

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №2 «Ромашка»

Н.Н. Пинаева

« 02 » 09 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2024-2025 гг.**

1 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Плов фруктовый	130	3,13	4,11	36,96	198,53	0,41	74
Вафли	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	66
Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	392
Итого					376,21		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	64	10	399
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6,66	4,68	19,34	146,64	6,24	81/115
Овощное рагу	120	2,44	3,89	15,97	129,21	11,23	343
Котлета мясная	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	282
Напиток «Изюминка»	200	1	0,2	20,2	92	4	336
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					540,38		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	314
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	80,0	30,0	213
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
Бутерброд с маслом	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	1
	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
Итого					648,28		
Итого за день:		64,08	53,93	248,55	1611,87	88,82	

2 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	314
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	1/6
	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
Итого					667,04		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	200	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	401
ОБЕД							
Салат из зелёного горошка	50	7,83	11,64	12,15	62,46	0,44	10
Борщ с капустой, картофелем	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	
Тефтели мясные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8	286
Картофельное пюре	130	2,59	3,74	6,42	99,0	2,49	321
Компот из сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	376
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					586,65		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный с изюмом	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39	235
Сгущенное молоко	50	0,28	0,12	5,25	23,8	7,56	14
Чай	200	12	3,06	13,0	49,28	6	392
Итого					264,83		
Итого за день:		93,14	76,86	182,15	1624,54	38,35	

3 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	314
Бутерброд с маслом	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,22/74,8	0/0	1
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
Итого					575,0		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,2	0,9	8,1	43,0	60	145
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60,0	4,0	5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,6	4,68	19,34	146,64	6,24	83
Гуляш из отварного мяса	32/30	6,44	5,09	1,64	78,12	0,34	277
Отварные макароны	130	5,07	5,33	27,08	179,8	0	317
Компот из свежих лимонов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	393
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					647,32		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета рыбная запеченная в соусе	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,84	255
Отварной рис	100	13	12	10	157	0	315
Хлеб ржаной	25	1,5	1	22,16	95	0	148
Чай	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	397
Итого					544,06		
Итого за день:		67,11	74,96	365,43	1736,81	56,63	

4 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	314
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	6
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
Итого					543,18		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	64,0	10	399
ОБЕД							
Салат из отварной свёклы	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	33
Суп лапша домашняя на к/б	200	3,74	2,97	19,97	121,68	12,48	86
Птица тушеная	80	13,34	12,96	4,31	183,15	1,81	301
Картофельное пюре	130	2,59	3,74	6,42	99,0	2,49	321
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44		376
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					638,99		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	238,51	0,18	7215
Салат из зеленого горошка консервированного	50	7,83	11,64	12,15	124,93	0,88	10
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,15	78,90	0	148
Чай с лимоном	200	12	3,06	13,0	49,28	6	392
Итого					491,62		
Итого за день:		68,15	85,07	214,94	1737,79	42,13	

5 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба»	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	314
Бутерброд с маслом и сыром	50/10	3,07/8,3	1,07/0,1	20,93/0,1	107,22/74,8	0/0	6
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
Итого					538,88		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	200	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	401
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60	4	5
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	67
Котлета куриная	80	13,34	12,96	4,81	183,15	1,82	305
Отварная гречка	100	5,07	5,33	27,08	179,8	0	315
Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					610,44		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из моркови	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	41
Ватрушка с творогом	70	2,16	3,22	11,25	108,11	0,04	458
Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80	30	378
Итого					281,0		
Итого за день:		54,36	56,36	191,18	1536,34	76,28	

6 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	165
Зефир	50	1,6	1,4	4,05	171,05	0,3	135
Чай	200	12	3,06	13,0	49,28	6	392
Итого					449,0		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	64,0	10	399
ОБЕД							
Салат из зелёного горошка	50	7,83	11,64	12,15	62,46	0,44	10
Суп овощной со сметаной	200	4,6	3,66	24,58	149,76	15,36	67
Тефтели из говядины	60	9,37	8,1	3,65	126,74	0,72	287
Картофельное пюре	130	2,59	3,74	6,42	99,0	2,49	321
Напиток «Изюминка»	180	1,18	0	23,13	94,5	11,7	336
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					551,50		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша молочная рисовая	200	4	6,28	0,5	153,44	0	314
Бутерброд с маслом	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	1
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	80,0	30,0	213
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
Итого					569,37		
Итого за день:		48,19	51,11	205,13	1633,87	79,55	

7 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	314
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	6
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
Итого					585,35		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	200	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	401
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60	4	5
Рассольник со сметаной	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	76
Бефстроганов говяжий	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36	278
Отварные макароны	130	507	533	27,08	179,8	0	317
Компот из сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	376
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					657,19		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Вареники ленивые с маслом и сахаром	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	229
Салат их моркови	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	41
Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80	30	378
Итого					304,03		
Итого за день:		82,98	71,13	192,12	1652,59	55,67	

8 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	314
Бутерброд с маслом	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	1
	10	0,1	0,1	0,1	74,8	0	
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
Итого					543,80		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
ОБЕД							
Салат из б/к капусты	50	0,57	3,58	3,93	50,5	10	20
Салат из отварной свёклы	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	33
Суп картофельный с клецками	200	6,66	4,68	19,34	47	10	85
Котлета мясная	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	282
Отварная гречка	130	2,59	3,74	6,42	99,0	2,49	315
Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	134
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95	0	148
Итого					482,92		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыбные тефтели	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,84	261
Отварные макароны	130	507	533	27,08	179,8	0	317
Чай с лимоном	200	12	3,06	13,0	49,28	6	397
Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	148
Итого					625,78		
Итого за день:		60,58	58,29	237,53	1695,5	100,3	

9 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Ассорти»	200	4	6,28	0,5	153,44	0	314
Бутерброд с маслом и сыром	50/10 30	3,07/8,3 9	1,07/0,1 9	20,93/0,1 0	107,22/74,8 117,3	0/0 0,9	6
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
Итого					505,28		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	200	5,48	6,28	7,84	106,02	1,2	401
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60,0	4,0	5
Борщ из капусты с картофелем	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	57
Котлета рубленая из птицы	80	13,34	12,96	4,31	183,15	1,81	282
Картофельное пюре	130	2,59	3,74	6,42	99,0	2,49	321
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44		376
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95,0	0	148
Итого					681,73		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	100	10,48	10,9	33,11	444,3	0,05	215
Винегрет овощной	60	0,81	2,6	4,2	45,76	5,5	45
Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	148
Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
Итого					649,76		
Итого за день:		54,41	61,74	194,29	1942,89	33,52	

10 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная «Шоколадка»	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	314
Бутерброд с маслом	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	1
	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
Итого					534,6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,)	10	145
ОБЕД							
Икра свекольная	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	54
Суп рыбный	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	34
Бефстроганов из птицы	80	13,34	12,96	4,31	183,15	1,81	301
Отварной рис	100	13,0	12,1	10,0	157,0	0	315
Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,0	4	134
Хлеб ржаной	50	3	1	22,16	95,0	0	148
Итого					664,59		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пирожок печеный	60	2,16	3,22	11,25	78,11	0,04	451
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	79,0	0	213
Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80,	30	378
Итого					267,11		
Итого за день:		58,33	49,24	229,19	1513,30	85,62	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №2 «Ромашка»

Н.Н. Пинаева

« 01 » 09 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2023-2024 гг.**

1 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Плов фруктовый	100	3,0	4,0	30,6	152,72	0,41	74
Вафли	25	2,1	2,3	19,7	96,23	0	66
Чай с лимоном	150	0,2	3,96	12,9	40,45	4,06	392
Итого					295,5		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	64,0	10	399
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	4,32	2,34	19,34	123,24	3,24	81/15
Овощное рагу	110	2,14	3,57	14,64	96,91	8,4	343
Котлета мясная	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	282
Напиток «Изюминка»	150	1	0,2	20,2	92	4	336
Хлеб ржаной	40	3,0	2	35,46	76	0	148
Итого					463,18		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша молочная из овсяных хлопьев	150	5,0	8,25	16,98	162,33	0,7	314
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	80,0	30,0	213
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,8	397
Бутерброд с маслом	30	1,85	0,6	12,56	64,33	0	1
	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
Итого					508,83		
Итого за день:		52,51	57,16	231,25	1331,51	83,95	

2 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая	150	5,24	7,82	18,8	166,79	0,7	314
Бутерброд с сыром и маслом	30	3,54	9,28	8,03	114,35	0,16	1/6
	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
Кофейный напиток	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	395
Итого					464,95		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	100	2,74	3,14	3,92	53	0,6	401
ОБЕД							
Салат из зелёного горошка	50	7,83	11,64	12,15	62,46	0,44	10
Борщ с капустой и картофелем	150	1,82	1,22	9,9	69,06	5,31	57
Тефтели мясные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8	286
Картофельное пюре	110	2,19	3,16	5,43	83,8	2,11	321
Компот из сухофруктов	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	376
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					512,09		
УПЛОТНЁННЫЙ ЗАВТРАК							
Пудинг творожный с изюмом	80	10,21	7,11	11,06	153,4	0,31	235
Сгущенное молоко	50	0,28	0,12	5,25	23,8	7,56	14
Чай	150	9	2,3	9,75	36,96	5	392
Итого					214,16		
Итого за день:		79,14	64,88	184,41	1244,2	32,17	

3 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,82	19,4	168,71	0,68	314
Бутерброд с маслом	40/10	4,72/8,3	9,90/0,1	10,70/0,1	152,47/74,8	0/0	1
Какао на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	397
Итого					504,99		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60	4	5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,8	4,68	19,34	116,64	4,24	83
Гуляш из отварного мяса	32/30	6,44	5,09	1,64	78,12	0,34	277
Отварные макароны	110	4,29	4,51	20,31	159,8	0	317
Компот из свежих лимонов	150	1,04	0	26,96	80,58	0,6	393
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					566,82		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета рыбная запеченная в соусе	100	6,5	10,68	37,82	289,48	0,84	255
Отварной рис	50	6,5	6,0	6,0	78,5	0	315
Хлеб ржаной	20	0,75	0,5	11,08	48	0	148
Чай	150	1,5	1	17,73	76	0	397
Итого					489,98		
Итого за день:		54	63,5	325,5	1604,79	66,1	

4 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная	150	4,74	7,6	19,76	167,37	0,7	314
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	1/6
Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	395
Итого					466,97		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	64,0	10	399
ОБЕД							
Салат из отварной свёклы	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	33
Суп лапша домашняя на к/б	150	2,31	1,31	4,07	48,74	7,49	86
Птица тушеная	80	13,34	12,96	4,31	183,15	1,81	301
Картофельное пюре	110	2,19	3,16	5,43	83,8	2,11	321
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	376
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					514,97		
УПЛОТРЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	238,51	0,18	215
Салат из зеленого горошка конс.	50	7,83	11,64	12,15	124,93	0,88	10
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,15	78,90	0	148
Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	392
Итого					481,78		
Итого за день:		57,93	75,27	188,99	1527,72	30,91	

5 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба»	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,7	314
Бутерброд с маслом и сыром	40/10 30	4,72/8,3 9	9,90/0,1 9	10,70/0,1 0	152,47/74,8 117,3	0/0 0,9	6
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	397
Итого					512,22		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	100	2,74	3,14	3,92	53	0,6	401
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60	4	5
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	67
Котлета куриная	50	9,34	10,06	4,81	153,15	1,52	305
Отварная гречка	80	11	10	8	132	0	315
Напиток фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	4	134
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					562,47		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из моркови	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	41
Ватрушка с творогом	70	2,16	3,22	11,25	108,11	0,04	458
Кисель фруктовый	150	0	0	14,7	60	22,5	378
Итого					180,81		
Итого за день:		44,15	48,68	181,81	1336,5	59,59	

6 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая	90	5,1	4,34	24,71	162,31	0	165
Зефир	50	1,6	1,4	4,05	171,05	0,3	135
Чай	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	392
Итого					372,8		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	64,0	10	399
Обед							
Салат из зелёного горошка	50	7,83	11,64	12,15	62,46	0,44	10
Суп овощной со сметаной	150	3,45	2,74	18,43	112,32	11,52	67
Тефтели из говядины	60	9,37	8,1	3,65	126,74	0,72	287
Картофельное пюре	110	2,19	3,16	5,43	83,8	2,11	321
Напиток «Изюминка»	150	1,02	0	17,5	90,4	8,5	336
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					482,08		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша молочная рисовая	150	3	4,71	0,38	115,08	0	314
Бутерброд с маслом	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	395
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	80	30	213
Итого					494,68		
Итого за день:		40,28	45,2	197,96	1413,56	65,88	

7 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,7	314
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	6
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	397
Итого					458,24		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	100	2,74	3,14	3,92	53	0,6	401
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60	4	5
Рассольник со сметаной	150	9,56	0,45	6,92	79,08	4,43	76
Бефстроганов говяжий	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36	278
Отварные макароны	110	4,29	4,51	20,31	159,8	0	317
Компот из сухофруктов	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	376
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					574,49		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из моркови	50	0,5	3,59	1,8	42,7	10,5	41
Вареники ленивые с маслом и сахаром	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	229
Кисель фруктовый	150	0	0	14,7	60	22,5	378
Итого					284,03		
Итого за день:		127,35	63,97	181,73	1369,76	45,05	

8 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Суп молочный из овсяных хлопьев	150	5,0	8,3	16,98	162,33	0,7	314
Бутерброд с маслом	40/10	4,72/8,3	9,90/0,1	10,70/0,1	152,47/74,8	0/0	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	395
Итого					498,61		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
ОБЕД							
Салат из б/к капусты	50	0,57	3,58	3,93	50,5	10	20
Суп картофельный с клёцками	150	5,0	3,51	14,51	110	4,68	85
Котлета мясная	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	282
Отварная гречка	120	2,39	3,45	5,93	91	2,3	315
Напиток фруктовый	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	134
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					446,77		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыбные тефтели	100	6,5	10,68	37,42	189,48	0,84	261
Отварные макароны	110	2,19	3,16	5,43	83,8	2,11	317
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0	148
Чай с лимоном	150	9	2,3	9,75	36,96	4,5	397
Итого					389,14		
Итого за день:		52,88	46,29	207,75	1377,52	97,12	

9 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Ассорти»	150	3	4,71	0,38	115,08	0	314
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,9	12,37	13,38	190,59	0,27	6
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	1,08	397
Итого					433,04		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток кисломолочный	100	2,74	3,14	3,92	53	0,6	401
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,1	4,5	3,9	60	4	5
Борщ с капустой и картофелем	150	1,82	1,22	9,9	69,06	5,31	57
Котлеты рубленая из птицы	60	13,34	12,96	4,31	183,15	1,81	282
Картофельное пюре	110	2,19	3,16	5,43	83,7	2,11	321
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,8	376
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					580,47		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	100	10,48	10,9	33,11	444,3	0,05	215
Винегрет овощной	50	0,1	4,5	3,9	60	4	45
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Чай с лимоном	150	0,16	2,71	8,87	35,05	2,7	393
Итого					615,35		
Итого за день:		43,82	52,62	180,09	1681,86	26,32	

10 день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Шоколадка»	150	4,55	6,14	20,49	155,43	0,99	314
Бутерброд с маслом	40/10	4,72/8,3	9,90/0,1	10,70/0,1	152,47/74,8	0/0	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	395
Итого					491,71		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Свежие фрукты	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
Обед							
Икра свекольная	50	0,81	2,6	4,2	45,76	5,5	54
Суп рыбный	150	1,26	1,01	5,54	36,99	14,81	34
Бефстроганов из птицы	80	13,34	12,96	4,31	183,15	1,81	301
Отварной рис	110	4,29	4,51	22,91	152,14	0	315
Напиток фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134
Хлеб ржаной	20	1,5	1	17,73	76	0	148
Итого					563,04		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пирожок печёный	50	2,16	3,22	11,25	78,11	0,04	451
Яйцо варёное	40	3,18	2,88	0,18	79	0	213
Кисель фруктовый	150	0	0	14,7	60	22,5	378
Итого					247,11		
Итого за день:		35,51	28,28	200,3	1344,86	62,71	