

Утверждаю заведующий МДОВУ *В.В. Д/с № 31*

" *Нарушки*

ФИО *Бусарев В.Н.*

дата *1.02.24*

печать *Уткина*

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша геркулесовая молочная	130	3,3	5,8	18,1	137,80	413
	масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,045	37,47	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	95,36	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20,00	392
ИТОГО		355	6,37	10,33	43,045	290,63	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,40	7
ИТОГО		100	0,4	0	10,7	44,40	
	суп картофельный с горохом и грибами	150	4,8	2,8	26,3	149,60	99
	рагу из овощей с мясом	160	7,6	14,5	19,6	239,30	137
	Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	30	0,5	3,1	2,1	38,30	148
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	чай с лимоном	197	0,2	0	10	40,80	393
ИТОГО		577	15,9	20,84	74,12	547,64	
	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	95	8,4	7,7	16,1	167,30	258
	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,80	380
ИТОГО		245	9,2	7,7	36,5	252,10	
Всего за день			31,87	38,87	164,365	1134,77	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5



Утверждаю заведующий МДОВУ *И.В. Д/с № 38*
 ФИО *Кудрявцев О.А.* дата *1.02.24*
 Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	омлет натуральный	110	7,6	10,3	3,4		136,7	214
							0	
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82		142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	5		20	392
ИТОГО		350	12,10	10,84	38,22		298,84	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3		46,8	6
ИТОГО		100	0,4	0	11,3		46,8	
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42		68,59	76
	Каша перловая	110	3,3	3,9	23,5		142,3	181
	соус белый основной	10	0,1	0,4	0,4		5,6	347
	салат витаминный	30	0,4	1	4,6		29	41
	биточки куриные	50	7	7,2	1,7		99,6	289
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12		79,64	9
	кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,8	11,3		67,4	395
ИТОГО		570	17,19	17,69	66,04		492,13	
	суп гречневый с курицей	160	3,2	3,2	12,1		90	94
	помпешка диетическая с морской капустой	40	2,8	1,5	19,8		103,9	4
	компот из сухофруктов	150	0,5	0	22,4		91,6	402
ИТОГО		350	6,5	4,7	54,3		285,5	
Всего за день			36,19	33,23	169,86		1123,27	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5



Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31 " *Богданов*
 ФИО *Богданов С.А.* дата *1.02.20* печать
 меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	каша пшенная жидкая	140	4,4	6,5	22,8		167,3	189
	хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,88		94,76	3
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0		18,18	14
	чай с сахаром	180	0	0	5		20	392
ИТОГО		365	8,57	8,36	47,68		300,24	
	молоко кипяченое	150	2,9	3,8	7,4		75,4	434
	печенье	10	1,07	1,5	3,47		31,66	52
ИТОГО		160	3,97	5,3	10,87		107,06	
	суп Эссен-тукки (с горошком и яйцом)	180	6	6,2	6,8		107	82
	тефтели рыбные крупные с функциональной добавкой моркови и томатным соусом							
	огурец свежий	120	11,6	13,2	16,9		232,8	151
		40	0,3	0	0,9		4,8	21
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2		100,2	9
	компот из кураги	150	0,8	0	15,9		66,8	401
ИТОГО		540	22,2	20	60,7		511,6	
	запеканка картофельная с курицей	80	3,9	8,2	14		145,4	299
	лимонный напиток	150	0,1	0	9,9		40	436
	груша свежая	95	0,38	0	10,17		42,18	7
ИТОГО		325	4,38	8,2	34,065		227,58	
Всего за День			39,12	41,86	153,315		1146,48	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с №
 Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

ФИО

Исхаков О.Н.

Дата

1.02.2024

печать

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	170	2,9	4,9	13,8	110,9	95
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	чай с лимоном	197	0,1	0	7,3	29,6	393
итого		427	7,5	5,44	50,92	282,64	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
		100	0,4	0	11,3	46,8	
	свекольник с говядиной и сметаной	180	3,3	3,1	13	93,1	62
обед	Жаркое по домашнему	170	8,5	18,7	15,7	265,1	258
	сельдь с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	51
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	100,2	9
	компот из изюма	150	0,3	0	19,9	80,8	376
итого		580	18,8	28,5	69,5	609,7	
полдник	сырники с морковью	65	7,7	6,7	13,7	145,9	233
	кисель из груши на овсяном отваре	150	1,4	0,7	15,1	72,3	406
итого		215	9,1	7,4	28,8	218,2	
всего за день			35,8	41,34	160,52	1157,34	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5



Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31
ФИО *Иванов С.А.* дата *9.02.24* печать

Меню приготовляемых блюд

5 День

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша гречневая молочная	140	3,7	5,7	16,8	133,3	184
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	118,85	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
ИТОГО		375	7,5	10,275	46,745	309,575	
2 завтрак	кефир	150	4,3	3,75	6	75,15	435
	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493
ИТОГО		167	4,84	4,23	19,6	135,83	
	рассольник на мясном бульоне	160	5,4	8,1	8,6	128,9	74
	каша рисовая рассыпчатая	110	2,63	3,36	27,52	150,84	323
	мясной гуляш	50	3,2	6,3	2,3	78,7	259
обед	томаты свежие	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	380
	ИТОГО	530	14,4	18,09	71,61	506,97	
	крем-суп с зеленым горошком	150	1,8	3,1	8,6	69,5	117
	крутоны	10	1,2	0,1	6	29,7	115
	чай с молоком	150	1,8	1,5	11,2	65,5	405
	груша свежая	95	0,38	0	10,2	42,18	7
ИТОГО		405	5,18	4,7	36,0	206,88	
Всего за День			32,0	37,3	173,9	1159,26	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5

Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31
 ФИО *Бурасе О.Н.* " *Варфоломеев*
 Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.
 6 День
 дата *1.02.2009* печать



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,6	6	24,4	170	180
	сыр (порциями)	6	1,4	1,8	0	21,8	14
	хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	118,45	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
ИТОГО		386	9,8	8,25	54,25	330,25	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		100	0,4	0	11,3	46,8	
	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
	мясо тушеное	60	4,7	9,8	3,7	121,8	257
	икра кабачковая	40	0,5	2,1	3,1	33,3	53
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	100,2	9
	кисель из яблок на овсяном отваре	150	1,4	0,8	14,1	69,2	397
ИТОГО		550	19,79	17,85	65,32	501,09	
	зразы из творога с черносливом, с курагой и изюмом	75	8	8,5	19	184,5	223
	соус молочный	10	0,2	0,5	1,4	10,9	351
	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0	12,2	50,4	441
ИТОГО		235	8,7	9	32,6	246,2	
Всего за день			38,6	35,1	163,47	1124,34	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5

Утверждено заведующий МДОБУ Д/с №
меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

ФИО *Кукава О.П.* Дата *30.09.2011*

печать

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6		123,4	179
	хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,88		94,76	3
завтрак	кофейный напиток	180	2	1,3	12,3		68,9	432
ИТОГО		350	7,8	6,66	46,78		287,06	
	ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3		76,35	436
	пряник	17	0,54	0,48	13,6		60,88	493
ИТОГО		167	4,89	4,23	19,9		137,23	
	суп с рыбными консервами	180	6,5	2,4	11,9		95,2	87
	пюре картофельное	110	1,8	3,4	14,8		97	335
	печеночные оладьи	60	4,2	11,2	10,1		158	290
	соус томатный с овощами	10	0,2	1	0,8		13	334
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2		32,9	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12		79,64	9
	компот из кураги	150	0,8	0	13,9		58,8	401
ИТОГО		580	16,7	20,94	69,82		534,54	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	140	2	2	10,2		66,8	82
	помпешки с чесноком	20	2,3	2,4	14,7		89,6	471
	груша свежая	95	0,38	0	10,17		42,18	7
	чай с сахаром	150	0	0	5		20	392
ИТОГО		405	4,68	4,4	40,065		218,58	
Всего за День			34,07	36,23	176,6		1168,61	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5

Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31
 Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

ФИО

Исх. № 31
 печатать 31
 дата 1.02.24

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макаронны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
Итого		350	9,6	8,5	47	302,9	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
Итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп-картофельный с фрикадельками	180	6	5,5	13	125,5	83
	мясо тушеное с овощами в соусе	160	8	11,6	13,2	189,2	274
	томаты свежие	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	100,2	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0	21,9	90,4	397
Итого		570	18,5	17,7	69	509,3	
	тефтели рыбно-крупяные с функциональной добавкой моркови под томатным соусом	100	8,9	10,2	13	179,4	151
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,27	14,91	71,07	3
	напиток из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,1	45,7	402
Итого		280	11,25	10,57	39,01	296,17	
Всего за день			39,75	36,77	166,31	1155,17	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5



меню приготовляемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

9 день

Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31

ФИО *Иванова С.А.*

дата *1.02.24* печать

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшенная жидкая	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,045	37,47	13
	хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,88	94,76	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
ИТОГО		350	6,93	10,29	45,325	301,63	394
2 завтрак	какао с молоком	150	3,2	2,6	9,6	74,6	52
ИТОГО		10	1,07	1,5	3,47	31,66	88
обед	щи из квашенной капусты с картофелем	160	4,27	4,1	13,07	106,26	266
	плов по-узбекски	140	2,6	4,2	4,1	64,6	50
	салат "Свеколка"	160	8,1	19,1	31,7	331,1	9
	хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	1,2	5,8	59,73	436
	использ из пшеницы на овсяном отваре	30	2,1	0,33	12,09	80,8	229
ИТОГО		150	1,4	0,8	17	573,03	406
	вареники ленивые	510	14,9	25,63	70,69	110,5	7
	лимонный напиток	60	7,1	2,5	14,9	33,6	7
	груша свежая	150	0,1	0	8,3	42,18	7
ИТОГО		95	0,38	0	10,17	186,28	7
Всего за день		305	7,58	2,5	33,365	1167,2	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5

Утверждаю заведующий МДОБУ № 31
 ФИО *Курбанов С.А.* Дата *8.06.2014*
 меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	130	3	4,5	18,1	122,9	175
	сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,2	14
	хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,88	94,76	3
	чай с лимоном	197	0,2	0	10,0	40,8	393
итого		377	8,00	7,86	47,98	294,66	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп по-дальневосточному	150	4,9	5,2	5,2	87,2	94
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28	165,6	182
	котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	огурец свежий	30	0,2	0	0,7	3,6	21
	компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0	20,4	84	395
	итого	577	19,48	17,63	79,19	553,35	
	солонка сборная	80	2,5	5,9	12,9	114,7	131
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,7	70,4	402
итого		260	7	8,23	35,69	244,83	
всего за день			34,88	33,72	174,16	1139,64	

31-35,2 34,7-39,4 149,8-170 1032,9-1172,5



Утверждаю заведующий МДОБУ № 31

" 14 августа

ФИО *Бугаева О.А.*

Дата 18.02.24

печать



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша геркулесовая молочная	150	4,9	6,8	23,4	174,40	413
	масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,60	13
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20,00	392
ИТОГО		400	9,5	15,54	58,32	411,14	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,40	7
ИТОГО		100	0,4	0	10,7	44,40	
	суп картофельный с горохом и грибами	200	6,3	3,7	34,7	197,30	99
	рагу из овощей с мясом	180	8	16	15,6	238,40	137
	Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	50	0,7	5,2	3,5	63,60	148
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	24,2	119,90	9
	чай с лимоном	197	0,1	0	10,3	41,60	393
ИТОГО		687	19,3	25,6	88,3	660,80	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	120	11,4	10,5	21,9	227,70	258
	кисель из кураги	180	0,9	0,1	16,3	69,70	380
ИТОГО		300	12,3	10,6	38,2	297,40	
Всего за день			41,5	51,74	195,52	1413,74	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Челябинска»
Челябинская область, г. Челябинск, пр. Мухоморова, д. 100
Тел. 250-10-08-83, 250-08-392, 250-08-392
E-mail: info@chsh31.ru, chsh31@chsh31.ru
www.chsh31.ru

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	160	11,1	15	4,9	199	214
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
ИТОГО		400	15,60	15,54	39,72	361,14	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		100	0,4	0	11,3	46,8	
	борщ с капустой и картофелем	200	2,3	3,3	9,4	76,5	76
	Каша перловая	140	4,2	5	29,8	181	181
	соус белый основной	20	0,2	0,8	0,8	11,2	347
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	биточки куриные	70	9,8	10,1	2,4	139,7	289
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	24,2	119,9	9
	компот из сухофруктов	180	0,7	0	24,9	102,4	395
ИТОГО		720	22,1	21,6	99,2	679,6	
	суп гречневый с курицей	180	3,6	3,6	13,6	101,2	94
	помпушка Диетическая с морской капустой	40	2,8	1,5	19,8	103,9	4
	кофеный напиток с молоком	180	1,3	1,2	17,4	85,6	402
ИТОГО		400	7,7	6,3	50,8	290,7	
Всего за день			45,80	43,44	201,02	1378,24	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

Утверждаю заведующий МДОБУ *МР* д/с № *31*
 ФИО *Будяков С.Н.*
 Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

« *Будяков* »
 дата *1.02.24*
 печать № *31*

3 День

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшенная жидкая	165	4,2	4,2	25,4	156,2	189
	хлеб пшеничный	65	4,9	0,6	32,3	154,2	3
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	14
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
ИТОГО		415	10,27	6,3	62,7	348,58	
	молоко кипяченое	180	3,5	4,6	8,8	90,6	434
	печенье	15	1,5	2,3	5,2	47,5	52
ИТОГО		195	5	6,9	14	138,1	
	суп Ессентуки (с горошком и яйцом)	200	6,7	6,9	7,6	119,3	82
	тефтели рыбные крупяные с функциональной добавкой моркови и томатным соусом	160	14,3	16,2	20,8	286,2	151
	огурец свежий	50	0,3	0	1,2	6	21
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	24,2	119,9	9
	компот из кураги	180	0,7	0	16,9	70,4	401
ИТОГО		650	26,2	23,8	70,7	601,8	
	запеканка картофельная с курицей	110	5,4	11,3	19,3	200,5	299
	лимонный напиток	180	0,1	0	11,9	48	436
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
ИТОГО		390	5,9	11,3	41,9	292,9	
Всего за День			47,37	48,3	189,3	1381,38	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

" Laguerre
data 102.24

печатать

МДГУ ЛПР
д/с №31
печать/штрих

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	5,8	16,2	130,6	95
	хлеб пшеничный	65	4,9	0,6	32,3	154,2	3
	завтрак чай с лимоном	197	0,1	0	8,3	33,6	393
Итого		462	8,4	6,4	56,8	318,4	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
Итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	свекольник с говядиной и сметаной	200	5,3	4,9	20,8	148,5	62
	Жаркое по домашнему	200	10	22	18,5	312	258
	сельдь малосоленая с луком	50	7,1	7,1	1,6	3,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	24,2	119,9	9
обед	компот из изюма	180	0,4	0	19,8	80,8	376
Итого		690	27,0	34,7	84,9	759,9	
полдник	сырники с морковью	90	10,7	9,2	19	201,6	233
	кисель из груши на овсяном отваре	180	1,7	0,9	16,9	82,5	406
Итого		270	12,4	10,1	35,9	284,1	
Всего за день			48,2	51,2	188,9	1409,2	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

Утверждаю заведующий МДОБУ *ИП* Д/с № *31*
 ФИО *Бурдаев С. А.*

Дата *9.02.2018*
 печать



Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша гречневая молочная	150	4,0	6,1	18	142,9	184
	масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,5	13
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	8	32	392
ИТОГО		400	8,6	14,94	55,92	392,54	
2 завтрак	кефир	180	5,2	4,5	7,2	75,15	435
	вафли	22	0,7	0,6	17,6	60,88	495
ИТОГО		202	5,9	5,1	24,8	168,7	
	рассолыник на мясном бульоне	160	5,4	8,1	8,6	128,9	74
	каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	4	32,5	178,4	323
	мясной гуляш	70	4,3	8,8	3,2	109,2	259
	томаты свежие	50	0,5	0	1,2	5,6	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	100,2	9
	кисель из кураги	180	0,9	0	17,3	72,8	380
	ИТОГО	610	17,7	21,5	83	596,3	
	крем-суп с зеленым горошком	180	2,9	4	12,6	98	117
	крутоны	10	1,2	0,1	6	29,7	115
	чай с молоком	180	2,6	2,3	12,3	80,3	405
ПОЛДНИК	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
ИТОГО		470	7,1	6,4	41,6	252,4	
Всего за день			39,3	47,9	205,3	1409,94	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

Утверждаю заведующий МДОБУ *ИПР* д/с № *31*
ФИО *Суслов Р.А.* дата *10.02.24*
меню приготовляемых блюд
Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	6,1	24,3	170,1	180
	сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,2	14
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
ИТОГО		400	11,3	9,64	59,12	368,44	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		100	0,4	0	11,3	46,8	
	борщ с капустой и картофелем	200	2,3	3,3	9,4	76,5	76
	пюре гороховое	140	9,7	1,9	20	135,9	335
	мясо тушеное	70	6,3	13	4,9	161,8	257
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	24,2	119,9	9
	кисель из яблок на овсяном отваре	180	1,9	1	18,1	89	397
ИТОГО		650	25	22,5	80,2	623,3	
	зразы из творога с черносливом, с курагой и изюмом	90	10,4	10,9	24,5	237,7	223
	соус молочный	10	0,2	0,5	1,4	10,9	351
	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	14,7	63,9	441
ИТОГО		280	11,2	11,7	40,6	312,5	
Всего за день			47,9	43,84	191,22	1351,04	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3



Утверждаю заведующий МДОБУ
 Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

ФИО *Сухарев О.А.*

Д/с №
 Дата *8.02.24*
 печать

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша ячневая жидкая	160	4,2	6,1	20,7	154,5	179
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	кофейный напиток	180	2	1,3	14,3	76,9	432
завтрак							
ИТОГО		400	10,7	7,94	64,82	373,54	
	ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,7	436
	пряник	22	0,7	0,6	17,6	78,6	493
		202	5,9	5,1	25,2	170,3	
ИТОГО							
	суп с рыбными консервами	180	6,5	2,4	11,9	95,2	87
	пюре картофельное	130	2,2	4	17,4	114,4	335
	печеночные оладьи	70	5,6	15	13,5	211,4	334
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	соус томатный с овощами	20	0,4	2	1,6	26	334
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из кураги	180	1	0,1	16,6	71,3	401
		670	19,2	28,14	80,62	652,54	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	180	2,6	2,6	13,1	86,2	82
	пomidоры с чесноком	30	3,5	3,6	22,1	134,8	471
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
		490	6,5	6,2	50,9	285,4	
ИТОГО			42,3	47,38	221,54	1481,78	
Всего за день			40,4-44,6	44,9-49,7	195,2-215,8	1346,7-1488,3	

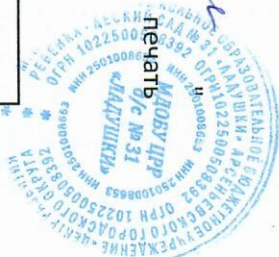
Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31
ФИО *Курочкин С.Н.* Дата *8.02.24*

Меню приготовляемых блюд

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макароны с сыром	160	8,6	8,9	34,2	251,3	210
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82	142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	8	32	392
ИТОГО		400	13,1	9,44	72,02	425,44	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	83
обед	мясо тушеное с овощами в соусе	180	4,7	17,3	18,7	249,3	274
	томаты свежие	50	0,5	0	1,2	6,8	20
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	24,2	119,9	9
ИТОГО	компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0	26,9	110,4	397
		650	15,9	23,6	83,8	611,2	
	тефтели рыбно-крупяные с функциональной добавкой моркови под томатным соусом	120	8,4	13,3	6,8	180,5	151
полдник	хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,88	94,76	3
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,5	47,3	402
	ИТОГО	340	11,5	13,76	38,18	322,56	
Всего за День			40,9	46,8	205,3	1406	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

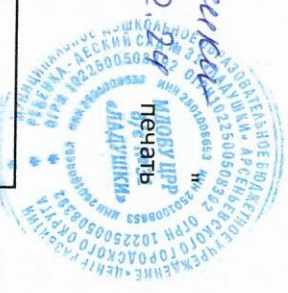


Утверждаю заведующий МДОВУ *И.В.Р.* д/с № *31* " *Лаврушский*
 ФИО *Кутепова О.Н.* Дата *10.02.20*
 Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	каша пшенная жидкая	150	3,8	3,8	23,1		141,8	189
	масло (порциями)	10	0,06	8,3	0,1		75,34	13
	хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,82		142,14	3
	чай с сахаром	180	0	0	5		20	392
ИТОГО		400	8,36	12,64	58,02		379,28	
2 завтрак	какао с молоком	180	3,8	3,1	11,5		89,1	394
	печенье	20	2	3,1	6,9		63,5	52
ИТОГО		200	5,8	6,2	18,4		152,6	
обед	щи из квашенной капусты с картофелем	180	3,1	4,9	4,8		75,7	88
	плов по-узбекски	170	8,6	23,8	33,7		383,4	266
	салат "Свеколка"	50	1,2	2	9,7		61,6	50
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2		100,2	9
	кисель из яблок на овсяном отваре	180	1,7	0,9	15,9		78,5	436
ИТОГО		630	18,1	32,2	84,3		699,4	
полдник	вареники ленивые	90	10,7	3,8	22,4		166,6	229
	лимонный напиток	180	0,1	0	8,3		33,6	406
	груша свежая	100	0,4	0	10,7		44,4	7
ИТОГО		370	11,2	3,8	41,4		244,6	
Всего за день			43,46	54,84	202,12		1475,88	

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3



Утверждаю заведующий МДОБУ Д/с № 31
ФИО *Степанов О.Н.* дата *10.02.2019*
Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша рисовая молочная	180	3,7	6,2	24,8	169,8	175
	сыр (порциями)	5	1,2	1,5	0,0	18,18	14
	хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,88	94,76	3
	чай с лимоном	197	0,1	0	10,0	40,4	393
ИТОГО		422	7,97	8,06	54,68	323,14	
2 завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп по-далыневосточному	180	5,9	6,2	6,2	104,2	94
	каша гречневая рассыпчатая	130	8	4,1	36,3	214,1	182
	котлета мясная	75	6,8	12	11,3	180,4	272
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	100,2	9
	огурец свежий	50	0,7	1,7	7,7	48,9	21
	компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0	24,9	102,4	395
ИТОГО		682	25,88	25,39	107,87	763,51	
	солонка сборная	90	2,8	6,6	14,4	128,2	131
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	100,2	9
	кофейный напиток	180	2,9	2,3	13,7	87,1	402
ИТОГО		320	9,2	9,5	48,3	315,5	
Всего за День		43,45	42,95	222,15	1448,95		

40,4-44,6 44,9-49,7 195,2-215,8 1346,7-1488,3

