



Утверждаю заведующий МКДОУ д/с № 5 с. Чугуевка		" "		" "		" "		" "		" "	
ФИО Л.Л. Плотнокова	дата печати										
меню приготавливаемых блюд											
Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет:											
1 день											
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность		№ рецептуры		завтрак		
			белки	жиры	углеводы						
завтрак	каша пшенная жидкая	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189		2 завтрак		
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14		обед		
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3		полдник		
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392				
ИТОГО		361	9,104	8,05	52,15	317,466					
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1				
ИТОГО		100	0,9	0	8,4	37,2					
обед	суп картофельный с горохом и гречками	160	4,9	2,8	26,5	150,8	99				
	рагу из овощей	110	2	11	12,9	158,6	137				
	котлета мясная	50	4,7	6,9	14,4	138,5	272				
	томаты соленные	30	0,3	0	0,7	4	20				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9				
	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	380				
ИТОГО		540	15,5	21,14	91,02	616,34					
	Запеканка морковная с творогом, со										
ПОЛДНИК	стученным молоком	75	6,6	6,1	12,7	132,1	258				
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397				
ИТОГО		225	8,7	8,6	25	212,2					
Всего за день			34,204	37,79	176,57	1183,206					

21 21,12941  
5,25 2,4759  
36,75 41,02141  
15,75 14,12328  
78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд	возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.	2 день	приём пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества		углеводы	энергетиче	№ рецептуры	завтрак
					белки	жиры	белки	жиры				
				омлет натуральный	105	7,3	9,8	3,2	130,2	214	завтрак	
				масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13	2 завтрак	
				хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3	обед	
				кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,2	13,6	81,4	395	полдник	
ИТОГО					350	13,69	16,665	46,665	391,405			
				яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6		
ИТОГО					100	0,4	0	11,3	46,8			
				суп овощной с вермишелью и курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82		
				рис отварной	110	2,7	4,4	28,3	163,6	315		
				биточки рыбные с овощами запечеными	50	5	4,4	6,9	87,2	259		
				салат витаминный	30	0,5	1	4,6	29,4	41		
				хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9		
				компот из сухофруктов	150	0,5	0	22,4	91,6	402		
ИТОГО					520	12,9	12,23	85,19	502,43			
				суп гречневый с курицей	150	3,5	4,7	10,2	97,1	94		
				хлеб-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	3		
				кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435		
ИТОГО					330	9,95	8,78	28,29	231,98			
всего за день						36,94	37,675	171,445	1172,615			

21  
5,25  
36,75  
15,75  
78,75

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная	125	3,8	5	20,3	141,4	189
	молочная жидкая	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	хлеб пшеничный	5	1,17	1,5	0	18,18	14
	сыр (порциями)	197	0,2	0	10	40,8	393
<b>ИТОГО</b>	чай с лимоном	<b>367</b>	<b>8,21</b>	<b>6,86</b>	<b>50,18</b>	<b>295,3</b>	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп картофельный с фрикадельками	150	5	4,6	10,8	104,6	83
	Каша перловая	110	3,32	3,83	23,46	141,59	181
	мясной гуляш	50	3,2	6,3	2,3	78,7	259
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	24,3	98	379
<b>ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>14,66</b>	<b>15,06</b>	<b>73,34</b>	<b>487,54</b>	
	запеканка картофельная с курицей	80	3,9	8,2	14	145,4	299
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
<b>ИТОГО</b>		<b>230</b>	<b>8,25</b>	<b>11,95</b>	<b>20,3</b>	<b>221,75</b>	
<b>всего за день</b>			<b>31,52</b>	<b>33,87</b>	<b>154,52</b>	<b>1048,99</b>	

завтрак 21 22,16882  
2 завтрак 5,25 3,333206

обед 36,75 36,60071  
полдник 15,75 16,64726  
78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

4 День

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп Эссенцуки (с горошком и яйцом)	150	5	5,2	5,7	89,6	95
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>8,15</b>	<b>42,85</b>	<b>288,35</b>	
2 завтрак	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493
<b>ИТОГО</b>		<b>167</b>	<b>4,89</b>	<b>4,23</b>	<b>19,6</b>	<b>136,03</b>	
	свекольник с говядиной и сметаной	150	3,3	3,1	13	93,1	62
	Жаркое домашнему	160	8	17,6	14,8	249,6	258
	сельдь малосоленая с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	60
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	10,7	44,8	402
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>17,8</b>	<b>27,24</b>	<b>55,32</b>	<b>537,64</b>	
обед	сырники с морковью	65	6,6	6,5	13,8	140,1	233
	кисель из кураги	150	0,8	0	18,4	76,8	380
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>7,78</b>	<b>6,5</b>	<b>42,935</b>	<b>261,36</b>	
<b>всего за день</b>			<b>41,37</b>	<b>46,12</b>	<b>160,705</b>	<b>1223,38</b>	

завтрак 21 18,56133

2 завтрак 5,25 8,756366

обед 36,75 34,60834

полдник 15,75 16,82396

78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептур	
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	каша геркулесовая	125	3,1	5,5	17,4	131,5	413	
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3	
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392	
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>6,17</b>	<b>9,985</b>	<b>45,525</b>	<b>296,645</b>		
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7	
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>		
обед	рассольник на мясном бульоне	150	5,1	7,6	8,1	121,2	74	
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,65	3,39	27,79	152,27	323	
	соус белый основной	20	0,1	0,8	0,7	10,4	347	
	биточки куриные	50	6,95	7,23	1,69	99,63	289	
	икра кабачковая	30	0,4	1,6	2,3	25,2	53	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9	
	лимонный напиток	150	0,1	0	9,9	40	436	
	<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>18</b>	<b>20,26</b>	<b>65,9</b>	<b>517,94</b>	
	полдник	крем-суп с зеленым горошком	150	1,8	3,1	8,6	69,5	117
		крутон	10	1,2	0,1	6	29,7	115
		компот из кураги	150	0,7	0	12,7	53,6	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>27,3</b>	<b>152,8</b>	
<b>всего за день</b>			<b>28,27</b>	<b>33,445</b>	<b>149,425</b>	<b>1011,785</b>		

завтрак 21 23,08869  
 2 завтрак 5,25 3,455774  
 обед 36,75 40,31269  
 полдник 15,75 11,89284  
 78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша гречневая молочная	130	3,4	5,3	15,6	123,7	184
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
	<b>Итого</b>	<b>356</b>	<b>7,844</b>	<b>7,46</b>	<b>40,48</b>	<b>260,436</b>	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп с рыбными консервами	150	5,4	2	9,9	79,2	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	180	9	13,1	14,9	213,5	274
	салат "Свеколка"	30	0,7	1,2	5,8	36,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0	12,1	50,4	441
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>16,74</b>	<b>58,82</b>	<b>459,54</b>	
	зразы из творога с черносливом	65	7,5	7,9	17,6	171,5	223
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	351
	какао с молоком	150	2,1	2,5	9,4	68,5	397
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>9,9</b>	<b>11,4</b>	<b>29,7</b>	<b>261</b>	
<b>всего за день</b>			<b>36,544</b>	<b>35,6</b>	<b>139,7</b>	<b>1025,376</b>	

завтрак 21 20,00  
 2 завтрак 5,25 3,41  
 обед 36,75 35,29  
 полдник 15,75 20,05  
 78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	125	2,5	4,3	17,4	118,3	189
	масло сливочное (порциям)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	197	0,2	0	5,2	21,6	393
<b>ИТОГО</b>		<b>367</b>	<b>5,77</b>	<b>8,785</b>	<b>42,525</b>	<b>272,245</b>	
	ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
	печенье	10	1,07	1,562	3,47	32,218	52
<b>ИТОГО</b>		<b>160</b>	<b>5,42</b>	<b>5,312</b>	<b>9,77</b>	<b>108,568</b>	
	щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	153	2,6	4,2	4,1	64,6	88
	пюре картофельное	110	1,8	3,4	14,8	97	335
	печеночные оладьи	60	4,2	11,2	10,1	158	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофрукт	150	0,5	0	9,8	41,2	402
<b>ИТОГО</b>		<b>563</b>	<b>12,48</b>	<b>20,03</b>	<b>56,89</b>	<b>457,75</b>	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	помпушки с чесноком	20	2,3	2,4	14,7	89,6	471
	апельсин свежий	95	0,855	0	7,98	35,34	1
	кофейный напиток	150	1,1	0,98	14,5	71,22	432
<b>ИТОГО</b>		<b>415</b>	<b>6,355</b>	<b>5,48</b>	<b>48,08</b>	<b>267,06</b>	
<b>всего за день</b>			<b>30,025</b>	<b>39,607</b>	<b>157,265</b>	<b>1105,623</b>	

завтрак 21 19,39  
 2 завтрак 5,25 7,73  
 обед 36,75 32,60  
 полдник 15,75 19,02  
 78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>9,62</b>	<b>8,48</b>	<b>48,94</b>	<b>310,56</b>	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп овощной с курицей и сметаной	165	3,2	5	7,8	89	95
	плов по-узбекски	160	8,1	22,4	31,7	360,8	266
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2	32,9	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	150	0,3	0,1	20,6	84,5	397
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>14,8</b>	<b>30,44</b>	<b>78,42</b>	<b>646,84</b>	
	каша манная молочная жидкая	130	2,9	5	17,9	128,2	189
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	438
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>7,28</b>	<b>7,77</b>	<b>45,11</b>	<b>279,49</b>	
<b>всего за день</b>			<b>32,1</b>	<b>46,69</b>	<b>183,17</b>	<b>1281,29</b>	

завтрак 21 19,08748  
 2 завтрак 5,25 2,72889  
 обед 36,75 39,75575  
 полдник 15,75 17,17787  
 78,75 78,75



меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6	114,6	189
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,5	9,9	58,3	395
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>7,17</b>	<b>10,985</b>	<b>44,425</b>	<b>305,245</b>	
2 завтрак	варенец 2,5%	150	4,35	3,75	6,15	75,75	435
	пряник	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493
	<b>итого</b>	<b>167</b>	<b>4,89</b>	<b>4,23</b>	<b>19,75</b>	<b>136,63</b>	
обед	суп по-дальневосточному	150	4,9	5,2	5,2	87,2	95
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28,1	166	181
	мясо тушеное	50	3,95	8,2	3,1	102	257
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	150	0,3	0	15,5	63,2	376
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>18,99</b>	<b>17,04</b>	<b>68,41</b>	<b>502,96</b>	
	вареники ленивые	80	9,5	3,3	19,8	146,9	229
	кисель из кураги	150	0,8	0	17	71,2	406
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
<b>итого</b>		<b>325</b>	<b>10,68</b>	<b>3,3</b>	<b>47,535</b>	<b>262,56</b>	
<b>всего за день</b>			<b>41,73</b>	<b>35,555</b>	<b>180,12</b>	<b>1207,395</b>	

завтрак 21 19,90901  
 2 завтрак 5,25 8,911427  
 обед 36,75 32,80459  
 полдник 15,75 17,12497  
 78,75 78,75

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 2 до 3 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	140	5,1	1,8	9,3	73,8	87
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	18,18	3
	чай с лимоном	160	0	0	7	28	393
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>10,07</b>	<b>3,75</b>	<b>41,15</b>	<b>238,63</b>	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	1
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>37,2</b>	
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	110	7,6	1,6	15,8	108	335
	котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	40	0,5	1,3	6,1	38,1	41
	чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	392
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>17,49</b>	<b>14,29</b>	<b>60,84</b>	<b>441,93</b>	
	солянка сборная с курицей	110	2,7	6,6	14,4	127,8	131
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>6,9</b>	<b>9,43</b>	<b>38,79</b>	<b>267,63</b>	
<b>всего за день</b>			<b>35,36</b>	<b>27,47</b>	<b>149,18</b>	<b>985,39</b>	

завтрак 21 19,07074  
 2 завтрак 5,25 2,972935  
 обед 36,75 35,31798  
 полдник 15,75 21,38835  
 78,75 78,75

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777266

Владелец Плотникова Лилия Леонидовна

Действителен с 19.07.2024 по 19.07.2025