

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 6" г. Уссурийска  
Уссурийского городского округа



(должность)

С.В. Укладова

2022г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Режим функционирования: 10,5 часов

Привес пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,17</b>	<b>13,19</b>	<b>52,03</b>	<b>370</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3,07	3,75	14,70	89,8	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>3,75</b>	<b>14,7</b>	<b>89,8</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19,09</b>	<b>22,88</b>	<b>106</b>	<b>643,09</b>	
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
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368а
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>14,86</b>	<b>15,49</b>	<b>69,37</b>	<b>545,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>49,19</b>	<b>55,31</b>	<b>242,1</b>	<b>1648,69</b>	

**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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,44</b>	<b>13,65</b>	<b>45,77</b>	<b>354,46</b>	
ЗАВТРАК 2	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2
	Кефир	150	3,30	3,75	7,80	49,35	401
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,98</b>	<b>6,57</b>	<b>18,73</b>	<b>90,02</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>635</b>	<b>20</b>	<b>22,07</b>	<b>65,3</b>	<b>609,44</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>11,48</b>	<b>10,35</b>	<b>98,26</b>	<b>521,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>46,9</b>	<b>52,64</b>	<b>228,06</b>	<b>1575,36</b>	

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
	Фрукты 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**

<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>16,19</b>	<b>14,07</b>	<b>58,94</b>	<b>347,81</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
	Ряженка	150	2,85	3,75	6,30	61,29	401,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,46</b>	<b>4,59</b>	<b>30,63</b>	<b>89,48</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>15,06</b>	<b>16,89</b>	<b>69,76</b>	<b>629,07</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>13,38</b>	<b>17,88</b>	<b>73,33</b>	<b>534,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>48,09</b>	<b>53,43</b>	<b>232,66</b>	<b>1600,7</b>	

**День 5**

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14,34</b>	<b>16,49</b>	<b>57,29</b>	<b>360,01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,00	90	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19,58</b>	<b>22,65</b>	<b>92,73</b>	<b>630</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>13,85</b>	<b>13,53</b>	<b>67,25</b>	<b>553,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>48,67</b>	<b>52,67</b>	<b>235,27</b>	<b>1633,36</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>13,37</b>	<b>13,17</b>	<b>38,95</b>	<b>362</b>	
ЗАВТРАК 2	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702,2
	Кефир	150	3,30	3,75	7,80	49,35	401
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,98</b>	<b>6,57</b>	<b>18,73</b>	<b>90,02</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>15,84</b>	<b>16,68</b>	<b>77,65</b>	<b>636,5</b>	
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
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>16,49</b>	<b>18,22</b>	<b>100,55</b>	<b>539,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>49,68</b>	<b>54,64</b>	<b>235,88</b>	<b>1627,69</b>	

День 7

<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>10,92</b>	<b>11,25</b>	<b>30,6</b>	<b>357</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Варениц	150	3,15	3,75	6,15	89,45	401.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>89,45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>665</b>	<b>22,29</b>	<b>21,68</b>	<b>102,81</b>	<b>620,68</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>11,73</b>	<b>16,91</b>	<b>94,05</b>	<b>519,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>48,09</b>	<b>53,59</b>	<b>233,61</b>	<b>1586,88</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,82</b>	<b>12,84</b>	<b>38,84</b>	<b>366</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3,07	3,75	14,70	89,8	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>3,75</b>	<b>14,7</b>	<b>89,8</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>21,64</b>	<b>22,05</b>	<b>87,01</b>	<b>633,39</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>485</b>	<b>12,95</b>	<b>16,43</b>	<b>96,42</b>	<b>546,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>49,48</b>	<b>55,07</b>	<b>236,97</b>	<b>1635,78</b>	



**День 9**

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,29</b>	<b>7,35</b>	<b>33,96</b>	<b>359</b>	
	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	150	2,85	3,75	6,30	61,29	401,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,46</b>	<b>4,59</b>	<b>30,63</b>	<b>89,48</b>	
	Огурец порциями	50	0,40	0,05	1,25	7	1012
	Суп-лапша домашняя	180	7,33	9,18	12,60	163,58	162
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>20,4</b>	<b>31,44</b>	<b>75,3</b>	<b>603,03</b>	
	Рыба слабосоленная порциями	50	3,55	0,68	0,00	35,2	26
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>530</b>	<b>15,13</b>	<b>8,63</b>	<b>92,77</b>	<b>519,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>47,28</b>	<b>52,01</b>	<b>232,66</b>	<b>1571,39</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14,07</b>	<b>15,77</b>	<b>48,94</b>	<b>364,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,00	90	399,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>21,74</b>	<b>23,65</b>	<b>95,67</b>	<b>658,94</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем "Порусски"	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
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>11,76</b>	<b>15,27</b>	<b>72,77</b>	<b>565,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>48,47</b>	<b>54,69</b>	<b>235,38</b>	<b>1678,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17139</b>	<b>485,99</b>	<b>539,97</b>	<b>2349,05</b>	<b>16200,04</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1713,9</b>	<b>48,60</b>	<b>54,00</b>	<b>234,91</b>	<b>1620,004</b>	

8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.