

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №45
Комбинированного вида «Карамелька»

Утверждаю
Заведующая МАДОУ №45
Чеканова Ю.Г.
« 17 » 10 г.



Примерное
десятидневное меню
для детей, посещающих
МАДОУ Детский сад №45

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	175,5	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	3/13
Итого за завтрак			12,12	9,5	49,06	358,85	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,67	2,67	3,93	42	6/1
	Рассольник со сметаной	180	1,29	2,36	8,41	61	9/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,22	11,63	9,83	191	31/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,44	2,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			18,75	19,11	67,96	521,56	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Рыба тушеная с овощами	60	5,8	3,15	2,45	61	4/7
	Чай с сахаром	180	0	0	8,19	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			10,88	7,55	45,25	294,55	
Итого за день			42,15	36,56	172,07	1217,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,38	4,43	16,3	119,3	4/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Хлеб с маслом	40/8	3,12	6,16	18,8	144,8	1/13
Итого за завтрак			10	13,69	57,2	385,1	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,6	20/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	78,3	14/2
	Мясо кур отварное	60	14,16	13,44	0,12	148	1/9
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26	6/11
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,96	2,72	29,68	157,6	45/3
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,02	58,5	15/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			24,2	27,14	83,96	647,56	
Уплотненный полдник	Гарнир овощной сборный	120	3,12	3,12	13,28	94,4	36/3
	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	Чай с сахаром	180	0	0	8,19	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			23,06	13,50	77,29	412,02	
Итого за день			57,86	54,73	228,25	1487,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшениная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	26	154,5	11/4
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	3/13
Итого за завтрак			13,29	10,58	60,62	379,35	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,53	6	3,67	70,6	30/1
	Борщ со сметаной	180	1,53	3,87	9,27	78,3	2/2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	9,6	1,4	5,59	74	9/7
	Картофельное пюре с морковью	120	2,24	3,28	13,68	94,4	4/3
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	15/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			18,7	15,32	74,61	512,36	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,04	25,92	150,4	43/3
	Суфле из печени	60	12,08	4,13	1,65	92,25	35/8
	Чай с лимоном	180	0,09	0	8,28	32,4	11/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			18,94	9,12	51,83	368,1	
Итого за день			51,33	35,42	196,86	1302,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,2	157,5	16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80	13/10
	Гренки с сыром	50	7,7	6,65	28,5	207	3/13
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,61	68,91	
Итого за завтрак			16,37	13,87	74,37	513,51	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40	0,46	3,27	2,33	40,8	23/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,62	3,96	9,09	72	31/2
	Запеканка картофельная , фаршированная мясом говядины с овощами	150	10,56	8,04	21,36	202,2	38/8
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	6/11
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			18,05	18,16	77,84	542,56	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	26,65	14,25	30,45	355,5	6/5
	Соус фруктовый (из яблок)	30	0	0	4,65	18,36	8/11
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	12/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			28,89	15,71	59,19	495,81	
Итого за день			63,71	48,14	221,2	1594,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,35	31,8	186	7/4
	Чай	180	0	0	8,19	31,5	10/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	3/13
Итого за завтрак			9,41	7,28	54	320,9	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,67	2,73	3,87	42,6	31/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,7	107,1	19/2
	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	7,28	5,63	122,3	20/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	1/11
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,88	5,44	30,24	200	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	2,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			28,15	23,59	97,23	609,56	
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	180	2,25	2,34	10,62	73,8	25/2
	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	1/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			9,87	9,65	37,53	282,25	
Итого за день			47,83	40,92	198,56	1255,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,55	20,4	151,5	8/4
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121	14/10
	Хлеб с маслом	30/10	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак			10,22	12,53	52,75	362,94	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,67	4,4	42,7	10/1
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	83,7	5/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,13	14,13	17,82	256,5	/8
	Компот из сухофруктов	180	0,44	2,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			21,19	23,46	76,56	584,46	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180	3,06	3,33	10,8	85,5	21/2
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	6/12
	Чай	180	0	0	8,2	80,1	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			10,64	11,93	63,71	455,65	
Итого за день			42,45	48,32	202,82	1445,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Запеканка из творога	150	25,4	14,4	19,8	313	9/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80	13/10
	Хлеб витаминизированный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	3/13
	Повидло	30	0,09	0,09	7,67	31	
Итого за завтрак			30,18	17,28	53,50	491,05	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,67	3,73	3,87	40,7	6/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,21	2,37	10,62	73	25/2
	Суфле из мяса кур	60	11,85	13,65	2,7	180,8	8/9
	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			22,48	21,69	73,2	571,26	
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	150	13,2	1,3	8,66	179,2	2/7
	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	1/6
	Чай	180	0	0	8,2	31	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			20,08	6,00	31,17	338,55	
Итого за день			73,14	45,37	167,67	1443,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	21,97	154,5	2/4
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,1	54,9	12/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак			8,6	10,06	43,81	299,8	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,67	2,73	3,87	42,6	31/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	78,3	14/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,9	124,5	14/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	1/11
	Макароны отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			20,38	21,21	88,41	623,36	
Уплотненный полдник	Мясо кур отварное (порц. без кости)	60	14,2	13,4	0,1	177,6	1/9
	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	8/3
	Кисель фруктово-ягодный	180	0,09	0	22,05	86,4	8/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			19,07	15,92	47,04	406,25	
Итого за день			48,45	47,59	189,06	1372,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,85	4,43	18,53	18,53	18/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с сыром	50/10	3,9	7,7	23,5	181	1/13
Итого за завтрак			11,25	15,33	62,64	321,03	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	4	3,5	52,7	29/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,6	143,1	106,7	17/2
	Рыба тушеная с овощами	80	7,73	4,2	3,3	81,3	4/3
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	102	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	2,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			19,7	15,84	1499,6	543,8	
Уплотненный полдник	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	200	29,25	29	11,75	427	15/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	26	1/11
	Чай с лимоном	180	0,09	0	8,3	32,4	11/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			31,91	30,95	36,04	552,5	
Итого за день			63,24	62,52	1608	1570	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	23,4	154,5	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	3/13
Итого за завтрак			12,47	10,01	49,56	338,6	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	3,9	2,93	48,7	21/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	18/2
	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	17,3	318,6	3/9
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,65	63,9	2/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			24,72	25,17	74,51	624,5	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	2,796	4,44	16,2	116,4	18/3
	Чай	180	0	0	8,19	31,5	10/10
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			13,68	14,14	75,9	486,5	
Итого за день			51,27	49,72	209,77	1492	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	3/13
Итого за завтрак			13,92	11,11	57,37	297,35	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63	6/1
	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	9/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,46	12,9	10,9	212	31/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	1/11
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	18,26	71,68	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	
Итого за обед			21,14	22,05	77,15	594,61	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Рыба тушеная с овощами	80	7,7	4,2	3,27	81,3	4/7
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	32,	10/10
	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	
Итого за прием			12,455	8,56	44,65	272,18	
Итого за день			46,9	46,89	199,16	1374,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159	4/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	172,3	14/10
	Хлеб с маслом	50/10	3,88	7,7	23,48	181	1/13
Итого за завтрак			12,25	17,08	68,38	512,3	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	20/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Мясо кур отварное	80	18,92	17,88	0,18	237	1/9
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,4	6/11
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	45/3
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	15/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	
Итого за обед			30,75	34,57	98,34	830,33	
Уплотненный полдник	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	36/3
	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			12,96	6,73	81,52	439,12	
Итого за день			56,36	58,78	258,04	1824,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша пшениная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	11/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	1410
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	3/13
Итого за завтрак			15,31	12,43	68,11	444,35	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,82	9	5,5	106	30/1
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,36	87	2/2
	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,97	1,6	6,39	114,8	9/7
	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118	4/3
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	63	15/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	
Итого за обед			21,77	19,9	86,76	642,73	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	43/3
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	35/8
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	11/10
	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	
Итого за прием			23,15	9,46	55,48	402,88	
Итого за день			60,63	42,19	220,15	1532,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Гренки с сыром	50	7,7	6,65	28,05	207	3/13
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,48	91,88	
Итого за завтрак			18,66	15,69	86,53	562,88	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,7	4,9	3,5	61	23/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	31/2
	Запеканка картофельная , фаршированная мясом говядины с овощами	200	14	10,72	28,48	270	38/8
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	6/11
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			22,62	23,04	92,3	670,93	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	200	34,2	19	40,6	474	6/5
	Соус фруктовый (из яблок)	30	0	0	4,65	18,36	8/11
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,16	11,68	55,88	
Итого за прием			37,25	20,56	68,13	609,24	
Итого за день			78,93	59,69	256,76	1885,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	7/4
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,35	3/13
Итого за завтрак			10,96	8,74	65,46	386,4	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	200	0	0	23	92	
Итого за прием			0	0	23	92	
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,9	4,1	5,8	64	31/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	19/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	20/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	26	1/11
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,88	
Итого за обед			34,46	27,28	115,05	847,61	
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	25/2
	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	1/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			12,38	10,20	39,51	299,35	
Итого за день			57,80	46,22	243,02	1625,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,55	20,4	151,5	8/4
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121	14/10
	Хлеб с маслом	30/10	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак			10,22	12,53	52,75	362,94	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,67	4,4	42,7	10/1
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	83,7	5/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,13	14,13	17,82	256,5	/8
	Компот из сухофруктов	180	0,44	2,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			21,19	23,46	76,56	584,46	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180	3,06	3,33	10,8	85,5	21/2
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	6/12
	Чай	180	0	0	8,2	80,1	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			10,64	11,93	63,71	455,65	
Итого за день			42,45	48,32	202,82	1445,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Запеканка из творога	150	25,4	14,4	19,8	313	9/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80	13/10
	Хлеб витаминизированный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	3/13
	Повидло	30	0,09	0,09	7,67	31	
Итого за завтрак			30,18	17,28	53,50	491,05	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,67	3,73	3,87	40,7	6/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,21	2,37	10,62	73	25/2
	Суфле из мяса кур	60	11,85	13,65	2,7	180,8	8/9
	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			22,48	21,69	73,2	571,26	
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	150	13,2	1,3	8,66	179,2	2/7
	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	1/6
	Чай	180	0	0	8,2	31	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			20,08	6,00	31,17	338,55	
Итого за день			73,14	45,37	167,67	1443,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	21,97	154,5	2/4
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,1	54,9	12/10
	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак			8,6	10,06	43,81	299,8	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,67	2,73	3,87	42,6	31/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	78,3	14/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,9	124,5	14/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,51	1,75	1,98	26	1/11
	Макароны отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			20,38	21,21	88,41	623,36	
Уплотненный полдник	Мясо кур отварное (порц. без кости)	60	14,2	13,4	0,1	177,6	1/9
	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	8/3
	Кисель фруктово-ягодный	180	0,09	0	22,05	86,4	8/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			19,07	15,92	47,04	406,25	
Итого за день			48,45	47,59	189,06	1372,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,85	4,43	18,53	18,53	18/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с сыром	50/10	3,9	7,7	23,5	181	1/13
Итого за завтрак			11,25	15,33	62,64	321,03	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	4	3,5	52,7	29/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,6	143,1	106,7	17/2
	Рыба тушеная с овощами	80	7,73	4,2	3,3	81,3	4/3
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	102	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	2,02	16,44	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			19,7	15,84	1499,6	543,8	
Уплотненный полдник	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	200	29,25	29	11,75	427	15/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	26	1/11
	Чай с лимоном	180	0,09	0	8,3	32,4	11/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			31,91	30,95	36,04	552,5	
Итого за день			63,24	62,52	1608	1570	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	23,4	154,5	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	3/13
Итого за завтрак			12,47	10,01	49,56	338,6	
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	3,9	2,93	48,7	21/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	18/2
	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	17,3	318,6	3/9
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,65	63,9	2/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед			24,72	25,17	74,51	624,5	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	2,796	4,44	16,2	116,4	18/3
	Чай	180	0	0	8,19	31,5	10/10
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,05	
Итого за прием			13,68	14,14	75,9	486,5	
Итого за день			51,27	49,72	209,77	1492	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147293

Владелец Чеканова Юлия Геннадьевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026