
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №51
(подпись)
О.В. Морозова
09.01.2021 г.
(подпись)
МАДОУ № 51
Муниципальное автономное дошкольное учреждение
«Детский сад № 51»
г. Челябинск

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	5.36	6.52	25.63	182.43	266
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	111
	Чай с молоком	200	1.68	1.60	11.96	68.1	12/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	406	8.55	12.97	47.48	339.93	
10:00	Сок	120	0.60	0.00	12.12	50.66	537
ИТОГО ЗА 10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	
ОБЕД	Свекла отварная порционно	50	0.75	0.05	4.40	21	56
	Суп картофельный с рыбой	200	5.40	3.42	17.82	124.32	156
	Голубцы ленивые	70	6.92	6.42	4.84	105.26	377
	Рагу из овощей	125	3.44	6.09	15.25	129.64	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0.00	8.94	34.08	527
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД	703	20.66	16.64	73.60	523.14	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	9.01	10.48	2.00	138.44	307
	Пирожки печеные с капустой	50	3.91	4.14	18.68	127.55	255
	Йогурт ароматиз.	155	7.75	4.96	13.18	134.85	536
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	22.25	19.78	43.52	443.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	52.06	49.39	176.72	1357.29	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5.06	4.79	26.60	169.52	268
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Повидло фруктовое	15	0.00	0.00	9.15	36.6	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3.30	3.50	14.60	101.6	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	9.78	8.84	60.12	357.5	
10:00	Сок	120	0.60	0.00	12.12	50.66	537
ИТОГО ЗА 10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.00	4.20	4.20	54	121
	Суп крестьянский с крупой	200	5.44	7.98	9.22	131	160
	Макаронные изделия отварные	110	4.16	2.52	26.12	146.59	297
	Суфле из печени	60	12.87	4.57	4.94	112.99	35/8
	Компот из яблок	200	0.22	0.22	13.28	55.7	528
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД	688	26.78	20.15	80.11	609.12	
ПОЛДНИК	Сырники из творога и картофеля	110	12.20	8.36	18.81	244.05	328
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Кефир	155	4.50	4.96	6.20	91.45	535
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	19.72	15.22	45.77	443.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	56.88	44.21	198.12	1461.1	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6.17	6.34	26.35	186.84	273
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Сыр	11	2.86	2.92	0.38	39.12	106
	Чай с молоком	200	1.68	1.60	11.96	68.1	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12.13	11.41	48.46	343.84	
10:00	Бананы	160	0.64	0.64	15.68	75.2	118
ИТОГО ЗА 10:00		160	0.64	0.64	15.68	75.2	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	2.44	3.63	7.12	70.32	27
	Суп с макаронными изделиями	200	3.60	6.04	11.10	114.72	163
	Курица в соусе с томатом	75	13.02	15.00	2.80	200.63	410
	Пюре из кур		0.00	0.00	0.00	0	418
	Картофельное пюре	115	2.53	3.09	16.66	104.95	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0.00	8.94	34.08	527
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		698	25.74	28.42	68.97	633.54	
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные	70	6.64	4.68	4.61	85.94	355
	Овощи тушеные	125	3.68	5.33	15.34	123.95	203
	Йогурт натуральный	155	7.75	4.96	5.42	105.4	534
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114

	"Крендель сахарный"	55	4.00	3.18	27.68	154.04	574
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	23.65	18.35	62.71	512.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1693	62.16	58.82	195.82	1564.63	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6.03	6.77	24.28	181.78	272
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	111
	Какао с молоком	200	3.82	3.84	14.96	108.46	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	11.36	15.46	49.13	379.64	
10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	537
ИТОГО ЗА 10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0.74	7.30	4.40	86.8	82
	Свекольник	200	5.76	9.02	12.30	153.88	136
	Тефтели из говядины в томатном соусе	70	7.47	7.31	5.31	116.1	393
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2.85	3.80	16.02	110.43	440
	Напиток из сока		0.00	0.00	0.00		0 1
	Напиток "Валетек"	220	0.00	0.00	0.00		0 636
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	20.91	28.09	60.38	576.05	
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	85	9.83	7.06	12.79	154.38	341
	Печенье	12	0.90	1.18	8.93	50.04	609
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	Кефир	155	4.50	4.96	6.20	91.45	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		272	16.81	13.40	37.58	338.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	49.68	56.95	159.21	1344.94	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая жидкая	180	4.91	4.86	24.70	161.73	261
	Сыр	11	2.86	2.92	0.38	39.12	106
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3.30	3.50	14.60	101.6	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12.49	11.83	49.45	352.23	
10:00		130	0.52	0.52	12.74	61.1	118
ИТОГО ЗА 10:00		130	0.52	0.52	12.74	61.1	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	65	0.73	3.37	5.68	56.37	55
	Щи из свежей капусты	200	7.48	11.56	7.74	165.92	145
	Мясо с овощами	125	13.86	13.17	9.75	213.49	366
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0.00	8.94	34.08	527
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		648	26.22	28.76	54.46	578.7	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	100	12.63	10.62	13.29	248.97	325
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Пирожок с яблоками	55	3.34	2.58	27.96	147.55	570
	Йогурт ароматиз.	155	7.75	4.96	13.18	134.85	536
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	26.74	20.06	75.19	639.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	65.97	61.17	191.84	1631.72	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	9.01	10.48	2.00	138.44	307
	Горошек зеленый	40	9.20	0.48	21.32	121.08	1/1
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	111
	Чай с молоком	200	1.68	1.60	11.96	68.1	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	21.40	17.41	45.17	417.02	
10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	537
ИТОГО ЗА 10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	
ОБЕД	Морковь порционно	50	0.65	0.05	3.45	17.5	19
	Уха рыбацкая	200	4.56	3.14	10.22	87.76	157
	Картофельное пюре	115	2.53	3.09	16.66	104.95	434
	Оладьи из печени	60	12.24	5.30	7.87	128.64	34/8
	Кисель	200	0.00	0.00	4.98	18.96	516
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД	683	24.07	12.24	65.53	466.65	
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные	65	9.95	1.69	3.48	67.94	353
	Рагу из овощей	125	3.44	6.09	15.25	129.64	201
	Сдоба обыкновенная	55	4.35	2.43	28.37	151.77	589
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	Йогурт ароматиз.	155	7.75	4.96	13.18	134.85	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	27.07	15.37	69.94	526.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	73.14	45.02	192.76	1461.25	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5.06	4.79	26.60	169.52	268
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Сыр	11	2.86	2.92	0.38	39.12	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3.30	3.50	14.60	101.6	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12.64	11.76	51.35	360.02	
10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	537
ИТОГО ЗА 10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	55	3.35	4.07	9.20	85.8	66
	Борщ	200	5.76	9.14	11.62	152.46	133
	Жаркое по-домашнему	125	14.18	12.89	13.09	225.25	374

	Напиток из сока		0.00	0.00	0.00	0	1
	Напиток "Валетек"	220	0.00	0.00	0.00	0	636
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		658	27.38	26.76	56.26	572.35	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	14.59	11.77	12.39	276.02	319
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Йогурт натуральный	155	7.75	4.96	5.42	105.4	534
	Печенье	12	0.90	1.18	8.93	50.04	609
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		307	26.26	19.81	47.50	539.78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	66.88	58.33	167.23	1522.81	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая жидкая	180	4.91	4.86	24.70	161.73	261
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Повидло фруктовое	15	0.00	0.00	9.15	36.6	15
	Какао с молоком	200	3.82	3.84	14.96	108.46	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	10.15	9.25	58.58	356.57	
10:00	Бананы	160	0.64	0.64	15.68	75.2	118
ИТОГО ЗА 10:00		160	0.64	0.64	15.68	75.2	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	65	4.33	5.49	13.25	117.95	54
	Рассольник	200	6.20	7.44	14.12	148.94	138
	Говядина, тушенная с капустой	125	14.92	14.51	11.02	235.45	371
	Напиток морковно-яблочный	200	0.64	0.14	15.04	62.94	541
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		648	30.18	28.24	75.78	674.12	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.00	4.20	4.20	54	121
	Котлеты или биточки рыбные	70	10.65	2.30	3.91	77.69	351
	Макаронные изделия отварные	110	4.16	2.52	26.12	146.59	297
	Булочка домашняя	55	3.94	2.05	30.25	153.58	583
	Кефир	155	4.50	4.96	6.20	91.45	535
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	24.83	16.23	80.34	566.03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1692	65.80	54.36	230.38	1671.92	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.64	5.36	27.86	177.93	274
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Сыр	11	2.86	2.92	0.38	39.12	106
	Чай с молоком	200	1.68	1.60	11.96	68.1	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10.60	10.43	49.97	334.93	
10:00	Сок	120	0.60	0.00	12.12	50.66	537
ИТОГО ЗА 10:00		120	0.60	0.00	12.12	50.66	
ОБЕД	Салат "Зимний"	60	3.54	6.35	11.29	116.02	62
	Суп-пюре из разных овощей	200	6.54	6.22	11.62	129.4	167
	Гренки из пшеничного хлеба	12	0.94	0.12	5.74	25.38	176
	Суфле из печени	60	12.87	4.57	4.94	112.99	35/8
	Картофельное пюре	115	2.53	3.09	16.66	104.95	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0.00	8.94	34.08	527
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	30.57	21.01	81.54	631.66	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	80	16.02	9.66	1.73	158.18	343
	Шанежка с картофелем	55	5.47	5.44	29.76	189.69	572
	Йогурт ароматиз.	155	7.75	4.96	13.18	134.85	536
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	30.82	20.26	54.33	525.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	72.59	51.70	197.96	1542.69	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.17	6.34	26.35	186.84	273
	Батон нарезной	19	1.42	0.55	9.77	49.78	117
	Кофейный напиток с молоком	200	3.30	3.50	14.60	101.6	13/10
	Масло сливочное	7	0.09	4.30	0.12	39.62	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	10.98	14.69	50.84	377.84	
10:00	Яблоки	130	0.52	0.52	12.74	61.1	118
ИТОГО ЗА 10:00		130	0.52	0.52	12.74	61.1	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	65	0.84	3.31	4.57	51.66	53
	Суп-пюре гороховый	200	10.78	8.28	16.72	184.62	29/2
	Суфле из кур	65	21.61	24.65	2.43	320.85	413
	Морковь в молочном соусе	130	2.66	2.37	10.01	73.1	436
	Кисель	200	0.00	0.00	4.98	18.96	516
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.69	66.12	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		718	39.88	39.27	61.06	758.03	
ПОЛДНИК	Суфле творожное	100	11.34	8.75	13.10	218.41	82
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	9.62	38.1	502
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	114
	Вафли	12	0.34	0.40	9.28	42	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		352	14.88	11.05	52.76	406.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	66.26	65.53	177.40	1603.8	
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:		15755	631.42	545.48	1887.44	15162.15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1575.5	63.14	54.55	188.74	1516.215	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Морозова Ольга Викторовна

Действителен с 24.01.2022 по 24.01.2023