617 568,01 545,56 1925,42 16491,464

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

1761,7 56,801 54,556 192,542 1649,1464