

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главы администрации, начальник
управления образования и молодежной политики
администрации Уссурийского городского округа

(должность)

О.С. Реуцкая

" ____ " _____ 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Режим функционирования: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	6.21	7.69	34.26	212.75	416
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.17	13.19	52.03	370	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.70	89.8	401.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ОБЕД	Салат "Минутка"	50	0.86	1.56	4.86	36.81	33
	Рассольник "Ленинградский"	180	3.21	5.86	31.01	164.23	76
	Пюре картофельное	130	3.35	6.60	22.40	162.95	321
	Печень в соусе	70	9.70	8.27	7.77	145.56	93
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Компот из сухофруктов	180	1.06	0.05	21.24	88.54	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	19.09	22.88	106	643.09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус ягодный	30	0.01	0.00	3.75	15.02	361
	Сырники из творога	150	12.79	14.80	28.05	398.65	231
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	14.86	15.49	69.37	545.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	49.19	55.31	242.1	1648.69	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	3.02	4.90	18.90	136.24	200
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.40	110.96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.44	13.65	45.77	354.46	
ЗАВТРАК 2	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	3.30	3.75	7.80	49.35	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.98	6.57	18.73	90.02	
ОБЕД	Салат "Летний"	50	0.40	1.59	2.29	24.69	14
	Суп с клецками	180	2.81	2.93	9.04	130.21	85
	Пудинг рыбный запеченный	180	14.98	17.01	17.25	319.54	269
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	20	22.07	65.3	609.44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плов	200	7.68	6.01	40.21	229.52	304
	Пирожок печеный с капустой	60	2.08	3.88	25.88	187.78	138
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	11.48	10.35	98.26	521.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	46.9	52.64	228.06	1575.36	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	5.36	5.42	42.26	225.5	185.11a
	Бутерброд с повидлом	45	0.91	0.31	5.10	66.43	2
	Чай с молоком	180	2.72	2.25	9.20	68.06	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8.99	7.98	56.56	359.99	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.70	89.8	401.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.07	3.75	14.7	89.8	

ОБЕД	Икра кабачковая	50	0.76	2.68	4.59	46.1	53
	Щи "Русские"	180	4.18	5.24	9.90	104.31	67
	Картофель отварной	130	2.69	4.82	21.31	139.68	125
	Котлета "Домашняя"	80	13.54	18.52	30.25	288.71	282
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	22.19	31.8	88.21	637.79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожный пудинг	150	12.89	10.02	29.65	364.12	235
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Кисель яблочный	180	0.13	0.13	16.16	65.23	520
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475	15.9	12.42	76.94	554.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	50.15	55.95	236.41	1641.89	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	145	8.02	8.24	28.26	169.15	206
	Хлеб пшеничный	35	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16.19	14.07	58.94	347.81	
ЗАВТРАК 2	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5
	Ряженка	150	2.85	3.75	6.30	61.29	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.46	4.59	30.63	89.48	
ОБЕД	Икра баклажанная	50	0.82	1.82	4.59	38.32	93
	Суп с мясными фрикадельками	180	4.07	4.63	7.52	136.17	83
	Рис отварной с овощами	130	2.54	4.16	22.10	181.32	58
	Котлета "Любительская"	70	6.58	5.74	6.21	186.1	256
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	15.06	16.89	69.76	629.07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу	200	9.64	12.56	22.76	265.2	370
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
	Ватрушка с повидлом	60	2.02	4.86	18.40	165	463
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	13.38	17.88	73.33	534.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	48.09	53.43	232.66	1600.7	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	5.92	7.74	30.42	141.79	185.3a
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.40	110.96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14.34	16.49	57.29	360.01	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.9	0	18	90	
ОБЕД	Помидор порциями	50	0.30	0.10	2.10	9.95	1004
	Свекольник	180	3.42	5.20	18.65	142.63	136
	Каша гречневая	130	6.89	3.74	31.08	185.32	414
	Птица в соусе	70	8.01	13.07	12.05	208.53	293
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.13	38.57	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	19.58	22.65	92.73	630	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясной рулет с яйцом	70	9.93	8.62	10.34	309.57	295
	Рагу овощное	130	1.89	4.22	26.52	139.82	344
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	13.85	13.53	67.25	553.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	48.67	52.67	235.27	1633.36	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	5.64	6.24	20.82	178.75	1001
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13.37	13.17	38.95	362	
	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	3.30	3.75	7.80	49.35	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.98	6.57	18.73	90.02	
ОБЕД	Салат "Деревенский"	50	0.58	1.10	1.71	57.47	1002
	Суп-уха	180	4.88	4.50	14.11	176.83	87
	Жаркое по-домашнему	200	9.36	10.54	39.67	343.21	276
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	15.84	16.68	77.65	636.5	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	12.71	15.95	51.42	324.21	16/5
	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475	16.49	18.22	100.55	539.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	49.68	54.64	235.88	1627.69	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	5.35	6.30	3.44	178.62	215
	Бутерброд с сыром	45	2.85	2.70	17.96	110.32	3
	Чай с молоком	180	2.72	2.25	9.20	68.06	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10.92	11.25	30.6	357	
ЗАВТРАК 2	Варенец	150	3.15	3.75	6.15	89.45	401.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.15	3.75	6.15	89.45	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0.81	1.61	5.30	39.3	45
	Суп "Волна"	180	7.94	8.57	9.50	146.95	1006
	Макароны отварные	130	4.59	4.71	42.60	192.89	205
	Рыба, тушеная с овощами	80	7.10	6.20	9.54	124.49	247
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Компот из кураги	180	0.94	0.05	17.15	72.05	376к
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	22.29	21.68	102.81	620.68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста, тушеная с мясом	200	5.70	10.92	26.76	248.2	1005
	Пирожок печеный с яблоком	60	4.33	5.66	38.54	181.72	1000
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	11.73	16.91	94.05	519.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	48.09	53.59	233.61	1586.88	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	180	5.89	7.20	20.79	206.48	185.1a
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.82	12.84	38.84	366	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.70	89.8	401.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ОБЕД	Салат "Витаминный"	50	0.69	1.59	4.27	35.06	5
	Борщ "Сахалинский"	180	4.54	5.29	12.55	140.6	4/2
	Пюре картофельное	130	3.35	6.60	22.40	162.95	321
	Оладьи из печени	70	12.10	8.03	18.94	211.21	1003
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.13	38.57	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	21.64	22.05	87.01	633.39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат "Фруктовый"	100	0.50	0.32	18.01	72.73	43
	Ленивые вареники	150	9.03	14.20	38.10	301.2	230
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	12.95	16.43	96.42	546.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	49.48	55.07	236.97	1635.78	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	7.27	7.04	25.42	278.58	185
	Бутерброд с повидлом	45	0.91	0.31	5.10	66.43	2
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8.29	7.35	33.96	359	
	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	2.85	3.75	6.30	61.29	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.46	4.59	30.63	89.48	
ОБЕД	Огурец порциями	50	0.40	0.05	1.25	7	1012
	Суп-лапша домашняя	180	7.33	9.18	12.60	163.58	162
	Голубцы ленивые	200	11.60	21.54	28.69	330.98	92
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	20.4	31.44	75.3	603.03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба слабосоленная порциями	50	3.55	0.68	0.00	35.2	26
	Сложный гарнир	130	5.62	6.38	25.58	164.85	440
	Булочка молочная	50	3.88	0.86	22.74	159.34	479
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Напиток лимонный	180	0.16	0.02	17.50	70.52	436
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	15.13	8.63	92.77	519.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	47.28	52.01	232.66	1571.39	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	180	5.65	7.02	22.07	145.79	185.8
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.40	110.96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14.07	15.77	48.94	364.01	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.9	0	18	90	
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов	50	0.34	1.58	1.76	22.25	15
	Суп гороховый с гречками	180	6.17	7.51	26.50	215.1	99
	Запеканка из печени с рисом	200	13.38	13.97	25.31	280	294
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Кисель из кураги	180	0.94	0.05	23.38	96.59	9/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	21.74	23.65	95.67	658.94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	200	9.70	14.58	35.20	433.18	250
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	11.76	15.27	72.77	565.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	48.47	54.69	235.38	1678.26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17139	485.99	539.97	2349.05	16200.04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1713.9	48.60	54.00	234.91	1620.004	