

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ д/с № 9 г. Грязи  
Чурилова Чурилова Т.А.  
Приказ № 7 от 09.01.2024 года

## ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 9 «ВАСИЛЁК»  
Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
с 12-и часовым пребыванием, на 2024 год  
для детей от 3 до 7 лет

Грязи 2024

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая (осень-зима)                | 150       | 4                | 3    | 18       | 118                     | 65          |
|                                | Чай сладкий с лимоном (осень-зима)                     | 180       |                  |      | 9        | 35                      | 133         |
|                                | Печенье витаминизированное (осень-зима)                | 40        | 8                | 5    | 26       | 188                     | 402         |
|                                | Масло сливочное (осень-зима)                           | 7         |                  | 5    |          | 46                      | 401         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 12               | 13   | 53       | 387                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоки (осень-зима)                                    | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 140         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |           |                  |      | 10       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из моркови с растительным маслом (осень-зима)    | 50        | 1                | 2    | 5        | 35                      | 15          |
|                                | Суп овощной на курином бульоне (осень-зима)            | 200       | 3                | 3    | 10       | 79                      | 39          |
|                                | Компот из яблок (осень-зима)                           | 180       |                  |      | 11       | 43                      | 167         |
|                                | Плов с курами (осень-зима)                             | 180       | 17               | 21   | 26       | 357                     | 175         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                            | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                               | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 25               | 27   | 77       | 647                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Молоко стерилизованное витаминизированное (осень-зима) | 180       | 5                | 6    | 8        | 104                     | 127         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                            | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 7                | 7    | 23       | 183                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (осень-зима)                                       | 180       | 22               | 22   | 4        | 299                     | 130         |
|                                | Макаронные изделия отварные (осень-зима)               | 130       | 3                | 2    | 21       | 115                     | 142         |
|                                | Гуляш из отварного мяса (осень-зима)                   | 70        | 15               | 6    | 5        | 134                     | 160         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                               | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |  |           | 42               | 30   | 40       | 602                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 86               | 77   | 203      | 1866                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша манная молочная (осень-зима)                             | 150       | 6                | 7    | 27       | 196                     | 68,01       |
|                                | Кофейный напиток витаминизированный на молоке (осень-зима)    | 180       | 3                | 3    | 14       | 91                      | 126         |
|                                | Бутерброд с маслом (осень-зима)                               | 45        | 3                | 8    | 19       | 161                     | 1,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 12               | 18   | 60       | 448                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (осень-зима)  | 100       | 12               | 12   | 2        | 166                     | 130         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   |           | 12               | 12   | 2        | 166                     |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из капусты и моркови с растительным маслом (осень-зима) | 50        | 1                | 1    | 2        | 23                      | 11          |
|                                | Борщ на мясном бульоне (осень-зима)                           | 180       | 1                | 1    | 3        | 25                      | 28          |
|                                | Пюре гороховое (осень-зима)                                   | 130       | 15               | 4    | 33       | 230                     | 150         |
|                                | Котлета мясная (осень-зима)                                   | 70        | 10               | 8    | 6        | 135                     | 153         |
|                                | Компот из свежих фруктов (осень-зима)                         | 180       |                  |      | 10       | 41                      | 124         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                   | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                      | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 31               | 15   | 79       | 587                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисломолочный напиток (осень-зима)                            | 180       | 7                | 6    | 8        | 121                     | 119         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                   | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 9                | 7    | 23       | 200                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Чай сладкий с молоком (осень-зима)                            | 180       | 3                | 3    | 13       | 86                      | 134         |
|                                | Пюре картофельное (осень-зима)                                | 130       | 3                | 3    | 14       | 110                     | 56          |
|                                | Тефтели из рыбы (осень-зима)                                  | 70        | 16               | 2    | 5        | 98                      | 90          |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                      | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |   |           | 24               | 8    | 42       | 348                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 88               | 60   | 206      | 1749                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (осень-зима) | 150       | 2                | 4    | 7        | 74                      | 151         |
|                                | Какао-напиток витаминизированный на молоке (осень-зима) | 180       | 3                | 3    | 12       | 86                      | 117         |
|                                | Бутерброд с сыром (осень-зима)                          | 40        | 4                | 8    | 13       | 140                     | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 9                | 15   | 32       | 300                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Банан (осень-зима)                                      | 100       | 2                | 1    | 23       | 96                      | 140,03      |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   |           | 2                | 1    | 23       | 96                      |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из моркови (осень-зима)                           | 50        | 1                | 1    | 5        | 32                      | 156         |
|                                | Суп гороховый вегетарианский (осень-зима)               | 180       | 10               | 9    | 23       | 218                     | 35          |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая (осень-зима)                 | 130       | 3                | 3    | 16       | 102                     | 65          |
|                                | Печень, тушенная в сметане (осень-зима)                 | 70        | 13               | 6    | 2        | 111                     | 103         |
|                                | Компот из свежих фруктов (осень-зима)                   | 180       |                  |      | 10       | 41                      | 124         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                             | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 31               | 20   | 81       | 637                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (осень-зима)  | 180       | 22               | 22   | 4        | 299                     | 130         |
|                                | Пряник витаминизированный (осень-зима)                  | 40        | 5                | 5    | 1        | 66                      | 173         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 27               | 27   | 5        | 365                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Молоко стерилизованное витаминизированное (осень-зима)  | 180       | 5                | 6    | 8        | 104                     | 127         |
|                                | Вареники ленивые (осень-зима)                           | 130       | 18               | 10   | 13       | 217                     | 146         |
|                                | Соус сметанный сладкий (осень-зима)                     | 30        | 1                | 1    | 3        | 27                      | 115         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |   |           | 24               | 17   | 24       | 348                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 93               | 80   | 165      | 1746                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные (осень-зима)  | 150       | 8                | 5    | 36       | 232                     | 76          |
|                                | Чай сладкий с молоком (осень-зима)                          | 180       | 3                | 3    | 13       | 86                      | 134         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                 | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Масло сливочное (осень-зима)                                | 7         |                  | 5    |          | 46                      | 401         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 13               | 14   | 64       | 443                     |             |
| <b>Завтрак втор</b>            |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Апельсин (осень-зима)                                       | 100       | 1                |      | 8        | 40                      | 140,02      |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   |           | 1                |      | 8        | 40                      |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Свекла тушеная (осень-зима)                                 | 50        | 1                | 1    | 6        | 38                      | 59          |
|                                | Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной (осень-зима) | 180       | 8                | 8    | 24       | 202                     | 36          |
|                                | Картофель и овощи, тушеные в соусе (осень-зима)             | 130       | 19               | 21   | 35       | 413                     | 52          |
|                                | Компот из свежих фруктов (осень-зима)                       | 180       |                  |      | 10       | 41                      | 124         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                 | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                    | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 32               | 31   | 100      | 827                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисломолочный напиток (осень-зима)                          | 180       | 7                | 6    | 8        | 121                     | 119         |
|                                | Домашняя булочка (осень-зима)                               | 60        | 5                | 2    | 31       | 153                     | 170         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 12               | 8    | 39       | 274                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Компот из яблок (осень-зима)                                | 180       |                  |      | 11       | 43                      | 167         |
|                                | Омлет натуральный (осень-зима)                              | 50        | 6                | 8    | 2        | 101                     | 77          |
|                                | Капуста тушеная (осень-зима)                                | 130       | 2                | 3    | 6        | 64                      | 48          |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                    | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |   |           | 10               | 11   | 29       | 262                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 68               | 64   | 240      | 1846                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба" (осень-зима) | 150       | 6                | 7    | 25       | 184                     | 66          |
|                                | Чай с сахаром (осень-зима)                                   | 180       |                  |      | 9        | 34                      | 132         |
|                                | Бутерброд с сыром (осень-зима)                               | 40        | 4                | 8    | 13       | 140                     | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 10               | 15   | 47       | 358                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (осень-зима)   | 100       | 12               | 12   | 2        | 166                     | 130         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |           | 12               | 12   | 2        | 166                     |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат витаминный с растительным маслом (осень-зима)          | 50        | 1                | 1    | 4        | 28                      | 5           |
|                                | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (осень-зима)    | 180       | 6                | 8    | 12       | 161                     | 44          |
|                                | Рис отварной с овощами (осень-зима)                          | 130       | 3                | 3    | 26       | 148                     | 58          |
|                                | Гуляш из отварного мяса (осень-зима)                         | 70        | 15               | 6    | 5        | 134                     | 160         |
|                                | Компот из апельсинов (осень-зима)                            | 180       |                  |      | 10       | 41                      | 166         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                  | 20        | 2                | 1    | 10       | 52                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                     | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 29               | 19   | 77       | 618                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисель витаминизированный (осень-зима)                       | 180       |                  |      | 8        | 150                     | 118         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                  | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 2                | 1    | 23       | 229                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисломолочный напиток (осень-зима)                           | 180       | 7                | 6    | 8        | 121                     | 119         |
|                                | Суфле творожное (осень-зима)                                 | 130       | 24               | 17   | 14       | 311                     | 82          |
|                                | Соус молочный сладкий (осень-зима)                           | 25        | 1                | 1    | 3        | 20                      | 113         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |  |           | 32               | 24   | 25       | 452                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 85               | 71   | 174      | 1823                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яйцо вареное (осень-зима)  | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 406         |
|                                | Икра кабачковая для детского питания (осень-зима)                | 50        | 1                | 4    | 4        | 60                      | 4           |
|                                | Чай с сахаром (осень-зима)                                       | 180       |                  |      | 9        | 34                      | 132         |
|                                | Печенье витаминизированное (осень-зима)                          | 40        | 8                | 5    | 26       | 188                     | 402         |
|                                | Масло сливочное (осень-зима)                                     | 7         |                  | 5    |          | 46                      | 401         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 14               | 19   | 39       | 391                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоки (осень-зима)  | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 140         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |           |                  |      | 10       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (осень-зима) | 50        | 1                | 3    | 3        | 45                      | 10          |
|                                | Суп - лапша домашняя (осень-зима)                                | 180       | 12               | 9    | 39       | 291                     | 165         |
|                                | Рагу овощное (осень-зима)  | 180       | 4                | 3    | 17       | 114                     | 57          |
|                                | Компот из свежих фруктов (осень-зима)                            | 180       |                  |      | 10       | 41                      | 124         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                      | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)   | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 21               | 16   | 94       | 624                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисломолочный напиток с сахаром (осень-зима)                     | 180       | 5                | 6    | 16       | 140                     | 120         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                      | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 7                | 7    | 31       | 219                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Молоко стерилизованное витаминизированное (осень-зима)           | 180       | 5                | 6    | 8        | 104                     | 127         |
|                                | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) (осень-зима)        | 130       | 3                | 5    | 31       | 183                     | 60          |
|                                | Гуляш из отварного мяса (осень-зима)                             | 70        | 15               | 6    | 5        | 134                     | 160         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)   | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |  |           | 25               | 17   | 54       | 475                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 67               | 59   | 228      | 1756                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (осень-зима)    | 150       | 4                | 4    | 21       | 140                     | 67          |
|                                | Какао-напиток витаминизированный на молоке (осень-зима) | 180       | 3                | 3    | 12       | 86                      | 117         |
|                                | Бутерброд с маслом (осень-зима)                         | 45        | 3                | 8    | 19       | 161                     | 1,01        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 10               | 15   | 52       | 387                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Банан (осень-зима)                                      | 100       | 2                | 1    | 23       | 96                      | 140,03      |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   |           | 2                | 1    | 23       | 96                      |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сельдь с луком (осень-зима)                             | 50        | 6                | 7    | 1        | 89                      | 26          |
|                                | Суп картофельный с мясными фрикадельками (осень-зима)   | 180       | 9                | 12   | 18       | 243                     | 164         |
|                                | Рис отварной с овощами (осень-зима)                     | 130       | 3                | 3    | 26       | 148                     | 58          |
|                                | Рулет с луком и яйцами (осень-зима)                     | 70        | 8                | 9    | 6        | 138                     | 161         |
|                                | Компот из яблок (осень-зима)                            | 180       |                  |      | 11       | 43                      | 167         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                             | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 30               | 32   | 87       | 794                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Чай сладкий с молоком (осень-зима)                      | 180       | 3                | 3    | 13       | 86                      | 134         |
|                                | Зефир витаминизированный (осень-зима)                   | 40        |                  |      | 33       | 124                     | 411         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 3                | 3    | 46       | 210                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Молоко стерилизованное витаминизированное (осень-зима)  | 180       | 5                | 6    | 8        | 104                     | 127         |
|                                | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (осень-зима)        | 130       | 3                | 2    | 16       | 97                      | 145         |
|                                | Рыба, тушеная в томате с овощами (осень-зима)           | 70        | 13               | 1    | 2        | 66                      | 88          |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |   |           | 23               | 9    | 36       | 321                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 68               | 60   | 244      | 1808                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша пшеничная молочная жидкая (осень-зима)                | 150       | 7                | 6    | 29       | 197                     | 68          |
|                                | Кофейный напиток витаминизированный на молоке (осень-зима) | 180       | 3                | 3    | 14       | 91                      | 126         |
|                                | Бутерброд с сыром (осень-зима)                             | 40        | 4                | 8    | 13       | 140                     | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 14               | 17   | 56       | 428                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (осень-зима)   | 100       | 12               | 12   | 2        | 166                     | 130         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |           | 12               | 12   | 2        | 166                     |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат витаминный с растительным маслом (осень-зима)        | 50        | 1                | 1    | 4        | 28                      | 5           |
|                                | Щи со сметаной (осень-зима)                                | 180       | 7                | 9    | 9        | 158                     | 30          |
|                                | Пюре картофельное (осень-зима)                             | 130       | 3                | 3    | 14       | 110                     | 56          |
|                                | Тефтели мясо-крупяные (осень-зима)                         | 70        | 9                | 8    | 6        | 132                     | 106         |
|                                | Кисель витаминизированный (осень-зима)                     | 180       |                  |      | 8        | 150                     | 118         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                | 20        | 2                | 1    | 10       | 52                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                   | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 24               | 22   | 61       | 684                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисломолочный продукт (осень-зима)                         | 180       | 9                | 6    | 6        | 122                     | 404         |
|                                | Вафли (осень-зима)   | 40        | 1                | 1    | 31       | 142                     | 409         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 10               | 7    | 37       | 264                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Компот из сухофруктов (осень-зима)                         | 180       |                  |      | 15       | 58                      | 122         |
|                                | Яйцо вареное (осень-зима)                                  | 50        | 6                | 6    |          | 79                      | 406         |
|                                | Капуста тушеная (осень-зима)                               | 130       | 2                | 3    | 6        | 64                      | 48          |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                   | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |  |           | 10               | 9    | 31       | 255                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 70               | 67   | 187      | 1797                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша гречневая молочная жидкая (осень-зима)                      | 150       | 5                | 7    | 19       | 162                     | 64          |
|                                | Чай сладкий с лимоном (осень-зима)                               | 180       |                  |      | 9        | 35                      | 133         |
|                                | Бутерброд с сыром (осень-зима)                                   | 40        | 4                | 8    | 13       | 140                     | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 9                | 15   | 41       | 337                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Апельсин (осень-зима)  | 100       | 1                |      | 8        | 40                      | 140,02      |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |           | 1                |      | 8        | 40                      |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из капусты белокачанной с растительным маслом (осень-зима) | 50        | 1                | 3    | 3        | 45                      | 10          |
|                                | Суп картофельный с макаронными изделиями (осень-зима)            | 180       | 8                | 10   | 18       | 192                     | 34          |
|                                | Каша перловая рассыпчатая (осень-зима)                           | 130       | 4                | 5    | 24       | 156                     | 147         |
|                                | Рыба, тушенная в томате с овощами (осень-зима)                   | 70        | 13               | 1    | 2        | 66                      | 88          |
|                                | Кисель витаминизированный (осень-зима)                           | 180       |                  |      | 8        | 150                     | 118         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                      | 20        | 2                | 1    | 10       | 52                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)   | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 30               | 20   | 75       | 715                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кисломолочный напиток (осень-зима)                               | 180       | 7                | 6    | 8        | 121                     | 119         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                      | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 9                | 7    | 23       | 200                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Чай сладкий с молоком (осень-зима)                               | 180       | 3                | 3    | 13       | 86                      | 134         |
|                                | Запеканка творожная (осень-зима)                                 | 130       | 18               | 12   | 9        | 220                     | 79          |
|                                | Соус молочный (осень-зима)                                       | 30        | 1                | 1    | 3        | 27                      | 112         |
|                                | Конфета (осень-зима)   | 100       |                  |      |          | 138                     | 143         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |  |           | 22               | 16   | 25       | 471                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 71               | 58   | 172      | 1763                    |             |

Рацион: сад (новый)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша рисовая молочная жидкая (осень-зима)                    | 150       | 6                | 7    | 32       | 210                     | 70          |
|                                | Чай сладкий с молоком (осень-зима)                           | 180       | 3                | 3    | 13       | 86                      | 134         |
|                                | Бутерброд с сыром (осень-зима)                               | 40        | 4                | 8    | 13       | 140                     | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 13               | 18   | 58       | 436                     |             |
| <b>Завтрак втор</b>            |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоки (осень-зима)  | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 140         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |           |                  |      | 10       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Свекла тушеная (осень-зима)                                  | 50        | 1                | 1    | 6        | 38                      | 59          |
|                                | Суп картофельный (осень-зима)                                | 180       | 8                | 10   | 14       | 199                     | 152         |
|                                | Гренки для супов (осень-зима)                                | 10        | 1                |      | 5        | 26                      | 47          |
|                                | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему (осень-зима) | 150       | 9                | 10   | 16       | 192                     | 100         |
|                                | Компот из сухофруктов (осень-зима)                           | 180       |                  |      | 15       | 58                      | 122         |
|                                | Хлеб пшеничный (осень-зима)                                  | 30        | 2                | 1    | 15       | 79                      | 420         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                     | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 421         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 23               | 22   | 81       | 646                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Молоко стерилизованное витаминизированное (осень-зима)       | 180       | 5                | 6    | 8        | 104                     | 127         |
|                                | Оладьи (осень-зима)  | 40        | 3                | 1    | 17       | 86                      | 169         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 8                | 7    | 25       | 190                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (осень-зима)   | 180       | 22               | 22   | 4        | 299                     | 130         |
|                                | Макароньы, запеченные с яйцом (осень-зима)                   | 130       | 5                | 4    | 27       | 165                     | 158         |
|                                | Хлеб ржаной (осень-зима)                                     | 20        | 1                |      | 7        | 36                      | 421         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |  |           | 28               | 26   | 38       | 500                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 72               | 73   | 212      | 1819                    |             |

|                                   |      |      |       |        |  |
|-----------------------------------|------|------|-------|--------|--|
| <b>Итого за период</b>            | 768  | 669  | 2031  | 17973  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | 76,8 | 66,9 | 203,1 | 1797,3 |  |

Составил \_\_\_\_\_ С В Фалькович

Утвердил \_\_\_\_\_

