

МБДОУ Д/с «Берёзка» п. Экспериментальный Оренбургский район Оренбургская область

СОГЛАСОВАНО:

на Педагогическом Совете

Протокол № 6 от «14» 02 2023г

Согласовано:

на Совете родителей

Протокол № 1 от «12» 01 2023г

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Д/с  
И.В. Чеснокова  
Приказ № 6-ОК от «14» 02 2023г



10-ти дневное меню

МБДОУ Детский сад «Берёзка»

Возрастная категория: от 3 до 7-ми лет

| Приём пищи                              | Наименование блюда                         | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | № тех. карты |
|---|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|
|   |  |               | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы  |                         |             |              |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 1 (пон.)</b> |  |               |                  |              |               |                         |             |              |
| Завтрак                                 | Суп молочный с макаронными изделиями       | 175           | 6,83             | 13,06        | 21,07         | 230,12                  | 120         | 11           |
|   | Бутерброд с маслом (слив. или шоколадным)  | 25            | 1,57             | 3,65         | 10,36         | 80,7                    | 1           | 58           |
|   | Какао с молоком                            | 200           | 4,00             | 5,86         | 24,36         | 96                      | 382         | 67           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                |  | <b>400</b>    | <b>12,40</b>     | <b>22,57</b> | <b>55,79</b>  | <b>406,82</b>           |             |              |
| 2 завтрак                               | Соки овощные, фруктовые, ягодные           | 100           | 0,41             | 0,08         | 13,10         | 70                      | 389         | 78           |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>              |  | <b>100</b>    | <b>0,41</b>      | <b>0,08</b>  | <b>13,10</b>  | <b>70</b>               |             |              |
| Обед                                    | Салат из моркови с яблоком или черносливом | 50            | 0,53             | 0,09         | 4,26          | 19,95                   | 59          | 42           |
|   | Суп картофельный с клёцками                | 180           | 8,86             | 7,49         | 24,19         | 145,8                   | 108         | 1            |
|   | Птица отварная с соусом                    | 70            | 7,00             | 12,28        | 1,86          | 91                      | 288         | 22; 22.1.    |
|   | Каша гречневая рассыпчатая                 | 130           | 2,86             | 4,35         | 20,02         | 91                      | 171         | 21           |
|   | Компот из сухофруктов                      | 180           | 0,05             | 0,00         | 11,84         | 45,13                   | 349         | 74           |
|   | Хлеб пшеничный                             | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79           |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82           |
| <b>Итого за обед:</b>                   |  | <b>662</b>    | <b>22,85</b>     | <b>24,75</b> | <b>63,34</b>  | <b>513,52</b>           |             |              |
| Полдник                                 | печенье                                    | 55            | 1,10             | 5,50         | 57,70         | 269,5                   | Н           | 83           |
|   | Кисель из плодово-ягодного концентрата     | 200           | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                   | 359         | 75           |
| <b>Итого за полдник:</b>                |  | <b>255</b>    | <b>1,10</b>      | <b>5,50</b>  | <b>61,34</b>  | <b>284,34</b>           |             |              |
| Ужин                                    | Омлет с сыром                              | 170           | 17,27            | 24,12        | 2,89          | 298,44                  | 211         | 53           |
|   | Чай с сахаром                              | 180           | 0,11             | 0,00         | 7,99          | 31,32                   | 376         | 77           |
|   | Хлеб пшеничный                             | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79           |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82           |
| <b>Итого за ужин</b>                    |  | <b>402</b>    | <b>20,93</b>     | <b>24,66</b> | <b>12,05</b>  | <b>450,4</b>            |             |              |
| <b>Итого за день:</b>                   |  | <b>1819</b>   | <b>57,69</b>     | <b>77,56</b> | <b>205,62</b> | <b>1725,08</b>          |             |              |

| Приём пищи                             | Наименование блюда   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | № тех. карты |
|--|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|
|  |  |               | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |              |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 2 (вт.)</b> |  |               |                  |              |               |                         |             |              |
| Завтрак                                | Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром) | 190           | 7,07             | 7,77         | 28,56         | 212,63                  | 174         | 19           |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)                   | 30            | 0,41             | 0,30         | 13,72         | 60,04                   | 2           | 60           |
|  | Кофейный напиток с молоком                                   | 180           | 3,94             | 4,30         | 15,07         | 96,01                   | 379         | 65           |
| <b>Итого за завтрак:</b>               |  | <b>400</b>    | <b>11,42</b>     | <b>12,37</b> | <b>57,35</b>  | <b>368,68</b>           |             |              |
| 2 завтрак                              | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)                              | 100           | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 86           |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>             |  | <b>100</b>    | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>               |             |              |
| Обед                                   | Винегрет овощной   | 50            | 1,43             | 4,12         | 5,51          | 64,71                   | 67          | 43           |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем                            | 180           | 7,33             | 6,44         | 11,65         | 131,4                   | 88          | 2            |
|  | Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном                        | 70            | 8,01             | 10,05        | 9,44          | 160,72                  | 279         | 23           |
|  | Картофель и овощи тушеные                                    | 130           | 3,45             | 2,03         | 37,80         | 54,25                   | 142         | 31           |
|  | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)             | 180           | 0,31             | 0,31         | 16,65         | 70,92                   | 342         | 73           |
|  | Хлеб пшеничный   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79           |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82           |
| <b>Итого за обед:</b>                  |  | <b>662</b>    | <b>24,08</b>     | <b>23,49</b> | <b>82,22</b>  | <b>602,64</b>           |             |              |
| Полдник                                | Запеканка манная (с молоком сгущенным)                       | 70            | 2,10             | 3,87         | 19,47         | 161                     | 186         | 56           |
|  | Йогурт 1,5% жирности   | 180           | 7,38             | 2,70         | 10,62         | 102,6                   | Н           | 69           |
| <b>Итого за полдник:</b>               |  | <b>250</b>    | <b>9,48</b>      | <b>6,57</b>  | <b>30,09</b>  | <b>263,6</b>            |             |              |
| <b>Ужин</b>                            | Рис припущенный  | 150           | 2,70             | 3,60         | 27,84         | 184,59                  | 305         | 37           |
|  | Овощи, припущенные с маслом                                  | 60            | 0,95             | 1,39         | 6,23          | 53,86                   | 316         | 41           |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                            | 100           | 0,41             | 0,08         | 13,10         | 70                      | 389         |              |
|  | Хлеб пшеничный   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79           |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82           |
| <b>Итого за ужин</b>                   |  | <b>362</b>    | <b>7,61</b>      | <b>5,61</b>  | <b>48,34</b>  | <b>429,09</b>           |             |              |
| <b>Итого за день:</b>                  |  | <b>1774</b>   | <b>52,99</b>     | <b>48,44</b> | <b>227,80</b> | <b>1711,01</b>          |             |              |

| Приём пищи                               | Наименование блюда  | Вес блюда(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | № тех карты |
|--|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|
|  |   |              | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |             |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 3 (среда)</b> |   |              |                  |              |               |                         |             |             |
| Завтрак                                  | Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 190          | 3,80             | 5,81         | 30,67         | 286,8                   | 175         | 18          |
|  | Бутерброд с сыром   | 33           | 3,52             | 3,30         | 13,58         | 59,4                    | 3           | 59          |
|  | Чай с сахаром   | 180          | 0,11             | 0,00         | 7,99          | 31,32                   | 376         | 77          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 |   | <b>403</b>   | <b>7,43</b>      | <b>9,11</b>  | <b>52,24</b>  | <b>377,52</b>           |             |             |
| 2 завтрак                                | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 100          | 0,41             | 0,08         | 13,10         | 70                      | 389         | 78          |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>               |   | <b>100</b>   | <b>0,41</b>      | <b>0,08</b>  | <b>13,10</b>  | <b>70</b>               |             |             |
| Обед                                     | Салат картофельный с кукурузой и морковью                 | 50           | 0,76             | 3,12         | 4,47          | 45,02                   | 39          | 44          |
|  | Рассольник ленинградский                                  | 180          | 6,08             | 5,87         | 28,15         | 144,97                  | 96          | 3           |
|  | Котлеты или биточки рыбные (с маслом)                     | 70           | 16,75            | 4,71         | 6,48          | 134,22                  | 234         | 28          |
|  | Капуста тушеная   | 130          | 2,65             | 1,76         | 8,49          | 61,91                   | 139         | 32          |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)                | 180          | 1,73             | 0,11         | 27,76         | 118,19                  | 348         | 72          |
|  | Хлеб пшеничный  | 28           | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 24           | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82          |
| <b>Итого за обед:</b>                    |   | <b>662</b>   | <b>31,52</b>     | <b>16,11</b> | <b>76,52</b>  | <b>624,95</b>           |             |             |
| Полдник                                  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком             | 60           | 0,60             | 1,34         | 52,64         | 180                     | 406         | 61          |
|  | Молоко кипяченое  | 190          | 5,51             | 4,75         | 9,12          | 101,65                  | 385         | 66          |
| <b>Итого за полдник</b>                  |   | <b>250</b>   | <b>6,11</b>      | <b>6,09</b>  | <b>61,76</b>  | <b>281,65</b>           |             |             |
| <b>Ужин</b>                              | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)                | 190          | 20,16            | 19,80        | 17,37         | 286,06                  | 223         | 57          |
|  | Кисель из плодово-ягодного концентрата                    | 200          | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                   | 359         | 75          |
|  | Хлеб пшеничный  | 28           | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 24           | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82          |
| <b>Итого за ужин</b>                     |   | <b>442</b>   | <b>23,71</b>     | <b>20,34</b> | <b>22,18</b>  | <b>421,54</b>           |             |             |
| <b>Итого за день:</b>                    |   | <b>1857</b>  | <b>69,18</b>     | <b>51,73</b> | <b>225,80</b> | <b>1775,66</b>          |             |             |

| Приём пищи                               | Наименование блюда   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |    |
|--|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|----|
|  |  |               | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |    |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 4 (четв.)</b> |  |               |                  |              |               |                         |             |    |
| Завтрак                                  | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем) | 195           | 3,90             | 3,90         | 65,38         | 234,33                  | 173         | 17 |
|  | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)                            | 25            | 1,57             | 3,65         | 10,36         | 80,7                    | 1           | 58 |
|  | Чай с молоком или сливками   | 180           | 2,83             | 2,88         | 11,47         | 83,36                   | 378         | 68 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 |  | <b>400</b>    | <b>8,30</b>      | <b>10,43</b> | <b>87,21</b>  | <b>398,39</b>           |             |    |
| 2 завтрак                                | Плоды и ягоды свежие (Бананы)  | 100           | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 96                      | 338         | 85 |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>               |  | <b>100</b>    | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96</b>               |             |    |
| Обед                                     | Салат из свеклы с зеленым горошком                                       | 50            | 0,82             | 2,06         | 3,64          | 36,45                   | 53          | 45 |
|  | Борщ с капустой и картофелем   | 180           | 1,80             | 3,60         | 38,59         | 243                     | 82          | 4  |
|  | Гуляш из отварной говядины   | 70            | 8,41             | 8,81         | 2,23          | 122,05                  | 246         | 24 |
|  | Каша рассыпчатая перловая  | 130           | 2,60             | 1,38         | 37,30         | 123,3                   | 171         | 20 |
|  | Кисель из плодово-ягодного концентрата                                   | 200           | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                   | 359         |    |
|  | Хлеб пшеничный   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82 |
| <b>Итого за обед:</b>                    |  | <b>682</b>    | <b>17,18</b>     | <b>16,39</b> | <b>86,57</b>  | <b>660,28</b>           |             |    |
| Полдник                                  | Булочка дорожная   | 60            | 4,63             | 6,34         | 34,05         | 213,81                  | 425         | 62 |
|  | Ряженка  | 190           | 5,51             | 4,75         | 7,98          | 83,6                    | 386         | 70 |
| <b>Итого</b>                             |  | <b>250</b>    | <b>10,14</b>     | <b>11,09</b> | <b>42,03</b>  | <b>297,41</b>           |             |    |
| Ужин                                     | Суп молочный с крупой (рисовой)  | 180           | 6,43             | 15,07        | 18,92         | 274,23                  | 121         | 12 |
|  | Чай с сахаром  | 180           | 0,11             | 0,00         | 7,99          | 31,32                   | 376         | 77 |
|  | Хлеб пшеничный   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82 |
| <b>итого</b>                             |  | <b>412</b>    | <b>10,09</b>     | <b>15,61</b> | <b>28,08</b>  | <b>426,19</b>           |             |    |
| <b>Итого за день:</b>                    |  | <b>1844</b>   | <b>47,21</b>     | <b>54,02</b> | <b>264,89</b> | <b>1878,27</b>          |             |    |

| Приём пищи                 | Наименование блюда                               | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |        |
|----------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------|
|                            |  |               | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |        |
| <b>Неделя 1</b>            |  |               |                  |              |               |                         |             |        |
| <b>День 5 (пятн.)</b>      |  |               |                  |              |               |                         |             |        |
| Завтрак                    | Омлет натуральный                                | 170           | 9,69             | 16,59        | 6,66          | 162,81                  | 210         | 54     |
|                            | Бутерброд с сыром                                | 33            | 3,52             | 3,30         | 13,58         | 59,4                    | 3           | 59     |
|                            | Какао с молоком                                  | 200           | 4,00             | 5,86         | 24,36         | 96                      | 382         | 67     |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |  | <b>403</b>    | <b>17,21</b>     | <b>25,75</b> | <b>44,60</b>  | <b>318,21</b>           |             |        |
| 2 завтрак                  | Соки овощные, фруктовые и ягодн.                 | 100           | 0,41             | 0,08         | 13,10         | 70                      | 389         | 78     |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b> |  | <b>100</b>    | <b>0,41</b>      | <b>0,08</b>  | <b>13,10</b>  | <b>70</b>               |             |        |
| Обед                       | Салат витаминный (2 вариант)                     | 50            | 2,76             | 3,15         | 9,09          | 59,24                   | 49          | 46     |
|                            | Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной  | 180           | 5,40             | 7,20         | 21,60         | 98,44                   | 101         | 5      |
|                            | Рыба, тушенная в томате с овощами                | 70            | 10,83            | 4,42         | 11,14         | 91,06                   | 229         | 29     |
|                            | Пюре картофельное/ Картофель отварной            | 130           | 2,60             | 2,47         | 32,07         | 96,38                   | 312         | 33; 34 |
|                            | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180           | 0,31             | 0,31         | 16,65         | 70,92                   | 342         | 73     |
|                            | Гренка из пшеничного хлеба                       | 25            | 1,25             | 2,50         | 17,50         | 62,5                    | 116         | 80     |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                             | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82     |
| <b>Итого за обед:</b>      |  | <b>659</b>    | <b>24,49</b>     | <b>20,31</b> | <b>108,63</b> | <b>533,72</b>           |             |        |
| Полдник                    | Вафли  | 40            | 0,88             | 1,12         | 44,44         | 152,84                  | 10.10.1.1   | 84     |
|                            | Чай с лимоном                                    | 200           | 0,46             | 0,00         | 9,14          | 80                      | 377         | 76     |
| <b>Итого за полдник</b>    |  | <b>240</b>    | <b>1,34</b>      | <b>1,12</b>  | <b>53,58</b>  | <b>232,84</b>           |             |        |
| Ужин                       | Макароны отварные с овощами                      | 130           | 1,30             | 2,39         | 45,50         | 234                     | 205         | 40     |
|                            | Кисель из плодово-ягодного концентрата           | 200           | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                   | 359         | 75     |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79     |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                             | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82     |
| <b>Итого за ужин</b>       |  | <b>382</b>    | <b>4,85</b>      | <b>2,93</b>  | <b>50,31</b>  | <b>369,48</b>           |             |        |
| <b>Итого за день:</b>      |  | <b>1784</b>   | <b>48,30</b>     | <b>50,19</b> | <b>270,22</b> | <b>1524,25</b>          |             |        |

| Приём пищи                 | Наименование блюда                               | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |    |
|----------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|----|
|                            |  |               | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |    |
| <b>Неделя 2</b>            |  |               |                  |              |               |                         |             |    |
| <b>День 6 (пон.)</b>       |  |               |                  |              |               |                         |             |    |
| Завтрак                    | Каша жидкая молочная пшениая                     | 195           | 1,95             | 3,90         | 67,47         | 253,21                  | 173         | 58 |
|                            | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)    | 25            | 1,57             | 3,65         | 10,36         | 80,7                    | 1           | 77 |
|                            | Чай с сахаром                                    | 180           | 0,11             | 0,00         | 7,99          | 31,32                   | 376         |    |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |  | <b>400</b>    | <b>3,63</b>      | <b>7,55</b>  | <b>85,82</b>  | <b>365,23</b>           |             | 78 |
| 2 завтрак                  | Соки овощные, фруктовые и ягоdn.                 | 100           | 0,41             | 0,08         | 13,10         | 70                      | 389         |    |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b> |  | <b>100</b>    | <b>0,41</b>      | <b>0,08</b>  | <b>13,10</b>  | <b>70</b>               |             | 47 |
| Обед                       | Салат из моркови с курагой                       | 50            | 0,85             | 0,69         | 8,26          | 42,65                   | 63          | 6  |
|                            | Суп из овощей                                    | 200           | 14,62            | 13,66        | 24,66         | 240,96                  | 99          | 25 |
|                            | Плов из птицы или кролика                        | 150           | 11,80            | 13,29        | 18,02         | 193,79                  | 291         | 74 |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                      | 180           | 0,05             | 0,00         | 11,84         | 45,13                   | 349         | 79 |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 82 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                             | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           |    |
| <b>Итого за обед:</b>      |  | <b>632</b>    | <b>30,87</b>     | <b>28,18</b> | <b>63,95</b>  | <b>643,17</b>           |             | 83 |
| Полдник                    | Печенье  | 55            | 1,10             | 5,50         | 57,70         | 269,5                   | Н           | 75 |
|                            | Кисель из плодово-ягодного концентрата           | 200           | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                   | 359         |    |
| <b>Итого за полдник</b>    |  | <b>255</b>    | <b>1,10</b>      | <b>5,50</b>  | <b>61,34</b>  | <b>284,34</b>           |             | 13 |
| Ужин за ужин               | Суп молочный с крупой гречневой                  | 180           | 3,69             | 7,40         | 45,81         | 234,85                  | 121         | 73 |
|                            | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180           | 0,31             | 0,31         | 16,65         | 70,92                   | 342         | 79 |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 82 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                             | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 58 |
| <b>Итого</b>               |  | <b>412</b>    | <b>7,55</b>      | <b>8,25</b>  | <b>63,63</b>  | <b>426,41</b>           |             |    |
| <b>Итого за день:</b>      |  | <b>1799</b>   | <b>43,56</b>     | <b>49,56</b> | <b>287,84</b> | <b>1789,15</b>          |             |    |

| Приём пищи                             | Наименование блюда                               | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |    |
|--|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|----|
|  |  |               | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 7 (вт.)</b> |  |               |                  |              |               |                         |             |    |
| Завтрак                                | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)       | 190           | 20,16            | 19,80        | 17,37         | 286,06                  | 223         | 57 |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)       | 30            | 0,41             | 0,30         | 13,72         | 60,04                   | 2           | 60 |
|  | Кофейный напиток с молоком                       | 180           | 3,94             | 4,30         | 15,07         | 96,01                   | 379         | 65 |
| <b>Итого за завтрак:</b>               |  | <b>400</b>    | <b>24,51</b>     | <b>24,40</b> | <b>46,16</b>  | <b>442,11</b>           |             |    |
| 2 завтрак                              | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)                  | 100           | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 86 |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>             |  | <b>100</b>    | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>               |             |    |
| Обед                                   | Салат из свеклы отварной                         | 50            | 0,70             | 3,01         | 4,13          | 46,4                    | 52          | 48 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 180           | 10,30            | 9,25         | 20,12         | 180,07                  | 103         | 7  |
|  | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины | 70            | 7,94             | 8,39         | 5,30          | 126,85                  | 268         | 27 |
|  | Рагу из овощей                                   | 130           | 2,61             | 5,06         | 27,11         | 169                     | 143         | 35 |
|  | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180           | 0,31             | 0,31         | 16,65         | 70,92                   | 342         | 73 |
|  | Хлеб пшеничный                                   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           | 79 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82 |
| <b>Итого за обед:</b>                  |  | <b>662</b>    | <b>25,41</b>     | <b>26,56</b> | <b>74,48</b>  | <b>713,88</b>           |             |    |
| Полдник                                | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком    | 60            | 0,60             | 1,34         | 52,64         | 180                     | 406         | 61 |
|  | Напиток "Снежок" 2,5% жирности                   | 190           | 1,90             | 4,75         | 7,98          | 134,9                   | 386         | 71 |
| <b>Итого за полдник</b>                |  | <b>250</b>    | <b>2,50</b>      | <b>6,09</b>  | <b>60,62</b>  | <b>314,9</b>            |             |    |
| Ужин                                   | Омлет натуральный                                | 170           | 9,69             | 16,59        | 6,66          | 162,81                  | 210         | 54 |
|  | Салат из горошка зеленого консервированного      | 50            | 10,93            | 3,07         | 25,32         | 166,26                  | 10          | 52 |
|  | Чай с молоком или сливками                       | 180           | 2,83             | 2,88         | 11,47         | 83,36                   | 378         | 68 |
|  | Хлеб пшеничный                                   | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           |    |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           |    |
| <b>Итого за ужин</b>                   |  | <b>452</b>    | <b>27,00</b>     | <b>23,08</b> | <b>44,62</b>  | <b>533,07</b>           |             |    |
| <b>Итого за день:</b>                  |  | <b>1864</b>   | <b>79,82</b>     | <b>80,53</b> | <b>235,68</b> | <b>2050,96</b>          |             |    |



| Приём пищи                               | Наименование блюда  | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |    |
|--|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|----|
|  |   |               | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                         |             |    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 8 (среда)</b> |   |               |                  |              |               |                         |             |    |
| Завтрак                                  | Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)                | 200           | 2,66             | 5,34         | 46,66         | 160                     | 173         | 15 |
|  | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)                     | 25            | 1,57             | 3,65         | 10,36         | 80,7                    | 1           | 58 |
|  | Чай с молоком или сливками  | 180           | 2,83             | 2,88         | 11,47         | 83,36                   | 378         | 68 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 |   | <b>405</b>    | <b>7,06</b>      | <b>11,87</b> | <b>68,49</b>  | <b>324,06</b>           |             |    |
| 2 завтрак                                | Соки овощные, фруктовые и ягоdn.                                  | 100           | 0,41             | 0,08         | 13,10         | 70                      | 389         | 78 |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>               |   | <b>100</b>    | <b>0,41</b>      | <b>0,08</b>  | <b>13,10</b>  | <b>70</b>               |             |    |
| Обед                                     | Салат из белокочанной капусты                                     | 50            | 0,65             | 1,62         | 3,13          | 29,8                    | 45          | 49 |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох)                               | 180           | 3,26             | 2,29         | 16,22         | 62,73                   | 102         | 8  |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами                                 | 70            | 10,83            | 4,42         | 11,14         | 91,06                   | 229         | 29 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом                              | 130           | 4,73             | 5,02         | 26,39         | 156,62                  | 203         | 36 |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)                        | 180           | 1,73             | 0,11         | 27,76         | 118,19                  | 348         | 72 |
|  | Гренка из пшеничного хлеба  | 25            | 1,25             | 2,50         | 17,50         | 62,5                    | 116         | 80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           | 82 |
| <b>Итого за обед:</b>                    |   | <b>659</b>    | <b>23,79</b>     | <b>16,22</b> | <b>102,72</b> | <b>576,08</b>           |             |    |
| Полдник                                  | Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом                         | 60            | 1,20             | 1,70         | 30,68         | 138,01                  | 410         | 63 |
|  | Молоко кипяченое  | 190           | 5,51             | 4,75         | 9,12          | 101,65                  | 385         | 66 |
| <b>Итого за полдник</b>                  |   | <b>250</b>    | <b>6,71</b>      | <b>6,45</b>  | <b>39,80</b>  | <b>239,66</b>           |             |    |
| Ужин                                     | Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками | 130           | 1,30             | 11,78        | 39,18         | 260                     | 147         | 38 |
|  | Кисель из плодово-ягодного концентрата                            | 200           | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                   | 359         | 75 |
|  | Хлеб пшеничный  | 28            | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                   | Н           |    |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 24            | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                   | Н           |    |
| <b>Итого за ужин</b>                     |   | <b>382</b>    | <b>4,85</b>      | <b>12,32</b> | <b>43,99</b>  | <b>395,48</b>           |             |    |
| <b>Итого за день:</b>                    |   | <b>1796</b>   | <b>42,82</b>     | <b>46,94</b> | <b>268,10</b> | <b>1605,28</b>          |             |    |

| Приём пищи                               | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда (г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |    |
|--|---|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|----|
|  |   |                  | Белки            | Жиры         | Углевод.      |                            |                |    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 9 (четв.)</b> |   |                  |                  |              |               |                            |                |    |
| Завтрак                                  | Омлет натуральный                                     | 170              | 9,69             | 16,59        | 6,66          | 162,81                     | 210            | 54 |
|  | Бутерброд с сыром                                     | 33               | 3,52             | 3,30         | 13,58         | 59,4                       | 3              | 59 |
|  | Какао с молоком                                       | 200              | 4,00             | 5,86         | 24,36         | 96                         | 382            | 67 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 |   | <b>403</b>       | <b>17,21</b>     | <b>25,75</b> | <b>44,60</b>  | <b>318,21</b>              |                |    |
| 2 завтрак                                | Фрукты и ягоды свежие (Бананы)                        | 100              | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 96                         | 338            | 85 |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>               |   | <b>100</b>       | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96</b>                  |                |    |
| Обед                                     | Салат овощной с яблоками                              | 50               | 0,56             | 4,99         | 3,58          | 62,55                      | 56             | 50 |
|  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной               | 180              | 3,60             | 5,40         | 37,15         | 270                        | 84             | 9  |
|  | Жаркое по-домашнему                                   | 150              | 6,93             | 8,91         | 29,67         | 229,7                      | 259            | 26 |
|  | Кисель из плодово-ягодного концентрата                | 200              | 0,00             | 0,00         | 3,64          | 14,84                      | 359            | 75 |
|  | Хлеб пшеничный  | 28               | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                      | Н              | 79 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 24               | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                      | Н              | 82 |
| <b>Итого за обед:</b>                    |   | <b>632</b>       | <b>14,64</b>     | <b>19,84</b> | <b>75,21</b>  | <b>697,73</b>              |                |    |
| Полдник                                  | Булочка домашняя                                      | 60               | 3,70             | 6,26         | 40,72         | 126,7                      | 424            | 64 |
|  | Ряженка   | 190              | 5,51             | 4,75         | 7,98          | 83,6                       | 386            | 70 |
| <b>Итого за полдник</b>                  |   | <b>250</b>       | <b>9,21</b>      | <b>11,01</b> | <b>48,70</b>  | <b>210,3</b>               |                |    |
| Ужин                                     | Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем) | 150              | 26,66            | 21,53        | 15,39         | 361,89                     | 219            | 55 |
|  | Чай с сахаром   | 180              | 0,11             | 0,00         | 7,99          | 31,32                      | 376            | 77 |
|  | Хлеб пшеничный  | 28               | 2,21             | 0,28         | 0,59          | 65,46                      | Н              | 79 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 24               | 1,34             | 0,26         | 0,58          | 55,18                      | Н              | 82 |
| <b>Итого за ужин</b>                     |   | <b>382</b>       | <b>30,32</b>     | <b>22,07</b> | <b>24,55</b>  | <b>513,85</b>              |                |    |
| <b>Итого за день:</b>                    |   | <b>1767</b>      | <b>72,88</b>     | <b>79,17</b> | <b>214,06</b> | <b>1836,09</b>             |                |    |

| Приём пищи                              | Наименование блюда  | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |    |
|---|---|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|----|
|   |   |               | Белки            | Жиры          | Углевод.       |                         |             |    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 10 (пят)</b> |   |               |                  |               |                |                         |             |    |
| Завтрак                                 | Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)         | 195           | 1,95             | 2,34          | 66,98          | 181,74                  | 174         | 14 |
|   | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)                | 30            | 0,41             | 0,30          | 13,72          | 60,04                   | 2           | 60 |
|   | Кофейный напиток с молоком                                | 180           | 3,94             | 4,30          | 15,07          | 96,01                   | 379         | 65 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                |   | <b>405</b>    | <b>6,30</b>      | <b>6,94</b>   | <b>95,77</b>   | <b>337,79</b>           |             |    |
| 2 завтрак                               | Соки овощные, фруктовые и ягоdn.                          | 100           | 0,41             | 0,08          | 13,10          | 70                      | 389         | 78 |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>              |   | <b>100</b>    | <b>0,41</b>      | <b>0,08</b>   | <b>13,10</b>   | <b>70</b>               |             |    |
| Обед                                    | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 50            | 0,88             | 3,09          | 4,62           | 49,75                   | 42          | 51 |
|   | Суп "Шахтерский"  | 180           | 5,40             | 5,22          | 22,64          | 188,23                  | 101         | 10 |
|   | Шницель рыбный натуральный (с соусом)                     | 70            | 7,66             | 4,03          | 6,17           | 91,2                    | 235         | 30 |
|   | Капуста тушеная   | 130           | 2,65             | 1,76          | 8,49           | 61,91                   | 139         | 32 |
|   | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)          | 180           | 0,31             | 0,31          | 16,65          | 70,92                   | 342         | 73 |
|   | Хлеб пшеничный  | 28            | 2,21             | 0,28          | 0,59           | 65,46                   | Н           | 79 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 24            | 1,34             | 0,26          | 0,58           | 55,18                   | Н           | 82 |
| <b>Итого за обед:</b>                   |   | <b>662</b>    | <b>20,45</b>     | <b>14,95</b>  | <b>59,74</b>   | <b>582,65</b>           |             |    |
| Полдник за полдник                      | Вафли   | 40            | 0,88             | 1,12          | 44,44          | 152,84                  | 10.10.1.1   | 84 |
|   | Молоко кипяченое  | 190           | 5,51             | 4,75          | 9,12           | 101,65                  | 385         | 66 |
| <b>Итого за полдник</b>                 |   | <b>230</b>    | <b>6,39</b>      | <b>5,87</b>   | <b>53,56</b>   | <b>254,49</b>           |             |    |
| Ужин за ужин                            | Макаронны отварные с сыром                                | 130           | 5,38             | 5,50          | 25,43          | 172,85                  | 204         | 39 |
|   | Чай с лимоном   | 200           | 0,46             | 0,00          | 9,14           | 80                      | 377         | 76 |
|   | Хлеб пшеничный  | 28            | 2,21             | 0,28          | 0,59           | 65,46                   | Н           | 79 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 24            | 1,34             | 0,26          | 0,58           | 55,18                   | Н           | 82 |
| <b>Итого за ужин</b>                    |   | <b>382</b>    | <b>9,39</b>      | <b>6,04</b>   | <b>35,74</b>   | <b>373,49</b>           |             |    |
| <b>Итого за день:</b>                   |   | <b>1779</b>   | <b>42,94</b>     | <b>33,88</b>  | <b>257,91</b>  | <b>1618,42</b>          |             |    |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>            |   | <b>18083</b>  | <b>557,39</b>    | <b>572,02</b> | <b>2457,92</b> | <b>17514,17</b>         |             |    |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>      |   | <b>1808,3</b> | <b>55,74</b>     | <b>57,20</b>  | <b>245,79</b>  | <b>1751,417</b>         |             |    |

информации

применения

Должность

*заместитель директора*

Подпись

*М.В. Чернышев*

« 14 »

*авг.*

20 23 г.

М.П.