

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4ac6424362e7629ceada7d58aa2efc27

Владелец: Фоменко Лилия Игоревна

Действителен: с 21.02.2023 до 16.05.2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА» Г. ЗЕРНОГРАДА

УТВЕРЖДАЮ:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Д.С. «РАДУГА» Г. ЗЕРНОГРАДА

ЛИЛИЯ ИГОРЕВНА ФОМЕНКО



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ;

ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

2022-2023г.

Понедельник 1 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с лимоном	150 / 9/ 4	0	0	10,11	39,1	264
Итого за завтрак		348	6,83	13,41	42,19	312,8	
Второй завтрак	сок фруктовый	100				46	
Итого за второй завтрак		100				46	
Обед	Свекольник	150/ 8 / 5	3,38	5,2	11,03	116,11	65
	Плов из говядины	150	12,15	12,225	25,65	263,25	90
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		553	18,9	28,105	74,45	633,22	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,544	29,936	231,584	143
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
Итого за полдник		230	9,55	12,294	37,136	312,584	
Итого за день		1231	43,95	64,278	190,153	1562,004	

ВТОРНИК 1 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	130	6,57	8,7	3,7	225	216
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		345	12,29	22,69	34,54	490,6	
Второй завтрак			0	0			
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/ б (фасоль)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
	Котлета из мяса кур	60	8,95	9,47	6,07	145,5	306
	Каша ячневая рассыпчатая	100	4,51	5,412	25,975	170,8	301
	Салат витаминный	50	4,14	8,02	10,95	99,465	49
	Кисель плодово -ягодный	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		620	25,65	38,322	91,475	774,065	
Полдник	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		190	5,3	16,8	42,75	325,6	
Итого за день		1155	43,24	77,812	168,765	1590,265	

СРЕДА 1 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	159	0	0	8,98	30	264
Итого за завтрак		344	6,61	14,1	36,36	290,95	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,84	4,5	
	Суп овощной со сметаной на к/б.	225	3,44	0,5	8,36	61,2	33
	Тефтели рыбные	120	16,32	13,92	18,084	264	28
	Картофель тушеный с луком	100	3,2	5,2	22,88	151,36	145
	Напиток лимонный	150	0,11	0	18,32	72	282
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		685	26,97	30,97	90,404	757,06	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
Итого за полдник		200	7,1	5,75	44,2	261	
Итого за день		1229	40,68	50,82	170,964	1309,01	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	6,265	4,515	27,34	187,2	299
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		285	11,415	15,835	55,87	417,1	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/б	200	4,13	5,64	15,16	157,44	37
	Капуста тушеная с мясом кур	100	14,9	11,7	17,6	261,1	336
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		510	23,12	28,66	76,1	703,54	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	18,56	12	21,6	186,4	223
	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за полдник		260	18,203	20,123	40,623	435,865	
Итого за день		1175	53,238	65,118	182,393	1618,705	

ПЯТНИЦА 1 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	173
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
Итого за завтрак		335	6,01	13,32	39,52	294,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			8,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0	0	8,3	46	
Обед	Суп картофельный на м/б со сметаной	200	3,78	2	15,5	112,52	39
	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183	268
	Макаронные изделия отварные	100	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Свежий помидор	30	0,18	0	1,14	4,2	
	Компот из сухофрукты	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		615	24,05	27,14	93,51	720,05	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	овсяное печенье	40	2,68	3,2	20	150,8	
Итого за полдник		190	7,03	6,95	27,2	231,8	
Итого за день		1240	37,09	47,41	168,53	1292,55	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с лимоном	163	0	0	10,11	39,1	200,264
Итого за завтрак		348	6,24	12,02	36,08	276,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100				46	
Итого за второй завтрак		100				46	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,84	4,5	
	Суп картофельный с бобовыми с (чечевицей) на м/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	130	16,2	28,02	11,03	228	274
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		540	23,09	37,87	57,31	523,3	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Булочка домашняя	60	4,2	7,068	32,064	209,334	34
Итого за полдник		210	8,55	10,818	39,264	290,334	
Итого за день		1198	37,88	60,708	132,654	1135,684	

Вторник 2 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо отварное	40	2,39	2,16	0,13	29,57	213
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		255	8,11	16,09	30,97	295,17	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Борщ с капустой свежей , с мясом и со сметаной	163	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Рагу из мяса кур	150	8,92	8,2	8,56	141,6	3/ 9
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Кисель плодово -ягодный	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржано — пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		573	15,94	27,39	0	522,65	
Полдник	Сырники из творога со сметаной	110	18,69	12,67	11,4	254,6	219
	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за полдник		260	21,99	16,27	28,95	363,8	
Итого за день		1088	46,04	59,75	59,92	1181,62	

СРЕДА 2 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	150	0	0	11,98	30	263, 264
Итого за завтрак		335	6,51	13,26	41,78	294,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп крестьянский	160	2,42	1,62	13,2	92	107
	Шницель рыбный натуральный	120	17,964	5,364	11,676	165,996	258
	Картофельное пюре	100	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Свежий помидор	30	0,18	0	1,14	4,2	
	Напиток лимонный	150	0,11	0	18,32	72	282
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб ржано — пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		620	26,774	22,374	80,706	651,796	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
Итого за полдник		200	7,1	5,75	44,2	261	
Итого за день		1155	40,384	41,384	166,686	1207,496	

Четверг 2 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	3,21	5,8	20,44	146,9	172
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за завтрак		285	8,36	17,06	48,97	376,8	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на	200	3,48	0,54	14,52	85,64	40
	Биточки из мяса кур	60	8,95	9,47	6,07	145,5	306
	Салат летний	50	0,61	2,95	3,22	37,75	16
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		520	17,13	24,28	67,15	553,89	
Полдник	Овсяное печенье	40	2,68	3,2	20	150,8	
	Какао на молоке	150	3,3	3,6	17,55	109,2	397
Итого за полдник		190	5,98	6,8	37,55	260	
Итого за день		1115	31,97	48,64	163,47	1252,89	

Пятница 2 неделя 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с лимоном	163	0	0	10,11	39,1	200, 264
Итого за завтрак		348	6,51	13,45	41,87	310,55	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп «Харчо», с мясом птицы	160	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Ленивые вареники со сметаной	160	22,6	23,9	23,3	397	29
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		500	28,79	34,4	72,52	700,88	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		190	6,35	16,95	32,4	297,4	
Итого за день		1038	41,65	64,8	146,79	1308,83	

Понедельник 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	200	4,98	5,69	21,1	204	99
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с лимоном	180/ 12 / 5	0	0	12,13	47	264
Итого за завтрак		432	6,83	13,35	44,21	371,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0		69	
Итого за второй завтрак		150				46	
Обед	Свекольник	200 / 10 / 6	4,22	6,5	13,77	145	65
	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	90
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		706	23,84	33,48	88,12	758,86	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,544	29,936	231,584	143
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
Итого за полдник		280	11	14,944	39,336	339,584	
Итого за день		1568	45,109	59,543	189,593	1368,404	

ВТОРНИК 1 неделя 3-7

ВТОРНИК 1 неделя 3-7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	216
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		450	25,49	48,66	41,4	605,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/ б. (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Котлета из мяса кур	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Каша ячневая рассыпчатая	100	4,51	5,412	25,975	170,8	301
	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	18	60	233
	Салат витаминный	100	2,07	4,01	5,47	198,93	49
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		800	28,23	40,582	99,445	996,48	
Полдник	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,60	397
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		240	6,4	18	48,6	362	
Итого за день		1490	60,12	107,242	189,445	1964,18	

СРЕДА 1 неделя 3-7

СРЕДА 1 неделя 3-7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,17	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	264
Итого за завтрак		427	8,2	16,23	44,82	350,17	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,84	4,5	
	Суп овощной со сметаной на к/б.	245	3,44	0,5	8,36	73,44	33
	Тефтели рыбные	120	16,32	13,92	18,084	264	28
	Картофель тушеный с луком	100	3,2	5,2	22,88	151,36	145
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		765	27,58	32,923	100,174	827,3	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
							397
Итого за полдник		250	8,55	7	46,6	288	
Итого за день		1442	44,33	56,153	191,594	1465,47	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 3-7

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	6,265	4,515	27,34	187,2	299
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		335	12,515	23,4	61,72	453,5	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/б.	250	5,16	7,05	18,95	196,8	37
	Капуста тушеная с мясом кур	100	14,9	11,7	17,6	262,1	336
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Хлеб йодированный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		620	24,77	31,95	85,93	786,9	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175	27,84	18	32,4	279,6	223
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за полдник		375	13,806	18,923	34,773	370,103	
Итого за день		1450	51,591	74,773	192,223	1672,703	

ПЯТНИЦА 1 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,4	26,08	192	173
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,66	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
Итого за завтрак		427	7,39	15,12	49,04	355,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный на м/б со сметаной	250	4,725	2,5	19,375	140,65	39
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	120	5,34	6,96	31,45	203	195
	Свежий помидор	30	0,18	0	1,14	4,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб йодированный	30	1,83	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		770	30,555	34,22	117,045	904,6	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
	овсяное печенье	40	2,68	3,2	20	150,8	
Итого за полдник		240	8,48	9,6	29,4	258,8	
Итого за день		1437	46,425	58,94	195,485	1519,1	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с лимоном	197	0,04	0	10,11	47	200,264
Итого за завтрак		432	7,74	13,47	41,08	322,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150		0		69	
Итого за второй завтрак		150	0	0	0	69	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,84	4,5	
	Суп картофельный с бобовыми (чечевицей)на м/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	160	21,71	36,2	15,02	296	274
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		680	30,32	49,11	70,61	661,25	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
	Булочка домашняя	60	4,2	7,068	32,064	209,334	34
Итого за полдник		260	10	13,468	41,464	317,334	
Итого за день		1522	48,06	76,048	153,154	1370,284	

Вторник 2 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо отварное	40	2,38	2,16	0,13	29,57	213
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		335	9,77	19,96	39,13	367,27	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Борщ с капустой свежей , с мясом и со сметаной	216	3,52	5,98	9,78	117	27
	Рагу из мяса кур	150	8,92	8,2	8,56	141,6	3 / 9
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	18	60	233
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		686	17,21	30,46	63,65	593,46	
	Сырники из творога со сметаной	110	18,69	12,67	11,4	254,6	219
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за полдник		310	23,09	17,47	34,8	400,2	
Итого за день		1331	50,07	67,89	137,58	1360,93	

СРЕДА 2 неделя 3-7

СРЕДА 2 неделя 3-7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	6
Итого за завтрак		427	8,06	15,13	48,05	355,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп крестьянский	213	3,02	2,02	16,5	115	107
	Шницель рыбный натуральный	150	22,455	6,705	14,595	207,495	258
	Картофельное пюре	100	3,05	5,24	18,06	142	206
	Свежий помидор	30	0,18	0	1,14	4,2	
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	Хлеб ржано — пшеничный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		763	33,085	27,178	100,305	802,695	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	108	255
	Пряники	50	2,75	2	37	180	
Итого за полдник		250	8,55	8,4	46,4	288	
Итого за день		1440	50,175	50,725	191,085	1431,995	

Четверг 2 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	100	3,21	5,8	20,44	146,9	172
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за завтрак		335	9,46	18,26	54,82	413,2	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	9,8	62,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на	250	4,35	0,67	18,15	107,05	40
	Котлета из мяса кур	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Салат летний	50	0,61	2,95	3,22	37,75	16
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб йодированный	40	2,4	7,6	14,62	136	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
Итого за обед		650	21,6	29,44	78,84	666,8	
Полдник	Овсяное печенье	40	2,68	3,2	20	150,8	
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	397
Итого за полдник		240	7,08	8	43,4	296,4	
Итого за день		1,407	40,6	61,48	206,88	1438,6	

Пятница 2 неделя 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,83	5,6	10,96	102	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263, 264
Итого за завтрак		427	8,06	15,39	50,67	364,7	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	8,14	2,08	13,32	120,68	87
	Вареники ленивые со сметаной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,4	7,6	14,62	136	1
Итого за обед		540	26,57	21,23	67,44	575,43	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	255
	Вафли	40	2	13,2	25,2	216,4	
Итого за полдник		240	7,8	25,4	34,8	324,4	
Итого за день		1207	42,43	62,02	152,91	1264,53	