

*моч сом п. буркит
им П. В. Волова*

«Согласованно»

Директор

Анна Забаранская А. А.

« 19 »

2024 года



«Утверждаю»

ООО «Успех»

Н. В. Фролова

«

«Успех»

2024 года



Меню приготавливаемых блюд

(возрастная группа с 3 лет до 7 лет)

Рацион ЭНГЕЛЬС-САД 3-7 лет

1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность 7	№ рецептуры 8
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
Завтрак							
	Сырники с соусом (в ассортименте)	180	8,00	11,00	35,00	220,00	219/326,334
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	69	14
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
Итого за завтрак		410	10,80	18,80	52,20	367,00	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Овощи натуральные сезонные	50	0,00	0,00	1,70	6,60	70,71
	Свекольник	180	2,9	4,5	21,0	141,0	98
	Плов	180	14,23	16,50	27,00	315,50	265
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	18,7	72,0	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		630	19,83	21,09	87,30	623,60	
Полдник							
	Снежок 2,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Крендель с сахаром	50	3,3	4,3	20	126	87
Итого за полдник		250	7,35	8,05	36,20	244,5	
Ужин							
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,00	2,60	20,00	114,2	171
	Оладьи печеночные	100	6,6	12	5,2	155	404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	573
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Ягодный напиток	180	0,39	0,00	23,98	93,96	364
Итого за ужин		470	13,49	14,75	68,08	451,66	
Итого за день		1610	54,07	65,39	257,58	1781,76	

День 2**Завтрак**

	Каша геркулесовая молочная	180	6,5	4,3	37	208,7	173
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,00	38,00	376
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	69,0	15
Итого за завтрак		410	9,30	12,05	54,14	357,70	

2 завтрак

	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	

Обед

	Икра овощная	50	1,90	3,90	2,00	39,00	52
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,0	8,0	8,0	128,0	102
	Макаронные изделия отварные	130	2,4	2,2	22,0	120,0	202
	Котлета рубленая из кур , запеченная с молочным соусом	110	9	11	10	185	501
	Компот из свежих плодов	180	1,20	0,20	22,0	93,0	342
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		690	22,00	25,30	82,90	653,50	

Полдник

	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	25,6	106,0	350
	Оладьи	100	8,1	9	14,6	171,8	401
Итого за полдник		300	8,1	9	40,15	277,8	

Ужин

	Фрикадельки в соусе	110	7,84	8,54	18,90	183,81	280/330,331,332
	Капуста тушеная	130	2,82	5,60	5,30	83,20	139
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,17	0,04	25,0	98,5	388
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,35	пр
Итого ужин		460	13,33	14,38	68,10	454,06	
Итого за день		1960	55	63	259	1838	

День 3**Завтрак**

	Кофейный напиток с молоком	180	2,10	2,60	9,50	69,00	379
	Каша молочная Дружба	180	4,6	6,0	22,0	218,0	379
	Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	14
Итого за завтрак		400	11,80	11,60	52,50	378,00	

2 завтрак

	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	

Обед

	Салат из свеклы отварной	50	2,9	5,2	5,8	52,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,50	6,90	13,00	140,00	88
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,50	3,20	22,00	151,00	171
	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,7	6,1	11,0	113,5	104/248
	Напиток из плодов шиповника	180	1,20	0,20	22,0	93,0	350
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		690	18,30	21,60	92,70	638,70	

Полдник

	Йогурт 2,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	пр
	Булочка ванильная	50	4,1	5,7	23,0	152,0	422
Итого за полдник		250	8,15	9,45	39,2	270,5	

Ужин

	Омлет запеченный с картофелем	210	11,5	15,0	38,0	358,0	213
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого ужин		450	14,2	15,0	66,0	482,5	
Итого за день		1890	55	60	264	1865	

День 4

Завтрак							
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,5	4,9	25	149	173
	Какао с молоком	180	4,0	3,2	18,0	110,0	416
	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,1	67,0	14
	Батон	20	0,5	0,1	10,0	42,0	пр
Итого за завтрак		405	10,0	12,3	53,1	368,0	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,9	1,8	5,2	54,0	45
	Рассольник Ленинградский	180	1,90	5,60	10,50	102,40	96
	Картофель отварной с маслом	130	1,90	4,30	31,00	170,70	203
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,5	8,0	3,7	95,5	374
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0,0	23,7	96,0	348
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		670	18,00	19,70	92,97	607,10	
Полдник							
	Напиток из варенья	200	1,20	0,00	18,00	80,00	387
	Крендель сахарный	50	6,9	9	22	201	415
Итого за полдник		250	8,10	9,00	40,00	281,00	
Ужин							
	Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	12,9	15,4	39,0	323,0	256/334,327
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,00	36,54	376
	Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Итого за ужин		470	14,43	15,75	63,95	431,84	
Итого за день		1895	53,17	59,47	263,77	1782,94	

День 5

Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	180	8,5	6,7	27,0	189,7	253
	Масло сливочное шоколадное порциям	5	0,1	3,7	0,1	32,9	14
	Батон	20	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого за завтрак		405	11,25	11,40	53,05	347,60	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Овощи натуральные сезонные	50	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	4,9	4,6	70,0	82
	Макаронные изделия отварные	130	2,9	3,6	29,0	154,6	202
	Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0,1	20,0	81,0	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
Итого за обед		690	19,70	21,95	90,70	636,70	
Полдник							
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
	Пряник	50	2,5	3,5	15	101	ПР
Итого за полдник		250	7,9	8,5	36,6	259	
Ужин							
	Оладьи с молочным соусом	200/50	11,00	13,00	49,00	320,00	401
	Кисель из сока плодового	200	0,02	0,02	5,73	127	358
Итого за ужин		450	11,02	13,02	54,73	447	
Итого за день		1895	52,47	57,57	248,88	1785,30	

День 6

Завтрак

	Сырники с соусом (в ассортименте)	180	8,00	11,00	35,00	220,00	219/326,334
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	2,50	0,5	8	42,00	пр
Итого за завтрак		405	10,73	15,63	52,15	365,00	

2 завтрак

	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	

Обед

	Икра овощная	50	1,90	3,90	2,00	39,00	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,50	6,90	13,00	140,00	88
	Плов	180	12,30	12,50	20,30	245,30	265
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,09	0,03	21,33	86,4	350
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
Итого за обед		630	20,29	23,33	75,53	599,20	

Полдник

	Йогурт 2,5%	200	4,05	3,75	16,2	118,5	386
	Булочка ванильная	50	4,0	4,2	25,0	144,0	422
Итого за полдник		250	8,08	7,99	41,2	262,5	

Ужин

	Рагу овощное с мясом	220	10,00	14,50	29,00	295,00	127
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	376
Итого за ужин		460	12,76	14,55	60,16	433,22	
Итого за день		1845	54,5	64,2	242,8	1754,9	

День 7

Завтрак

	Омлет натуральный с морковью	170	7,9	4,2	28,0	168,0	214
	Масло сливочное шоколадное порциям	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
	Батон	20	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого за завтрак		400	10,70	12,45	54,14	362,00	

2 завтрак

	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	

Обед

	Икра кабачковая	50	2,1	2,1	6,2	51,2	73; 73.1
	Суп картофельный с клецками	180	6,60	6,20	9,10	98,00	108
	Картофельное пюре/ картофель в молоке	130	4,1	7,2	24,0	180,0	127/128
	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	90	3,5	4,1	12	112	104/248
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,1	0,0	22,0	88,0	348
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
Итого за обед		670	18,40	19,60	91,70	613,80	

Полдник

	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
	Печенье	50	1,88	2,45	18,6	104,25	451
Итого за полдник		250	7,28	7,45	40,2	262,25	

Ужин

	Крупенник со сливочным маслом	200/10	13	15	24	283	223
	Хлеб пшеничный	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	27,5	110,7	311
Итого за ужин		450	15,18	15,02	69,86	478,34	
Итого за день		1870	54	57	270	1811	

День 8

Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	200	6	4,4	25	140	173
	Какао с молоком	180	4,0	3,2	18,0	110,0	416
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
	Батон	20	0,50	0,1	10	42,00	пр
Итого за завтрак		405	10,54	11,83	53,05	359,00	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Икра свекольная или морковная	50	1,1	2,3	4,9	36,8	75
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,10	8,50	7,50	122,00	112
	Азу с картофелем	180	13,0	8,5	38,0	271,0	259
	Кисель из яблок сушеных	180	0,00	0,00	26,0	106,0	354
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
Итого за обед		630	18,70	19,30	95,30	624,30	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	0,02	0,02	5,73	127	385
	Блины с маслом	50	7,5	8	28	135	397
Итого за полдник		250	7,52	8,02	33,73	262	
Ужин							
	Макароны с сыром	210	10,00	15,00	31,00	287,00	234/248
	Ягодный напиток	200	0,43	0,00	26,64	104,40	311
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,15	9,7	46,2	574
Итого за ужин		450	11,93	15,15	67,34	437,60	
Итого за день		1835	55,61	57,00	263,22	1777,90	

День 9

Завтрак							
	Каша вязкая из рисовой крупы	180	8,00	6,30	30,00	200,0	173
	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	180	0,18	0,00	8,10	24,00	377
	Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Итого за завтрак		400	11,58	12,70	52,60	353,00	
2 завтрак							
	Сок фруктовый/Фрукт сезонный	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,00	0,00	0,90	4,80	70,71
	Суп с рыбными консервами	180	4,20	4,23	20,00	118,71	87
	Гороховое пюре	130	2,8	3,9	21,8	125,0	198
	Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	100	8,50	13,00	9,00	180,00	501
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	21,0	86,0	484
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	573
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	574
Итого за обед		680	18,1	21,2	91,6	603,0	
Полдник							
	Йогурт 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
пр	Булочка сдобная	50	2,5	3,5	19,5	101	ПР
Итого за полдник		250	7,9	8,5	41,1	259	287
Ужин							
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	10,00	15,00	20,00	235,00	167
	Ягодный напиток	200	0,43	0,00	26,64	104,40	364
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,7	46,2	пр
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,53	пр
Итого за ужин		450	13,43	15,45	70,14	449,13	
Итого за день		1780	53,61	60,58	269,24	1759,14	

День 10

Завтрак

	Каша молочная из пшеничной крупы	180	10,00	7,20	34,00	230,00	174
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	Батон	20	0,50	0,1	10	42,00	пр
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	14
Итого за завтрак		405	10,70	11,47	53,15	375,00	

2 завтрак

389	Сок фруктовый	100	2,60	2,70	13,80	95	пр
Итого за 2 завтрак		100	2,60	2,70	13,80	95,00	

Обед

	Салат из капусты (сезонный)	50	0,5	0,9	2,4	26,0	45,46,47
	Суп-лапша домашняя	180	1,90	3,90	30,00	160	113
	Жаркое по- домашнему с мясом	180	14,90	15,00	19,00	280,00	259
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0	21,33	84	342
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	9,7	46,2	пр
Итого за обед		630	19,9	19,8	91,6	638,5	

Полдник

	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	386
	Булочка московская	50	2,91	4,05	20,00	120,00	429
Итого за полдник		250	8,31	9,05	41,60	278,00	

Ужин

226	Лапшевник с творогом с молочным соусом	200/50	12	15	49	379	226
388	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	18,56	75,24	388
Итого за ужин		450	12,32	15,14	67,56	454,24	
Итого за день		1835	53,83	58,16	267,74	1840,74	

Итого за 10 дней

Среднее значение за период:

541,7	603,4	2 606,3	17 996,8
54	60	261	1 800