

Утверждаю

Шаповалов М.Н.

*Шаповалов*



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период  
для МБДОУ Индустриальный д\с №4 «Солнышко» (с3 лет до 7 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ Индустриальный д\с №4 «Солнышко»

(Ф.И.О) *Зайцева ДН*

*Зайцева* 2025г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.  
Тутельян В.А. Ред.2011г

## Менюготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3 лет до 7 лет

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Цена   |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                    |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |        |
| Завтрак            |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Суп молочный с крупой(гречневый).         | 150       | 4,48             | 4,11  | 12,81    | 106,65                     | 101            |        |
|                    | Чай с сахаром (№410)                      | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,46     | 37,89                      | 410            |        |
|                    | Бутерброд с повидлом.                     | 30/10     | 1,99             | 3,14  | 22,05    | 124,8                      | 2              |        |
| Итого за Завтрак   |                                           | 370       | 6,53             | 7,27  | 44,32    | 269,34                     |                |        |
| Завтрак 2          |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Сок в ассортименте                        | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 63,33                      | 418            |        |
| Итого за Завтрак 2 |                                           | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 63,33                      |                |        |
| Обед               |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Суп картофельный с рыбными фрикадельками. | 180       | 4,04             | 2,18  | 11,28    | 80,82                      | 90             |        |
|                    | Плов из птицы.                            | 150       | 14,5             | 12,14 | 25,49    | 269,29                     | 321            |        |
|                    | Компот из сушеных фруктов.                | 180       | 0,4              | 0,02  | 24,99    | 101,7                      | 394            |        |
|                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)               | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                       | 560            |        |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)         | 20        | 3,24             | 1,36  | 16,88    | 92,8                       | 527            |        |
| Итого за Обед      |                                           | 550       | 23,72            | 16,3  | 88,6     | 605,41                     |                |        |
| Полдник            |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Пряники                                   | 50        | 2,95             | 2,35  | 37,5     | 183                        | 332            |        |
|                    | Кефир кисло-молочный напиток.             | 150       | 7,83             | 6,75  | 10,8     | 135                        | 386,01         |        |
| Итого за Полдник   |                                           | 200       | 10,78            | 9,1   | 48,3     | 318                        |                |        |
| Итого за день      |                                           | 1 270     | 41,78            | 32,82 | 196,37   | 1256,08                    |                | 230-00 |

(лист 2)

Рацион: д/с 3 лет до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |        |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                    |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |        |
| Завтрак            |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Суп молочный с овсяной крупой             | 150       | 4,44             | 4,45  | 13,45    | 111,6                      | 101            |        |
|                    | Какао с молоком.                          | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107                        | 416            |        |
|                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)               | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                       | 560            |        |
|                    | Масло сливочное(порциями)                 | 4         | 0,03             | 2,9   | 0,05     | 26,4                       | 6              |        |
| Итого за Завтрак   |                                           | 364       | 10,46            | 11,44 | 44,26    | 336,2                      |                |        |
| Завтрак 2          |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 67,5                       | 386            |        |
| Итого за Завтрак 2 |                                           | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 67,5                       |                |        |
| Обед               |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Борщ с капустой и картофелем.             | 180       | 1,31             | 3,54  | 9,17     | 73,8                       | 63             |        |
|                    | Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе) | 60/20     | 13,96            | 13,63 | 9,51     | 217,4                      | 282            |        |
|                    | Пюре картофельное с сливочным маслом.     | 120       | 2,45             | 3,84  | 16,35    | 109,8                      | 339            |        |
|                    | Салат из моркови                          | 35        | 0,44             | 0,03  | 4,06     | 18,31                      | 42             |        |
|                    | Кисель из сухофруктов                     | 180       | 0,21             |       | 31,74    | 127,98                     | 397            |        |
|                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)               | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                       | 560            |        |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)         | 20        | 3,24             | 1,36  | 16,88    | 92,8                       | 527            |        |
|                    | Итого за Обед                             |           | 635              | 23,15 | 23       | 97,67                      | 700,89         |        |
| Полдник            |                                           |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                    | Печенье .                                 | 50        | 3,75             | 4,9   | 37,2     | 208,5                      | 332            |        |
|                    | Сок в ассортименте                        | 180       | 0,9              | 0,18  | 18,18    | 76                         | 418            |        |
| Итого за Полдник   |                                           | 230       | 4,65             | 5,08  | 55,38    | 284,5                      |                |        |
| Итого за день      |                                           | 1 329     | 38,66            | 39,92 | 207,11   | 1389,09                    |                | 230-00 |

| Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет |                                                |           | Неделя: 1        |      |          | День: среда             |             | (лист 3) |
|------------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                              |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                      | Каша жидкая молочная из манной крупы           | 150       | 4,41             | 7,19 | 22,79    | 175,51                  | 181         |          |
|                              | Кофейный напиток с молоком                     | 180       | 2,85             | 2,41 | 14,36    | 91                      | 414         |          |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)                    | 30        | 2,32             | 0,9  | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                              | Масло сливочное(порциями)                      | 4         | 0,03             | 2,9  | 0,05     | 26,4                    | 6           |          |
| Итого за Завтрак             |                                                | 364       | 9,61             | 13,4 | 52,14    | 384,11                  |             |          |
| Завтрак 2                    |                                                |           |                  |      |          |                         |             |          |
|                              | Сок в ассортименте                             | 150       | 0,75             | 0,15 | 15,15    | 63,33                   | 418         |          |
| Итого за Завтрак 2           |                                                | 150       | 0,75             | 0,15 | 15,15    | 63,33                   |             |          |
| Обед                         |                                                |           |                  |      |          |                         |             |          |
|                              | Суп картофельный вермишелевый.                 | 180       | 1,94             | 2,04 | 12,34    | 75,42                   | 88          |          |
|                              | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)          | 70/20     | 6,14             | 7,05 | 7,76     | 119,25                  | 304         |          |
|                              | Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. | 100       | 4,21             | 3    | 25,9     | 147,5                   | 330         |          |
|                              | Салат из свеклы отварной.                      | 35        | 0,5              | 2,13 | 2,93     | 32,87                   | 34          |          |
|                              | Компот из сушеных фруктов.                     | 180       | 0,4              | 0,02 | 24,99    | 101,7                   | 394         |          |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)                    | 20        | 1,54             | 0,6  | 9,96     | 60,8                    | 560         |          |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)              | 20        | 3,24             | 1,36 | 16,88    | 92,8                    | 527         |          |
| Итого за Обед                |                                                | 625       | 17,97            | 16,2 | 100,76   | 630,34                  |             |          |
| Полдник                      |                                                |           |                  |      |          |                         |             |          |
|                              | Бутерброд с повидлом.                          | 40/10     | 2,49             | 3,93 | 27,56    | 156                     | 2           |          |
|                              | Чай с сахаром (№410)                           | 180       | 0,06             | 0,02 | 9,46     | 37,89                   | 410         |          |
| Итого за Полдник             |                                                | 230       | 2,55             | 3,95 | 37,02    | 193,89                  |             |          |
| Итого за день                |                                                | 1 369     | 30,88            | 33,7 | 205,07   | 1271,67                 |             | 230-00   |

| Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет |                                                             |           | Неделя: 1        |       |          | День: четверг           |             | (лист 4) |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                              |                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                      | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром | 150       | 4,35             | 4,11  | 13,93    | 110,1                   | 101         |          |
|                              | Чай с сахаром (№410)                                        | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,46     | 37,89                   | 410         |          |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)                                 | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |          |
|                              | Сыр твердый (порциями).                                     | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 7           |          |
| Итого за Завтрак             |                                                             | 370       | 9,05             | 7,98  | 38,33    | 275,19                  |             |          |
| Завтрак 2                    |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                              | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)                           | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 67,5                    | 386         |          |
| Итого за Завтрак 2           |                                                             | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 67,5                    |             |          |
| Обед                         |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                              | Суп картофельный с крупой ячневый.                          | 180       | 1,57             | 2,05  | 10,29    | 65,88                   | 86          |          |
|                              | Рыба, запеченная в сметанном соусе.                         | 70/30     | 11,75            | 6,84  | 2,43     | 118,75                  | 266         |          |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.              | 100       | 5,73             | 1,53  | 25,76    | 162,5                   | 330         |          |
|                              | Компот из сушеных фруктов.                                  | 180       | 0,4              | 0,02  | 24,99    | 101,7                   | 394         |          |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)                                 | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |          |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)                           | 20        | 3,24             | 1,36  | 16,88    | 92,8                    | 527         |          |
| Итого за Обед                |                                                             | 600       | 24,23            | 12,4  | 90,31    | 602,43                  |             |          |
| Полдник                      |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                              | Сырники из творога(с сметаной)                              | 70/10     | 12,46            | 8,45  | 7,6      | 156                     | 245         |          |
|                              | Молоко кипяченое.                                           | 180       | 5,48             | 4,88  | 9,07     | 102                     | 419         |          |
| Итого за Полдник             |                                                             | 260       | 17,94            | 13,33 | 16,67    | 258                     |             |          |
| Итого за день                |                                                             | 1 330     | 51,62            | 34,11 | 155,11   | 1203,12                 |             | 230-00   |

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

| Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                              |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Яйцо вареное                          | 45        | 5,72             | 5,18  | 0,32     | 70,88                   | 227         |
|                              | Капуста тушеная.                      | 100       | 2,09             | 3,71  | 9,59     | 80                      | 143         |
|                              | Чай с сахаром и лимоном               | 180/10/5  | 0,12             | 0,02  | 10,1     | 40,58                   | 412         |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                              | Масло сливочное(порциями)             | 4         | 0,03             | 2,9   | 0,05     | 26,4                    | 6           |
| Итого за Завтрак             |                                       | 374       | 10,28            | 12,71 | 35       | 309,06                  |             |
| Завтрак 2                    |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Сок в ассортименте                    | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 63,33                   | 418         |
| Итого за Завтрак 2           |                                       | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 63,33                   |             |
| Обед                         |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 180       | 3,95             | 3,79  | 11,75    | 97,02                   | 87          |
|                              | Котлеты,биточки,шницели рубленные.    | 60        | 6,64             | 19,55 | 9,42     | 240                     | 299         |
|                              | Макароны отварные с маслом.           | 100       | 3,69             | 2,26  | 17,71    | 105,85                  | 219         |
|                              | Компот из сушеных фруктов.            | 180       | 0,4              | 0,02  | 24,99    | 101,7                   | 394         |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 20        | 3,24             | 1,36  | 16,88    | 92,8                    | 527         |
| Итого за Обед                |                                       | 560       | 19,46            | 27,58 | 90,71    | 698,17                  |             |
| Полдник                      |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Вафли                                 | 50        | 1,4              | 1,65  | 38,65    | 177                     | 330         |
|                              | Фругурт кисло-молочный напиток.       | 150       | 9                | 3     | 12       | 159                     | 386         |
| Итого за Полдник             |                                       | 200       | 10,4             | 4,65  | 50,65    | 336                     |             |
| Итого за день                |                                       | 1 284     | 40,89            | 45,09 | 191,51   | 1406,56                 | 230-00      |

(лист 6)

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

|                    |  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|--------------------|--|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи         |  | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                    |  |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    |  | Суп молочный с овсяной крупой                  | 150       | 4,44             | 4,45  | 13,45    | 111,6                   | 101         |
|                    |  | Чай с сахаром (№410)                           | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,46     | 37,89                   | 410         |
|                    |  | Хлеб пшеничный(обогащенный)                    | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                    |  | Масло сливочное(порциями)                      | 4         | 0,03             | 2,9   | 0,05     | 26,4                    | 6           |
| Итого за Завтрак   |  |                                                | 364       | 6,85             | 8,27  | 37,9     | 267,09                  |             |
| Завтрак 2          |  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    |  | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)              | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 67,5                    | 386         |
| Итого за Завтрак 2 |  |                                                | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 67,5                    |             |
| Обед               |  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    |  | Суп картофельный с клецками .                  | 180       | 1,51             | 2,42  | 8,74     | 62,82                   | 91          |
|                    |  | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)          | 70/20     | 6,14             | 7,05  | 7,76     | 119,25                  | 304         |
|                    |  | Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. | 100       | 4,21             | 3     | 25,9     | 147,5                   | 330         |
|                    |  | Компот из сушеных фруктов.                     | 180       | 0,4              | 0,02  | 24,99    | 101,7                   | 394         |
|                    |  | Хлеб пшеничный(обогащенный)                    | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                    |  | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)              | 20        | 3,24             | 1,36  | 16,88    | 92,8                    | 527         |
| Итого за Обед      |  |                                                | 590       | 17,04            | 14,45 | 94,23    | 584,87                  |             |
| Полдник            |  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    |  | Бутерброд с повидлом.                          | 40/10     | 2,49             | 3,93  | 27,56    | 156                     | 2           |
|                    |  | Какао с молоком.                               | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107                     | 416         |
| Итого за Полдник   |  |                                                | 230       | 6,16             | 7,12  | 43,38    | 263                     |             |
| Итого за день      |  |                                                | 1 284     | 30,45            | 30,24 | 185,31   | 1182,46                 | 230-00      |

| Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет |                                         | Неделя: 2 |                  | День: вторник |          | (лист 7)                |             |
|------------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                              |                                         |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                              | Суп молочный с макаронными изделиями.   | 150       | 4,31             | 3,91          | 14,13    | 108,9                   | 100         |
|                              | Кофейный напиток с молоком              | 180       | 2,85             | 2,41          | 14,36    | 91                      | 414         |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)             | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                              | Масло сливочное(порциями)               | 4         | 0,03             | 2,9           | 0,05     | 26,4                    | 6           |
| Итого за Завтрак             |                                         | 364       | 9,51             | 10,12         | 43,48    | 317,5                   |             |
| Завтрак 2                    |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                              | Сок в ассортименте                      | 150       | 0,75             | 0,15          | 15,15    | 63,33                   | 418         |
| Итого за Завтрак 2           |                                         | 150       | 0,75             | 0,15          | 15,15    | 63,33                   |             |
| Обед                         |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                              | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный). | 180       | 1,97             | 4,28          | 9,85     | 85,86                   | 65          |
|                              | Птица тушеная в соусе с овощами         | 100       | 8,69             | 2,65          | 2,77     | 90,87                   | 319         |
|                              | Салат из моркови                        | 35        | 0,44             | 0,03          | 4,06     | 18,31                   | 42          |
|                              | Компот из сушеных фруктов.              | 180       | 0,4              | 0,02          | 24,99    | 101,7                   | 394         |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)             | 20        | 1,54             | 0,6           | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)       | 20        | 3,24             | 1,36          | 16,88    | 92,8                    | 527         |
| Итого за Обед                |                                         | 535       | 16,28            | 8,94          | 68,51    | 450,34                  |             |
| Полдник                      |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                              | Запеканка из творога с манной крупой.   | 70        | 12,28            | 8,44          | 12,01    | 172,9                   | 251         |
|                              | Сметана                                 | 5         | 0,07             | 0,38          | 0,09     | 4,05                    | 540         |
|                              | Сок в ассортименте                      | 180       | 0,9              | 0,18          | 18,18    | 76                      | 418         |
| Итого за Полдник             |                                         | 255       | 13,25            | 9             | 30,28    | 252,95                  |             |
| Итого за день                |                                         | 1 304     | 39,79            | 28,21         | 157,42   | 1084,12                 | 230-00      |

| Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет |                                     | Неделя: 2 |                  | День: среда |          | (лист 8)                |             |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                              |                                     |           | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      | Суп молочный с крупой(ячневый).     | 150       | 4,17             | 3,87        | 13,76    | 106,65                  | 101         |
|                              | Чай с сахаром (№410)                | 180       | 0,06             | 0,02        | 9,46     | 37,89                   | 410         |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,32             | 0,9         | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                              | Масло сливочное(порциями)           | 4         | 0,03             | 2,9         | 0,05     | 26,4                    | 6           |
| Итого за Завтрак             |                                     | 364       | 6,58             | 7,69        | 38,21    | 262,14                  |             |
| Завтрак 2                    | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)   | 100       | 0,4              | 0,4         | 9,8      | 67,5                    | 386         |
|                              | Итого за Завтрак 2                  |           |                  |             |          |                         |             |
| Обед                         | Суп картофельный вермишелевый.      | 180       | 1,94             | 2,04        | 12,34    | 75,42                   | 88          |
|                              | Рыба, запеченная в сметанном соусе. | 70/20     | 10,58            | 6,15        | 2,18     | 106,88                  | 266         |
|                              | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.  | 100       | 0,88             | 22,74       | 4,49     | 226,13                  | 171         |
|                              | Салат из белокочанной капусты.      | 35        | 0,49             | 1,78        | 3,03     | 30,07                   | 21          |
|                              | Компот из сушеных фруктов.          | 180       | 0,4              | 0,02        | 24,99    | 101,7                   | 394         |
|                              | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 20        | 1,54             | 0,6         | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 20        | 3,24             | 1,36        | 16,88    | 92,8                    | 527         |
|                              | Итого за Обед                       |           | 625              | 19,07       | 34,69    | 73,87                   | 693,8       |
| Полдник                      | Вафли                               | 50        | 1,4              | 1,65        | 38,65    | 177                     | 330         |
|                              | Чай с сахаром (№410)                | 180       | 0,06             | 0,02        | 9,46     | 37,89                   | 410         |
|                              | Итого за Полдник                    |           | 230              | 1,46        | 1,67     | 48,11                   | 214,89      |
| Итого за день                |                                     | 1 319     | 27,51            | 44,45       | 169,99   | 1238,33                 | 230-00      |

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша жидкая молочная из манной крупы           | 150       | 4,41             | 7,19  | 22,79    | 175,51                  | 181         |
|               | Кофейный напиток с молоком                     | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91                      | 414         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                    | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|               | Сыр твердый (порциями).                        | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 7           |
|               | Итого за Завтрак                               | 370       | 11,9             | 13,45 | 52,09    | 393,71                  |             |
| Завтрак 2     | Сок в ассортименте                             | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 63,33                   | 418         |
|               | Итого за Завтрак 2                             | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15    | 63,33                   |             |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем.             | 180       | 1,27             | 3,56  | 5,69     | 64,62                   | 88          |
|               | Гуляш из отварного мяса.                       | 70        | 9,03             | 7,13  | 2,29     | 109,38                  | 293         |
|               | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. | 100       | 5,73             | 1,53  | 25,76    | 162,5                   | 330         |
|               | Салат из свеклы отварной.                      | 35        | 0,5              | 2,13  | 2,93     | 32,87                   | 34          |
|               | Кисель из сухофруктов                          | 180       | 0,21             |       | 31,74    | 127,98                  | 397         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                    | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)              | 20        | 3,24             | 1,36  | 16,88    | 92,8                    | 527         |
|               | Итого за Обед                                  | 605       | 21,52            | 16,31 | 95,25    | 650,95                  |             |
| Полдник       | Печенье .                                      | 50        | 3,75             | 4,9   | 37,2     | 208,5                   | 332         |
|               | Молоко кипяченое.                              | 180       | 5,48             | 4,88  | 9,07     | 102                     | 419         |
|               | Итого за Полдник                               | 230       | 9,23             | 9,78  | 46,27    | 310,5                   |             |
| Итого за день |                                                | 1 355     | 43,4             | 39,69 | 208,76   | 1418,49                 | 230-00      |

(лист 10)

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Суп молочный с крупой(гречневый). | 150       | 4,48             | 4,11 | 12,81    | 106,65                  | 101         |
|               | Чай с сахаром (№410)              | 180       | 0,06             | 0,02 | 9,46     | 37,89                   | 410         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)       | 30        | 2,32             | 0,9  | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|               | Масло сливочное(порциями)         | 4         | 0,03             | 2,9  | 0,05     | 26,4                    | 6           |
|               | Итого за Завтрак                  | 364       | 6,89             | 7,93 | 37,26    | 262,14                  |             |
| Завтрак 2     | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | 100       | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 67,5                    | 386         |
|               | Итого за Завтрак 2                | 100       | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 67,5                    |             |
| Обед          | Суп картофельный рисовый          | 180       | 1,42             | 1,97 | 10,5     | 65,34                   | 86          |
|               | Котлеты рыбные любительские       | 70        | 9,77             | 3,41 | 7,91     | 101,5                   | 272         |
|               | Макароны отварные с маслом.       | 100       | 3,69             | 2,26 | 17,71    | 105,85                  | 219         |
|               | Компот из сушеных фруктов.        | 180       | 0,4              | 0,02 | 24,99    | 101,7                   | 394         |
|               | Хлеб пшеничный(обогащенный)       | 20        | 1,54             | 0,6  | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20        | 3,24             | 1,36 | 16,88    | 92,8                    | 527         |
|               | Итого за Обед                     | 570       | 20,06            | 9,62 | 87,95    | 527,99                  |             |
| Полдник       | Пряники                           | 50        | 2,95             | 2,35 | 37,5     | 183                     | 332         |
|               | Фругурт кисло-молочный напиток.   | 150       | 9                | 3    | 12       | 159                     | 386         |
|               | Итого за Полдник                  | 200       | 11,95            | 5,35 | 49,5     | 342                     |             |
| Итого за день |                                   | 1 234     | 39,3             | 23,3 | 184,51   | 1199,63                 | 230-00      |

|                        |        |        |        |         |          |  |  |
|------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|--|
| за период              | 13 078 | 384,28 | 351,53 | 1861,16 | 12649,55 |  |  |
| нее значение за период |        | 38,4   | 35,2   | 186,16  | 1265     |  |  |

Составил Маноф Администратор

Утвердил

