


 УТВЕРЖДЕНО  
 приказом МБДОУ «Детский сад № 57»  
 От 10.01.23 № 25 -ОД

## 10 дневное меню (сад)

### 1 неделя

| 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК\САД                           |   |              |                               |             |              |                            |                |
|--|---|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества на<br>порцию |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|  |   |              | Белки                         | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |              |                               |             |              |                            | 3              |
| Завтрак  | Каша молочная из смеси круп(пшенно-ячневая) | 200          | 8,84                          | 9,71        | 38,43        | 276,75                     | 199            |
|  | Кофе(кофейный напиток с цикорием)           | 180          | 2,61                          | 2,88        | 12,68        | 87,78                      | 414            |
|  | Хлеб пшеничный                              | 32           | 2,43                          | 0,26        | 15,74        | 75,2                       | 114            |
|  | Масло сливочное порционнно                  | 10           | 0,08                          | 7,25        | 0,13         | 66,1                       | 6              |
|  |   |              |                               |             |              |                            |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>422</b>   | <b>13,96</b>                  | <b>20,1</b> | <b>66,98</b> | <b>505,83</b>              |                |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие(банан)                        | 100          | 1,5                           | 0,5         | 21           | 96                         | 386            |

|                                |   |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |     |
| Обед                           | Салат из св огурцов и помидоров с зел.луком | 60          | 0,39         | 2,45         | 1,23          | 29,3           | 15  |
|                                | Щи из свежей капусты                        | 250         | 2,8          | 5,3          | 7,35          | 85,91          | 72  |
|                                | Гарнир гречневый                            | 130         | 7,09         | 4,93         | 32,16         | 199,61         | 330 |
|                                | Биточки куриные                             | 65          | 9,44         | 9,17         | 9,92          | 156,87         | 299 |
|                                | Компот из плодов и ягод сушеных             | 200         | 0,27         | 0            | 18,09         | 72,9           | 531 |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40          | 2,11         | 0,38         | 10,69         | 55,68          | 115 |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>745</b>  | <b>22,1</b>  | <b>22,23</b> | <b>79,44</b>  | <b>600,27</b>  |     |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>       |     |
| Уплотнённый полдник            | Макаронные изделия с маслом,сыром           | 140         | 8,68         | 9,24         | 27,4          | 210,78         | 220 |
|                                | Чай с сахаром                               | 180         | 0,05         | 0,01         | 8,39          | 33,85          | 411 |
|                                | Бутерброд с джемом                          | 50          | 2,22         | 3,54         | 26,73         | 145,79         | 2   |
|                                |   |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>370</b>  | <b>10,95</b> | <b>12,79</b> | <b>62,52</b>  | <b>390,42</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1637</b> | <b>48,51</b> | <b>55,62</b> | <b>229,94</b> | <b>1592,52</b> |     |

| 1 неделя-ВТОРНИК\САД |                    |           |                            |                         |             |
|----------------------|--------------------|-----------|----------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | Энергетическая ценность | № рецептуры |

|  |                                      |            | Белки        | Жиры         | Углеводы     |               |     |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                      |            |              |              |              |               | 3   |
| Завтрак  | Каша манная вязкая с маслом          | 200        | 9,21         | 10,44        | 38,44        | 285,07        | 182 |
|  | Какао с молоком                      | 180        | 3,78         | 3,89         | 15,01        | 111,48        | 416 |
|  | Хлеб пшеничный                       | 32         | 2,43         | 0,26         | 15,74        | 75,2          | 114 |
|  | Масло сливочное порционнo            | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,1          | 6   |
|  | Сыр                                  | 15         | 3,48         | 4,42         | 0,1          | 54,6          | 7   |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                      | <b>437</b> | <b>18,98</b> | <b>26,26</b> | <b>69,42</b> | <b>592,45</b> |     |
| Второй завтрак                                     | Апельсин                             | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1          | 43            | 118 |
|  |                                      |            |              |              |              |               |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                      | <b>100</b> | <b>0,9</b>   | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>   | <b>43</b>     |     |
| Обед   | Салат из свежих помидоров с луком    | 60         | 0,67         | 3,71         | 2,77         | 48,82         | 14  |
|  | Рассольник ленинградский             | 250        | 3,25         | 5,46         | 16,33        | 117,65        | 82  |
|  | Картофельное пюре                    | 130        | 3,13         | 4,84         | 14,32        | 133,7         | 339 |
|  | Котлета рубленая из кур              | 70         | 8,62         | 8,86         | 5,99         | 149,56        | 324 |
|  | Компот из плодов и ягод сушеных      | 200        | 0,31         | 0            | 20,1         | 81            | 531 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40         | 2,11         | 0,38         | 10,69        | 55,68         | 115 |
|  |                                      |            |              |              |              |               |     |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                      | <b>750</b> | <b>18,09</b> | <b>23,25</b> | <b>70,2</b>  | <b>586,41</b> |     |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                      | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      |     |
| Полдник уплотнённый                                | Запеканка из творога с манной крупой | 120        | 21,15        | 14,18        | 20,85        | 303,41        | 251 |
|  | Соус молочный сладкий                | 20         | 0,29         | 0,69         | 2,05         | 15,6          | 369 |
|  | Чай с сахаром                        | 180        | 0,04         | 0,01         | 6,99         | 28,21         | 411 |
|  | Хлеб пшеничный                       | 32         | 2,43         | 0,26         | 15,74        | 75,2          | 114 |
|  |                                      |            |              |              |              |               |     |
| <b>Итого за полдник уплотненный</b>                |                                      | <b>352</b> | <b>23,91</b> | <b>15,14</b> | <b>45,63</b> | <b>422,42</b> |     |

|                      |  |             |              |              |               |                |  |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1639</b> | <b>61,88</b> | <b>64,85</b> | <b>193,35</b> | <b>1644,28</b> |  |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

| <b>1 неделя-СРЕДА\САД</b>                          |  |            |                            |              |              |                         |             |
|--|--|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                                   | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |            | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |            |                            |              |              |                         | <b>3</b>    |
| Завтрак  | Каша из смеси круп(овсяно-пшеничная)                 | 200        | 10,03                      | 6,8          | 41,21        | 266,55                  | 182         |
|  | Кофе(кофейный напиток с цикорием)                    | 180        | 2,61                       | 2,88         | 12,68        | 87,78                   | 414         |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 32         | 2,43                       | 0,26         | 15,74        | 75,2                    | 114         |
|  | Масло сливочное порционнно                           | 10         | 0,08                       | 7,25         | 0,13         | 66,1                    | 6           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>422</b> | <b>15,15</b>               | <b>17,19</b> | <b>69,76</b> | <b>495,63</b>           |             |
| Второй завтрак                                     |  |            |                            |              |              |                         |             |
|  | Яблоко свежее  | 100        | 0,4                        | 0,4          | 9,8          | 47                      | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b> | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>47</b>               |             |
| Обед   | Винегрет овощной                                     | 40         | 0,78                       | 6,48         | 4,08         | 78                      | 82          |
|  | Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне | 250        | 4,17                       | 4,81         | 20,4         | 130,18                  | 86          |
|  | Жаркое по домашнему                                  | 190        | 13,73                      | 10,88        | 0            | 280,32                  | 292         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40         | 2,64                       | 0,48         | 13,36        | 69,6                    | 115         |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных                    | 200        | 0,27                       | 0            | 18,09        | 72,9                    | 531         |
|  |  |            |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>720</b> | <b>21,59</b>               | <b>22,65</b> | <b>55,93</b> | <b>631</b>              |             |
| Полдник  |  |            |                            |              |              |                         |             |

|                         |                      |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                         |                      |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за полдник</b> |                      | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>       |     |
| Полдник<br>уплотнённый  | Омлет натуральный    | 140         | 13,7         | 22,99        | 2,54          | 269,81         | 229 |
|                         | Напиток из шиповника | 200         | 0,68         | 0,14         | 22            | 96             | 538 |
|                         | Хлеб пшеничный       | 32          | 2,43         | 0,26         | 15,74         | 75,2           | 114 |
|                         |                      |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за ужин</b>    |                      | <b>372</b>  | <b>16,81</b> | <b>23,39</b> | <b>40,28</b>  | <b>441,01</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>    |                      | <b>1614</b> | <b>53,95</b> | <b>63,63</b> | <b>175,77</b> | <b>1614,64</b> |     |

| 1 неделя-ЧЕТВЕРГ\САД                               |                                      |              |                               |              |              |                            |                |
|--|--------------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества на<br>порцию |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|  |                                      |              | Белки                         | Жиры         | Углеводы     |                            |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                      |              |                               |              |              |                            | 3              |
| Завтрак  | Каша молочная гречневая вязкая       | 200          | 10,53                         | 10,14        | 34,8         | 272,54                     | 182            |
|  | Кофе(кофейный напиток с<br>цикорием) | 180          | 2,61                          | 2,88         | 12,68        | 87,78                      | 414            |
|  | Хлеб пшеничный                       | 32           | 2,43                          | 0,26         | 15,74        | 75,2                       | 114            |
|  | Масло сливочное порционно            | 10           | 0,08                          | 7,25         | 0,13         | 66,1                       | 6              |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                      | <b>422</b>   | <b>15,65</b>                  | <b>20,53</b> | <b>63,35</b> | <b>501,62</b>              |                |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый                        | 100          | 0,5                           | 0,1          | 10,1         | 46                         | 537            |
|  |                                      |              |                               |              |              |                            |                |
| <b>Итого за второй<br/>завтрак</b>                 |                                      | <b>100</b>   | <b>0,5</b>                    | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>  | <b>46</b>                  |                |
| Обед   | Салат из моркови с апельсинами       | 60           | 0,64                          | 0,1          | 5,17         | 25,19                      | 39             |
|  | Суп рыбный с рисом                   | 250          | 11,47                         | 5,25         | 17,46        | 160,79                     | 95             |
|  | Макаронник с печенью                 | 190          | 29,59                         | 33,15        | 29,8         | 530,11                     | 299            |
|  |                                      |              |                               |              |              |                            |                |
|  | Компот из св.яблок                   | 200          | 0,14                          | 0,14         | 21,49        | 88,74                      | 390            |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 2,64                          | 0,48         | 13,36        | 69,6                       | 115            |

|   |                           |             |              |               |               |                |     |
|---|---------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Итого за обед</b>                    |                           | <b>740</b>  | <b>44,48</b> | <b>39,12</b>  | <b>87,28</b>  | <b>874,43</b>  |     |
| Полдник<br>уплотнённый                  | Картофельное пюре         | 120         | 3,13         | 4,84          | 14,32         | 133,7          | 339 |
|   | Овощи натуральные(огурцы) | 40          | 0,4          | 0,005         | 1,2           | 8              | 112 |
|   | Чай с лимоном и сахаром   | 180         | 0,09         | 0,02          | 8,52          | 35,28          | 412 |
|   | Хлеб пшеничный            | 32          | 2,43         | 0,26          | 15,74         | 75,2           | 114 |
|   |                           |             |              |               |               |                |     |
| <b>Итого за полдник<br/>уплотнённый</b> |                           | <b>372</b>  | <b>6,05</b>  | <b>5,125</b>  | <b>39,78</b>  | <b>252,18</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>                    |                           | <b>1634</b> | <b>66,68</b> | <b>64,875</b> | <b>200,51</b> | <b>1674,23</b> |     |

| 1 неделя-ПЯТНИЦА\САД                                 |   |              |                               |             |              |                            |                |
|--|---|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества на<br>порцию |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|  |   |              | Белки                         | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| <b>Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл</b> |   |              |                               |             |              |                            | 3              |
|  | Каша молочная из смеси<br>круп(пшленно-ячневая) | 180          | 7,95                          | 8,7         | 34,59        | 249                        | 199            |
| Завтрак  | Какао с молоком                                 | 180          | 3,78                          | 3,89        | 15,01        | 111,48                     | 416            |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 32           | 2,43                          | 0,26        | 15,74        | 75,2                       | 114            |
|  | Масло сливочное порционно                       | 10           | 0,08                          | 7,25        | 0,13         | 66,1                       | 6              |
| <b>Итого за завтрак</b>                              |   | <b>222</b>   | <b>6,29</b>                   | <b>11,4</b> | <b>30,88</b> | <b>501,78</b>              |                |
| Второй завтрак                                       | Фрукты свежие(банан)                            | 100          | 1,5                           | 0,5         | 21           | 96                         | 386            |
| <b>Итого за второй<br/>завтрак</b>                   |   | <b>100</b>   | <b>1,5</b>                    | <b>0,5</b>  | <b>21</b>    | <b>96</b>                  |                |
| Обед   | Салат из св огурцов и<br>помидоров с зел.луком  | 60           | 0,58                          | 3,68        | 1,85         | 43,94                      | 15             |
|  | Щи из свежей капусты                            | 250          | 2,8                           | 5,3         | 7,35         | 85,91                      | 72             |
|  | Гарнир гречневый                                | 130          | 8,86                          | 6,16        | 40,02        | 249,52                     | 330            |
|  | Биточки куриные                                 | 65           | 10,23                         | 9,94        | 10,75        | 169,94                     | 299            |

|                         |                                   |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                         | Хлеб ржано-пшеничный              | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 115 |
|                         | Компот из плодов или ягод сушеных | 200         | 0,27         | 0            | 18,09         | 72,9           | 531 |
|                         |                                   |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>745</b>  | <b>25,38</b> | <b>25,56</b> | <b>91,42</b>  | <b>691,81</b>  |     |
| Полдник<br>уплотнённый  | Запеканка рисовая с творогом      | 120         | 6,87         | 6,71         | 30,17         | 209,44         | 322 |
|                         | Кисель                            | 180         | 0,09         | 0,06         | 26,84         | 105,69         | 401 |
|                         |                                   |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>300</b>  | <b>6,96</b>  | <b>6,77</b>  | <b>57,01</b>  | <b>315,13</b>  |     |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                   | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>       |     |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | <b>1367</b> | <b>40,13</b> | <b>44,23</b> | <b>200,31</b> | <b>1604,72</b> |     |

| Среднее значение за период |                            |        |          |                         |
|----------------------------|----------------------------|--------|----------|-------------------------|
| Вес блюда                  | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая ценность |
|                            | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                         |
| 1578,2                     | 54,23                      | 58,641 | 199,976  | 1626,078                |

## 2 неделя

| 2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК\сад                           |                    |           |                            |      |          |                         |             |
|--|--------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                    |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                    |           |                            |      |          |                         |             |
|  |                    |           |                            |      |          | 3                       |             |

|                                |   |      |       |       |        |         |     |
|--------------------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Завтрак                        | Каша манная вязкая с маслом                         | 200  | 9,21  | 10,44 | 38,44  | 285,07  | 182 |
|                                | Какао с молоком                                     | 180  | 3,7   | 3,24  | 24,5   | 147     | 416 |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 32   | 2,43  | 0,26  | 15,74  | 75,2    | 114 |
|                                | Масло сливочное порционно                           | 10   | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66,1    | 6   |
|                                | Сыр   | 10   | 2,32  | 2,95  | 0,1    | 36,4    | 7   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | 432  | 17,74 | 24,14 | 78,91  | 609,77  |     |
| Второй завтрак                 | Груша свежая  | 100  | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47      | 537 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | 100  | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47      |     |
| Обед                           | Салат из моркови с апельсинами                      | 60   | 0,64  | 0,1   | 5,17   | 25,19   | 39  |
|                                | Суп Картофельный с крупой(гречка)на курином бульоне | 200  | 3,33  | 3,85  | 16,32  | 128     | 86  |
|                                | Суфле куриное с рисом                               | 190  | 61,51 | 46,25 | 7,43   | 280,4   | 328 |
|                                | Компот из плодов и ягод сушеных                     | 200  | 0,31  | 0     | 20,1   | 81      | 531 |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40   | 2,11  | 0,38  | 10,69  | 55,68   | 115 |
|                                |   |      |       |       |        |         |     |
| <b>Итого за обед</b>           |   | 690  | 67,9  | 50,58 | 59,71  | 570,27  |     |
| Полдник уплотнённый            | Макаронные изделия с маслом,сыром                   | 140  | 8,68  | 9,24  | 27,4   | 210,78  | 220 |
|                                | Чай с сахаром                                       | 180  | 0,05  | 0,01  | 8,39   | 33,85   | 411 |
|                                | Бутерброд с джемом                                  | 50   | 2,22  | 3,54  | 26,73  | 145,79  | 2   |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | 370  | 10,95 | 12,79 | 62,52  | 390,42  |     |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1592 | 96,99 | 87,81 | 211,44 | 1617,46 |     |



**2 неделя\ВТОРНИК-сад**

| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |  |            | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |            |                            |              |              |                         | <b>3</b>    |
| Завтрак  | Каша рисовая молочная вязкая с сахаром | 180        | 6,83                       | 8,17         | 35,19        | 264                     | 182         |
|  | Кофе(кофейный напиток с цикорием)      | 150        | 2,17                       | 2,4          | 10,57        | 73,15                   | 414         |
|  | Хлеб пшеничный                         | 32         | 2,43                       | 0,26         | 15,74        | 75,2                    | 114         |
|  | Масло сливочное порционно              | 10         | 0,08                       | 7,25         | 0,13         | 66,1                    | 6           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>372</b> | <b>11,51</b>               | <b>18,08</b> | <b>61,63</b> | <b>478,45</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Апельсин                               | 100        | 0,9                        | 0,2          | 8,1          | 43                      | 118         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b> | <b>0,9</b>                 | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>   | <b>43</b>               |             |
| Обед   | Салат из св огурцов                    | 40         | 0,46                       | 3,65         | 1,42         | 40,34                   | 13          |
|  | Луп -лапша домашняя                    | 200        | 4,15                       | 5,4,3        | 12,83        | 171                     | 94          |
|  | Картофельное пюре                      | 120        | 2,5                        | 3,87         | 11,46        | 133                     | 339         |
|  | Котлета рубленая из кур                | 60         | 7,69                       | 7,77         | 5,58         | 132,92                  | 324         |
|  | Компот из плодов и ягод сушеных        | 200        | 0,31                       | 0            | 20,1         | 81                      | 531         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40         | 2,11                       | 0,38         | 10,69        | 55,68                   | 115         |
|  |  |            |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>660</b> | <b>17,22</b>               | <b>15,67</b> | <b>62,08</b> | <b>613,94</b>           |             |
| Полдник уплотнённый                                | Запеканка из творога с манной крупой   | 110        | 19,39                      | 13           | 19,11        | 286                     | 251         |
|  | Соус молочный сладкий                  | 15         | 0,29                       | 0,69         | 2,05         | 15,6                    | 369         |
|  | Чай с сахаром                          | 180        | 0,05                       | 0,01         | 8,39         | 33,85                   | 411         |
|  | Хлеб пшеничный                         | 32         | 2,43                       | 0,26         | 15,74        | 75,2                    | 114         |
|  |  |            |                            |              |              |                         |             |

|                         |  |             |              |              |              |                |  |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--|
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>337</b>  | <b>22,16</b> | <b>13,96</b> | <b>45,29</b> | <b>410,65</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1469</b> | <b>51,79</b> | <b>47,91</b> | <b>177,1</b> | <b>1546,04</b> |  |

| <b>2 неделя\СРЕДА\сад</b>                          |                                 |           |                            |       |          |                         |             |
|--|---------------------------------|-----------|----------------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                 |           | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                 |           |                            |       |          |                         | 3           |
| Завтрак  | Каша из смеси круп              | 200       | 10,03                      | 6,8   | 41,21    | 266,55                  | 182         |
|  | Какао с молоком                 | 180       | 3,7                        | 3,24  | 24,5     | 147                     | 416         |
|  | Хлеб пшеничный                  | 32        | 2,43                       | 0,26  | 15,74    | 75,2                    | 114         |
|  | Масло сливочное порционно       | 10        | 0,08                       | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 6           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                 | 422       | 16,24                      | 17,55 | 81,58    | 554,85                  |             |
| Второй завтрак                                     | Яблоко свежее                   | 100       | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47                      | 386         |
|  |                                 |           |                            |       |          |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                 | 100       | 0,4                        | 0,4   | 9,8      | 47                      |             |
| Обед   | Сельдь с луком и зел.горошком   | 60        | 5,76                       | 12,8  | 2,28     | 141,6                   | 359         |
|  | Борщ с капустой и картофелем    | 200       | 3,32                       | 5,78  | 11,79    | 109,1                   | 63          |
|  | Жаркое по домашнему             | 190       | 13,73                      | 10,88 | 0        | 221,32                  | 292         |
|  | Компот из плодов и ягод сушеных | 200       | 0,31                       | 0     | 20,1     | 81                      | 531         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный            | 40        | 2,11                       | 0,38  | 10,69    | 55,68                   | 115         |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                 | 690       | 25,23                      | 29,84 | 44,86    | 608,7                   |             |
| Уплотнённый полдник                                | Омлет натуральный               | 140       | 13,17                      | 22,99 | 2,54     | 269,81                  | 229         |
|  | Напиток из шиповника            | 200       | 0,68                       | 0,14  | 22       | 97                      | 538         |

|                         |                |      |       |       |        |         |     |
|-------------------------|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|                         | Хлеб пшеничный | 32   | 2,43  | 0,26  | 15,74  | 75,2    | 114 |
| <b>Итого за полдник</b> |                | 372  | 16,28 | 23,39 | 40,28  | 442,01  |     |
| <b>Итого за день</b>    |                | 1584 | 58,15 | 71,18 | 176,52 | 1652,56 |     |

| 2 неделя\ЧЕТВЕРГ\сад                               |   |            |                            |              |              |                         |             |
|--|---|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |   |            | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |            |                            |              |              |                         | 3           |
| Завтрак  | Каша молочная из смеси круп(пшенно-пшеничная) | 200        | 8,84                       | 9,71         | 38,43        | 276,75                  | 199         |
|  | Кофе(кофейный напиток с цикорием)             | 150        | 2,17                       | 2,4          | 10,57        | 73,15                   | 414         |
|  | Хлеб пшеничный                                | 32         | 2,43                       | 0,26         | 15,74        | 75,2                    | 114         |
|  | Масло сливочное порционно                     | 10         | 0,08                       | 7,25         | 0,13         | 66,1                    | 6           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>392</b> | <b>13,52</b>               | <b>19,62</b> | <b>64,87</b> | <b>491,2</b>            |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый                                 | 100        | 0,5                        | 0,1          | 10,1         | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>  | <b>46</b>               |             |
| Обед   | Салат из капусты с помидорами и огурцами      | 60         | 1,38                       | 6,61         | 2,34         | 74,22                   | 3           |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 200        | 5,26                       | 4,76         | 10,85        | 107,36                  | 154         |
|  | Рис отварной (гарнир)                         | 130        | 3,3                        | 4,71         | 34,42        | 193,21                  | 332         |
|  | Тефтели рыбные тушеные                        | 65         | 8,17                       | 2,62         | 8,1          | 90,42                   | 277         |
|  | Компот из плодов и ягод сушеных               | 200        | 0,31                       | 0            | 20,1         | 81                      | 531         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40         | 2,11                       | 0,38         | 10,69        | 55,68                   | 115         |

|                         |                                      |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | <b>695</b>  | <b>20,53</b> | <b>19,08</b> | <b>86,5</b>   | <b>601,89</b>  |     |
| Уплотнённый полдник     | Суп молочный с макаронными изделиями | 180         | 5,06         | 5,39         | 17,8          | 138,94         | 100 |
|                         | Чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0,09         | 0,02         | 8,52          | 35,28          | 412 |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 32          | 2,43         | 0,26         | 15,74         | 75,2           | 114 |
|                         | Пряники                              | 70          | 4,8          | 3,1          | 64            | 250            | 608 |
|                         |                                      |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за полдник</b> |                                      | <b>482</b>  | <b>12,38</b> | <b>8,77</b>  | <b>106,06</b> | <b>499,42</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1669</b> | <b>46,93</b> | <b>47,57</b> | <b>267,53</b> | <b>1638,51</b> |     |

| 2 неделя-ПЯТНИЦА\САД                                 |   |            |                            |             |              |                         |             |
|--|---|------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |   |            | Белки                      | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл</b> |   |            |                            |             |              |                         | 3           |
| Завтрак  | Каша Дружба молочная                        | 200        | 5,25                       | 11,65       | 25,02        | 226,41                  | 182         |
|  | Какао с молоком                             | 180        | 3,7                        | 3,24        | 24,5         | 147                     | 416         |
|  | Хлеб пшеничный                              | 32         | 2,43                       | 0,26        | 15,74        | 75,2                    | 114         |
|  | Масло сливочное порционно                   | 10         | 0,08                       | 7,25        | 0,13         | 66,1                    | 6           |
| <b>Итого за завтрак</b>                              |   | <b>422</b> | <b>11,46</b>               | <b>22,4</b> | <b>65,39</b> | <b>514,71</b>           |             |
| Второй завтрак                                       | Фрукты свежие(банан)                        | 100        | 1,5                        | 0,5         | 21           | 96                      | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                       |   | <b>100</b> | <b>1,5</b>                 | <b>0,5</b>  | <b>21</b>    | <b>96</b>               |             |
| Обед   | Салат из св огурцов и помидоров с зел.луком | 60         | 0,58                       | 3,68        | 1,85         | 3,94                    | 15          |
|  | Суп Бабушкин                                | 200        | 6,2                        | 5,1         | 13           | 165                     | 99          |
|  | Макаронник с печенью                        | 190        | 22,03                      | 18,38       | 31,37        | 400,08                  | 309         |
|  | Компот из плодов и ягод сушеных             | 200        | 0,31                       | 0           | 20,1         | 81                      | 531         |

|                         |                      |             |              |              |              |               |     |
|-------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|                         | Хлеб ржано-пшеничный | 40          | 2,11         | 0,38         | 10,69        | 55,68         | 115 |
|                         |                      |             |              |              |              |               |     |
|                         |                      |             |              |              |              |               |     |
| <b>Итого за обед</b>    |                      | <b>690</b>  | <b>31,23</b> | <b>27,54</b> | <b>77,01</b> | <b>705,7</b>  |     |
| Полдник<br>уплотнённый  | Сырники из творога   | 85          | 10,69        | 7,29         | 21,5         | 191,99        | 245 |
|                         | Кефир                | 140         | 5,22         | 5,76         | 7,2          | 100           | 420 |
|                         |                      |             |              |              |              |               |     |
| <b>Итого за полдник</b> |                      | <b>225</b>  | <b>15,91</b> | <b>13,05</b> | <b>28,7</b>  | <b>291,99</b> |     |
| <b>Итого за день</b>    |                      | <b>1437</b> | <b>60,1</b>  | <b>63,49</b> | <b>192,1</b> | <b>1608,4</b> |     |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
|           | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1550,2    | 62,792                     | 63,592 | 204,938  | 1612,594                   |