

«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Детский сад № 22» г. Перми

Заведующий  / С.П. Чегодаева /



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

 /Штебе Ж.В./

МП



## Примерное десятидневное меню

**Период ВЕСНА 2024 г.**

**(действует с 04 марта 2024г)**

**Возраст от 3-х до 7 лет**

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

г. Пермь

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи               | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           | Каша пшенная молочная жидкая | 200       | 7                | 7    | 36       | 240                     | 233         |
|                          | Кофейный напиток с молоком,, | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|                          | Масло сливочное              | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 79          |
|                          | Батон нарезной               | 25        | 2                | 1    | 13       | 65                      | 576         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                              | 430       | 12               | 15   | 63       | 426                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сок                          | 170       | 1                |      | 13       | 55                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                              | 170       | 1                |      | 13       | 55                      |             |
| <b>Обед</b>              | Огурец соленый               | 50        | 1                |      | 2        | 11                      | 149         |
|                          | Суп крестьянский с крупой    | 200       | 2                | 4    | 8        | 77                      | 119         |
|                          | Котлеты "Школьные"(гр)       | 70        | 11               | 8    | 9        | 148                     | 347,18      |
|                          | Макаронные изделия отварные  | 130       | 5                |      | 26       | 165                     | 256         |
|                          | Соус томатный с овощами      | 30        |                  | 2    | 1        | 27                      | 420         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов, | 180       | 1                |      | 18       | 76                      | 495         |
|                          | Хлеб пшеничный               | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                  | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                              | 710       | 24               | 14   | 86       | 615                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Молоко кипяченое             | 200       | 6                | 5    | 9        | 107                     | 469         |
|                          | Кондитерское изделие         | 50        | 2                | 3    | 16       | 96                      | 580         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                              | 250       | 8                | 8    | 25       | 203                     |             |
| <b>Ужин</b>              |                              |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Котлеты рыбные любительские, | 70        | 8                | 1    | 4        | 63                      | 308         |
|                          | Рагу из овощей,              | 130       | 3                | 6    | 13       | 124                     | 176,21      |
|                          | Чай с лимоном                | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 459         |
|                          | Хлеб пшеничный               | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
| Хлеб ржаной              | 25                           | 2         |                  | 10   | 52       | 574                     |             |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                              | 450       | 15               | 7    | 49       | 338                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                              | 2 010     | 60               | 44   | 236      | 1637                    |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                           | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                      |  |            | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак              | Каша гречневая вязкая,                       | 200        | 9                | 8          | 32          | 232                     | 213         |
|                      | Чай с молоком,                               | 200        | 2                | 1          | 12          | 64                      | 460         |
|                      | Батон нарезной                               | 25         | 2                | 1          | 13          | 65                      | 576         |
|                      | Сыр порционный                               | 15         | 3                | 4          |             | 54                      | 75          |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>440</b> | <b>16</b>        | <b>14</b>  | <b>57</b>   | <b>415</b>              |             |
| Завтрак2             | Фрукт()                                      | 160        |                  |            | 16          | 70                      | 82          |
|                      | <b>Итого за Завтрак2</b>                     | <b>160</b> |                  |            | <b>16</b>   | <b>70</b>               |             |
| Обед                 | Салат из свеклы с чесноком.                  | 60         | 1                | 4          | 5           | 54                      | 34          |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200        | 5                | 14         | 18          | 224                     | 104,21      |
|                      | Плов из отварной птицы (к)                   | 200        | 12               | 8          | 25          | 223                     | 375,21      |
|                      | Компот из свежих плодов                      | 180        |                  |            | 10          | 41                      | 486,18      |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 25         | 2                |            | 12          | 59                      | 573         |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 25         | 2                |            | 10          | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>690</b>                                   | <b>22</b>  | <b>26</b>        | <b>80</b>  | <b>653</b>  |                         |             |
| Полдник              | Кефир  | 190        | 6                | 5          | 8           | 96                      | 470         |
|                      | Шанежка с картофелем,                        | 60         | 6                | 5          | 27          | 181                     | 540,01      |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                      | <b>250</b> | <b>12</b>        | <b>10</b>  | <b>35</b>   | <b>277</b>              |             |
| Ужин                 | Икра кабачковая (консерв.)                   | 50         | 1                | 4          | 4           | 59                      | 150         |
|                      | Омлет натуральный                            | 150        | 13               | 21         | 3           | 260                     | 268         |
|                      | Чай с сахаром                                | 200        |                  |            | 9           | 38                      | 457         |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 25         | 2                |            | 12          | 59                      | 573         |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 25         | 2                |            | 10          | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b> | <b>450</b>                                   | <b>18</b>  | <b>25</b>        | <b>38</b>  | <b>468</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 990</b>                                 | <b>68</b>  | <b>75</b>        | <b>226</b> | <b>1883</b> |                         |             |



Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи               | Наименование блюда                 | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                          |                                    |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак                  | Каша ячневая молочная вязкая       | 200          | 7                | 7         | 33         | 219                     | 220         |
|                          | Кофейный напиток с молоком,,       | 200          | 3                | 3         | 14         | 88                      | 465,21      |
|                          | Батон нарезной                     | 25           | 2                | 1         | 13         | 65                      | 576         |
|                          | Повидло фруктовое                  | 10           |                  |           | 7          | 26                      | 86          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                    | <b>435</b>   | <b>12</b>        | <b>11</b> | <b>67</b>  | <b>398</b>              |             |
| Завтрак2                 |                                    |              |                  |           |            |                         |             |
|                          | Сок                                | 170          | 1                |           | 13         | 55                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                    | <b>170</b>   | <b>1</b>         |           | <b>13</b>  | <b>55</b>               |             |
| Обед                     | Салат из квашеной капусты с луком  | 60           | 1                | 4         | 5          | 56                      | 9,21        |
|                          | Суп-пюре из разных овощей          | 200          | 2                | 4         | 6          | 66                      | 134,21      |
|                          | Гренки                             | 10           | 1                |           | 9          | 41                      | 143         |
|                          | Печень по-строгановски,,           | 70           | 14               | 9         | 5          | 158                     | 356,18      |
|                          | Макаронные изделия отварные        | 130          | 5                |           | 26         | 165                     | 256         |
|                          | Напиток из шиповника               | 180          | 1                |           | 16         | 70                      | 496         |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                        | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                    | <b>700</b>   | <b>28</b>        | <b>17</b> | <b>89</b>  | <b>667</b>              |             |
| Полдник                  |                                    |              |                  |           |            |                         |             |
|                          | Молоко кипяченое                   | 200          | 6                | 5         | 9          | 107                     | 469         |
|                          | Манник                             | 60           | 3                | 3         | 19         | 116                     | 550,21      |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                    | <b>260</b>   | <b>9</b>         | <b>8</b>  | <b>28</b>  | <b>223</b>              |             |
| Ужин                     | Запеканка картофельная с мясом(св) | 200          | 23               | 16        | 17         | 300                     | 334         |
|                          | Соус томатный                      | 50           | 1                | 2         | 2          | 26                      | 419         |
|                          | Чай с лимоном                      | 200          |                  |           | 10         | 40                      | 459         |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                        | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                    | <b>500</b>   | <b>28</b>        | <b>18</b> | <b>51</b>  | <b>477</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                    | <b>2 065</b> | <b>78</b>        | <b>54</b> | <b>248</b> | <b>1820</b>             |             |

| Прием пищи               | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200       | 6                | 5    | 19       | 144                     | 140         |
|                          | Какао с молоком,                       | 180       | 3                | 3    | 12       | 85                      | 462         |
|                          | Батон нарезной                         | 25        | 2                | 1    | 13       | 65                      | 576         |
|                          | Сыр порционный                         | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 75          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | 420       | 14               | 13   | 44       | 348                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Фрукт()                                | 160       |                  |      | 16       | 70                      | 82          |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | 160       |                  |      | 16       | 70                      |             |
| <b>Обед</b>              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Салат картофельный с огурцами солеными | 60        | 1                | 4    | 5        | 58                      | 43,18       |
|                          | Суп картофельный с крупой              | 200       | 2                | 3    | 8        | 66                      | 114,21      |
|                          | Кнели мясные с рисом                   | 70        | 9                | 8    | 5        | 131                     | 338,21      |
|                          | Капуста тушеная,                       | 130       | 3                | 4    | 11       | 94                      | 380         |
|                          | Компот из свежих плодов                | 200       |                  |      | 11       | 46                      | 486,18      |
|                          | Хлеб пшеничный                         | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                            | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | 710       | 19               | 19   | 62       | 506                     |             |
| <b>Полдник</b>           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Йогурт                                 | 200       | 6                | 5    | 8        | 101                     | 470         |
|                          | Булочка российская                     | 60        | 4                | 4    | 29       | 168                     | 544,18      |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | 260       | 10               | 9    | 37       | 269                     |             |
| <b>Ужин</b>              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Запеканка из творога,                  | 150       | 32               | 9    | 25       | 310                     | 279,18      |
|                          | Кисель                                 | 50        |                  |      | 4        | 15                      | 484         |
|                          | Чай с сахаром                          | 200       |                  |      | 9        | 38                      | 457         |
|                          | Хлеб пшеничный                         | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                            | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | 450       | 36               | 9    | 60       | 474                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |  | 2 000     | 79               | 50   | 219      | 1667                    |             |

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                          |                                      |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак                  | Каша "Дружба"                        | 200          | 5                | 7         | 28         | 191                     | 226         |
|                          | Кофейный напиток с молоком,,         | 200          | 3                | 3         | 14         | 88                      | 465,21      |
|                          | Батон нарезной                       | 25           | 2                | 1         | 13         | 65                      | 576         |
|                          | Масло сливочное                      | 5            |                  | 4         |            | 33                      | 79          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                      | <b>430</b>   | <b>10</b>        | <b>15</b> | <b>55</b>  | <b>377</b>              |             |
| Завтрак2                 |                                      |              |                  |           |            |                         |             |
|                          | Сок                                  | 160          | 1                |           | 12         | 52                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                      | <b>160</b>   | <b>1</b>         |           | <b>12</b>  | <b>52</b>               |             |
| Обед                     | Икра морковная                       | 60           | 1                | 3         | 6          | 57                      | 54,18       |
|                          | Свекольник со сметаной               | 200          | 2                | 4         | 8          | 75                      | 98,02       |
|                          | Суфле рыбное                         | 80           | 11               | 5         | 2          | 90                      | 303,18      |
|                          | Рис отварной                         | 130          | 3                | 5         | 34         | 190                     | 385         |
|                          | Соус молочный к блюдам(1-й вариант), | 50           | 2                | 3         | 3          | 47                      | 403,21      |
|                          | Компот из смеси сухофруктов,         | 180          | 1                |           | 18         | 76                      | 495         |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                          | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                      | <b>750</b>   | <b>24</b>        | <b>20</b> | <b>93</b>  | <b>646</b>              |             |
| Полдник                  |                                      |              |                  |           |            |                         |             |
|                          | Молоко кипяченое                     | 200          | 6                | 5         | 9          | 107                     | 469         |
|                          | Кондитерское изделие                 | 50           | 2                | 3         | 16         | 96                      | 580         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                      | <b>250</b>   | <b>8</b>         | <b>8</b>  | <b>25</b>  | <b>203</b>              |             |
| Ужин                     |                                      |              |                  |           |            |                         |             |
|                          | Рагу из птицы(гр),                   | 200          | 17               | 21        | 14         | 313                     | 376         |
|                          | Чай с сахаром                        | 200          |                  |           | 9          | 38                      | 457         |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
| Хлеб ржаной              | 25                                   | 2            |                  | 10        | 52         | 574                     |             |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                      | <b>450</b>   | <b>21</b>        | <b>21</b> | <b>45</b>  | <b>462</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                      | <b>2 040</b> | <b>64</b>        | <b>64</b> | <b>230</b> | <b>1740</b>             |             |



| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак                 | Каша ячневая молочная вязкая         | 200          | 7                | 7         | 33         | 219                     | 220         |
|                         | Чай с молоком,                       | 180          | 1                | 1         | 10         | 58                      | 460         |
|                         | Батон нарезной                       | 25           | 2                | 1         | 13         | 65                      | 576         |
|                         | Масло сливочное                      | 5            |                  | 4         |            | 33                      | 79          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>410</b>   | <b>10</b>        | <b>13</b> | <b>56</b>  | <b>375</b>              |             |
| Завтрак2                | Сок                                  | 170          | 1                |           | 13         | 55                      | 501         |
|                         | <b>Итого за Завтрак2</b>             |              | <b>170</b>       | <b>1</b>  |            | <b>13</b>               | <b>55</b>   |
| Обед                    | Рассольник ленинградский со сметаной | 200          | 6                | 16        | 42         | 340                     | 100,18      |
|                         | Голубцы ленивые,                     | 70           | 7                | 8         | 3          | 115                     | 333         |
|                         | Рис отварной                         | 130          | 3                | 5         | 34         | 190                     | 385         |
|                         | Соус томатный                        | 50           | 1                | 2         | 2          | 26                      | 419         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов,         | 180          | 1                |           | 18         | 76                      | 495         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>680</b>   | <b>22</b>        | <b>31</b> | <b>121</b> | <b>858</b>              |             |
| Полдник                 | Молоко кипяченое                     | 200          | 6                | 5         | 9          | 107                     | 469         |
|                         | Кондитерское изделие                 | 50           | 2                | 3         | 16         | 96                      | 580         |
|                         | <b>Итого за Полдник</b>              |              | <b>250</b>       | <b>8</b>  | <b>8</b>   | <b>25</b>               | <b>203</b>  |
| Ужин                    | Залепанка картофельная с печенью,    | 150          | 11               | 4         | 13         | 134                     | 354,18      |
|                         | Соус сметанный,                      | 50           | 1                | 5         | 1          | 50                      | 408         |
|                         | Чай с лимоном                        | 200          |                  |           | 10         | 40                      | 459         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                      | <b>450</b>   | <b>16</b>        | <b>9</b>  | <b>46</b>  | <b>335</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1 960</b> | <b>57</b>        | <b>61</b> | <b>261</b> | <b>1826</b>             |             |

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная молочная жидкая            | 200       | 7                | 7    | 36       | 240                     | 233         |
|                         | Какао с молоком,                          | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462         |
|                         | Батон нарезной                            | 25        | 2                | 1    | 13       | 65                      | 576         |
|                         | Сыр порционный                            | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 75          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 440       | 15               | 15   | 63       | 453                     |             |
| Завтрак2                | Фрукт()                                   | 160       |                  |      | 16       | 70                      | 82          |
|                         | <b>Итого за Завтрак2</b>                  |           | 160              |      |          | 16                      | 70          |
| Обед                    | Салат из свеклы отварной                  | 60        | 1                | 4    | 5        | 55                      | 26          |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями, | 200       | 2                | 2    | 13       | 81                      | 116         |
|                         | Птица в соусе с томатом(к)                | 70        | 7                | 8    | 2        | 103                     | 367,21      |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                | 130       | 8                | 6    | 34       | 216                     | 202         |
|                         | Компот из яблок с лимоном,                | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 487         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                         | Хлеб ржаной                               | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 710       | 22               | 20   | 90       | 626                     |             |
| Полдник                 | Кефир                                     | 200       | 6                | 5    | 8        | 101                     | 470         |
|                         | Шанежка наливная                          | 60        | 5                | 4    | 25       | 156                     | 538         |
|                         | <b>Итого за Полдник</b>                   |           | 260              | 11   | 9        | 33                      | 257         |
| Ужин                    | Пудинг из творога с рисом,                | 150       | 26               | 9    | 29       | 301                     | 284,18      |
|                         | Соус молочный сладкий                     | 50        | 1                | 2    | 4        | 42                      | 406,21      |
|                         | Чай с сахаром                             | 200       |                  |      | 9        | 38                      | 457         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                         | Хлеб ржаной                               | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |   | 450       | 31               | 11   | 64       | 492                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 2 020     | 79               | 55   | 266      | 1898                    |             |



| Прием пищи               | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 200       | 6                | 8    | 26       | 202                     | 232         |
|                          | Кофейный напиток с молоком,,       | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|                          | Батон нарезной                     | 25        | 2                | 1    | 13       | 65                      | 576         |
|                          | Масло сливочное                    | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 79          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                    | 430       | 11               | 16   | 53       | 388                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сок                                | 170       | 1                |      | 13       | 55                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                    | 170       | 1                |      | 13       | 55                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Салат из квашеной капусты с луком  | 60        | 1                | 4    | 5        | 56                      | 9,21        |
|                          | Борщ с капустой и картофелем,      | 200       | 6                | 14   | 22       | 240                     | 95,21       |
|                          | Жаркое по-домашнему (св)           | 200       | 19               | 14   | 26       | 307                     | 328,21      |
|                          | Компот из смеси сухофруктов,       | 180       | 1                |      | 18       | 76                      | 495         |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                        | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                    | 690       | 31               | 32   | 93       | 790                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Молоко кипяченое                   | 200       | 6                | 5    | 9        | 107                     | 469         |
|                          | Сдоба обыкновенная                 | 50        | 4                | 1    | 24       | 124                     | 545         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                    | 250       | 10               | 6    | 33       | 231                     |             |
| <b>Ужин</b>              |                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Кнели рыбные припущенные,          | 70        | 9                | 1    | 2        | 52                      | 302,18      |
|                          | Рагу из овощей,                    | 130       | 3                | 6    | 13       | 124                     | 176,21      |
|                          | Чай с лимоном                      | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 459         |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                        | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                    | 450       | 16               | 7    | 47       | 327                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                    | 1 990     | 69               | 61   | 239      | 1791                    |             |

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                              |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак                 | Каша манная молочная жидкая  | 200          | 6                | 7         | 31         | 209                     | 227         |
|                         | Чай с молоком,               | 200          | 2                | 1         | 12         | 64                      | 460         |
|                         | Батон нарезной               | 25           | 2                | 1         | 13         | 65                      | 576         |
|                         | Повидло фруктовое            | 10           |                  |           | 7          | 26                      | 86          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | <b>435</b>   | <b>10</b>        | <b>9</b>  | <b>63</b>  | <b>364</b>              |             |
| Завтрак2                | Фрукт()                      | 160          |                  |           | 16         | 70                      | 82          |
|                         | <b>Итого за Завтрак2</b>     |              | <b>160</b>       |           |            | <b>16</b>               | <b>70</b>   |
| Обед                    | Винегрет овощной (кап)       | 60           | 1                | 4         | 4          | 53                      | 47,21       |
|                         | Суп картофельный с бобовыми, | 200          | 5                | 3         | 12         | 93                      | 113,21      |
|                         | Суфле из кур(гр),            | 70           | 9                | 9         | 3          | 129                     | 368,21      |
|                         | Капуста тушеная,             | 130          | 3                | 4         | 11         | 94                      | 380         |
|                         | Напиток из шиповника         | 180          | 1                |           | 16         | 70                      | 496         |
|                         | Хлеб пшеничный               | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                         | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                              | <b>690</b>   | <b>23</b>        | <b>20</b> | <b>68</b>  | <b>550</b>              |             |
| Полдник                 | Йогурт                       | 200          | 6                | 5         | 8          | 101                     | 470         |
|                         | Булочка Алтайская            | 50           | 4                | 3         | 26         | 145                     | 577,13      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                              | <b>250</b>   | <b>10</b>        | <b>8</b>  | <b>34</b>  | <b>246</b>              |             |
| Ужин                    | Запеканка из творога,        | 150          | 32               | 9         | 25         | 310                     | 279,18      |
|                         | Кисель                       | 50           |                  |           | 4          | 15                      | 484         |
|                         | Чай с сахаром                | 200          |                  |           | 9          | 38                      | 457         |
|                         | Хлеб пшеничный               | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573         |
|                         | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                |           | 10         | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                              | <b>450</b>   | <b>36</b>        | <b>9</b>  | <b>60</b>  | <b>474</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                              | <b>1 985</b> | <b>79</b>        | <b>46</b> | <b>241</b> | <b>1704</b>             |             |

| Прием пищи               | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                  | Каша пшеничная молочная жидкая  | 200       | 5                | 6    | 26       | 181                     | 230,18      |
|                          | Кофейный напиток с молоком,,    | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|                          | Батон нарезной                  | 25        | 2                | 1    | 13       | 65                      | 576         |
|                          | Сыр порционный                  | 15        | 3                | 4    |          | 54                      | 75          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                 | 440       | 13               | 14   | 53       | 388                     |             |
| Завтрак2                 |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сок                             | 160       | 1                |      | 12       | 52                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                 | 160       | 1                |      | 12       | 52                      |             |
| Обед                     | Огурец соленый                  | 50        | 1                |      | 2        | 11                      | 149         |
|                          | Суп картофельный с клецками     | 200       | 2                | 3    | 8        | 64                      | 115         |
|                          | Фрикадельки рыбные              | 70        | 10               | 1    | 5        | 76                      | 353,13      |
|                          | Макаронные изделия отварные     | 130       | 5                |      | 26       | 165                     | 256         |
|                          | Соус томатный                   | 30        |                  | 1    | 1        | 16                      | 419         |
|                          | Компот из апельсинов с яблоками | 180       |                  |      | 14       | 60                      | 488,21      |
|                          | Хлеб пшеничный                  | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Хлеб ржаной                     | 25        | 2                |      | 10       | 52                      | 574         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                 | 710       | 22               | 5    | 78       | 503                     |             |
| Полдник                  |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Молоко кипяченое                | 200       | 6                | 5    | 9        | 107                     | 469         |
|                          | Кондитерское изделие            | 50        | 2                | 3    | 16       | 96                      | 580         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                 | 250       | 8                | 8    | 25       | 203                     |             |
| Ужин                     |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Котлеты из говядины с овощами   | 70        | 20               | 19   | 3        | 263                     | 340,18      |
|                          | Картофельное пюре,              | 130       | 3                | 5    | 8        | 88                      | 377         |
|                          | Чай с лимоном                   | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 459         |
|                          | Хлеб пшеничный                  | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
| Хлеб ржаной              | 25                              | 2         |                  | 10   | 52       | 574                     |             |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                 | 450       | 27               | 24   | 43       | 502                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                 | 2 040     | 71               | 51   | 211      | 1648                    |             |



|                            |        |      |      |       |        |  |
|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период            | 20 100 | 704  | 561  | 2377  | 17614  |  |
| Среднее значение за период |        | 70,4 | 56,1 | 237,7 | 1761,4 |  |

Составил  Елышева В.И.

Утвердил 