

РАССМОТРЕНО:

на Управляющем совете МБДОУ

Протокол от 14.08.16 № 8

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №133»

от 14.08.16 № 7/1-044

Н.А. Авдеева/



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**  
**ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**  
**ЯСЛИ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №133»

(МБДОУ «Детский сад №133»)

| Неделя<br>I      | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                    |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 1           |                                    |              |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                     | 30           | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Масло порционно                    | 10           | 0,08             | 7,24        | 0,18         | 66,2                       | 6              |
|                  | Каша из смеси круп (вариант №3)    | 155          | 6,6              | 7,5         | 27,2         | 203,0                      | 180 вар 3      |
|                  | Кофейный напиток с молоком         | 155          | 2,4              | 2,0         | 10,9         | 72,3                       | 395            |
| Итого<br>завтрак |                                    | 350          | 11,33            | 28,9        | 53,7         | 421,0                      |                |
| Обед             | Огурец свежий                      | 30           | 0,67             | -           | 0,86         | 4,08                       |                |
|                  | Борщ с картофелем со сметаной      | 150          | 1,22             | 3,0         | 8,46         | 68,85                      | 58             |
|                  | Шницель рубленый                   | 60           | 9,32             | 7,1         | 9,64         | 139                        | 282            |
|                  | Пюре из моркови                    | 120          | 1,9              | 0,8         | 9,6          | 54                         | 323            |
|                  | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150          | 0,33             | 0,017       | 20,83        | 85                         | 376            |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                    | 550          | 16,4             | 11,3        | 68,4         | 442,08                     |                |
| Полдник          | Кондитерское изделие               | 50           | 3,21             | 5,0         | 10,0         | 112,9                      |                |
|                  | Сок фруктовый                      | 150          | 0,75             | 0,15        | 15,2         | 69                         | 399            |
| Итого<br>полдник |                                    | 200          | 3,96             | 5,2         | 25,2         | 181,9                      |                |
| Ужин             | Яйцо вареное                       | 40           | 6,55             | 5,75        | 0,35         | 78,5                       | 213            |
|                  | Капуста тушеная с яблоками         | 150          | 2,66             | 8,0         | 12,5         | 132,6                      | 338            |
|                  | Чай с лимоном                      | 180          | 0,12             | 0,02        | 10,2         | 41                         | 393            |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 10           | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                    | 400          | 11,51            | 14,11       | 37,2         | 318,5                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>               | <b>1500</b>  | <b>43,1</b>      | <b>59,5</b> | <b>185,4</b> | <b>1363,5</b>              |                |

| Неделя<br>I      | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                                |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 2           |                                                |              |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                                 | 30           | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Запеканка из творога                           | 120          | 21               | 14,5        | 20,6         | 296,4                      | 237            |
|                  | Соус молочный                                  | 50           | 1,1              | 2,7         | 3,53         | 41,9                       | 350            |
|                  | Какао на молоке с сахаром                      | 150          | 3,15             | 2,72        | 12,96        | 89                         | 397            |
| Итого<br>завтрак |                                                | 350          | 27,5             | 20,8        | 52,51        | 506,8                      |                |
| Обед             | Огурец свежий                                  | 30           | 0,67             | -           | 0,86         | 4,08                       |                |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 150          | 1,5              | 1,7         | 10,2         | 62,8                       | 82             |
|                  | Птица тушеная в соусе с овощами                | 160          | 8,0              | 5,3         | 15,0         | 140,5                      | 302            |
|                  | Напиток из плодов шиповника                    | 150          | 0,51             | 0,21        | 14,23        | 61                         | 398            |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                                | 530          | 13,83            | 7,7         | 59,6         | 360,2                      |                |
| Полдник          | Сдоба обыкновенная                             | 50           | 3,88             | 2,36        | 26,15        | 141                        | 466            |
|                  | Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка) | 150          | 4,35             | 3,75        | 6,0          | 75                         | 401            |
| Итого<br>полдник |                                                | 200          | 8,23             | 6,11        | 32,2         | 216                        |                |
| Ужин             | Запеканка морковная                            | 160          | 4,8              | 9,7         | 28,0         | 240,6                      | 153            |
|                  | Плоды свежие                                   | 50           | 0,2              | 0,2         | 4,9          | 23,5                       | 368            |
|                  | Чай с сахаром                                  | 180          | 0,06             | 0,02        | 9,99         | 40,0                       | 392            |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 10           | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                                | 420          | 7,24             | 10,0        | 57,0         | 370,5                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                           | <b>1520</b>  | <b>56,8</b>      | <b>34,4</b> | <b>201,3</b> | <b>1453,5</b>              |                |

| Неделя<br>I      | Наименование блюда              | Вес блюда   | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                 |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 3           |                                 |             |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                  | 30          | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Сыр порционно                   | 10          | 2,32             | 2,95        | -            | 36,4                       | 7              |
|                  | Каша рисовая на молоке с маслом | 150         | 2,2              | 3,9         | 23,3         | 136,5                      | 94             |
|                  | Плоды свежие                    | 50          | 0,2              | 0,2         | 4,9          | 23,5                       | 368            |
|                  | Кофейный напиток с молоком      | 150         | 2,37             | 2,0         | 12,0         | 76                         | 395            |
| Итого<br>завтрак |                                 | 390         | 9,3              | 9,9         | 55,6         | 351,9                      |                |
| Обед             | Помидор свежий порционно        | 30          | 0,84             | -           | 1,09         | 5,1                        |                |
|                  | Рассольник домашний             | 150         | 1,24             | 3,05        | 8,85         | 68,0                       | 75             |
|                  | Биточки мясные                  | 60          | 9,32             | 7,1         | 9,64         | 139                        | 282            |
|                  | Макароны отварные               | 110         | 4,1              | 3,1         | 17,6         | 121,2                      | 205            |
|                  | Кисель из варенья               | 150         | 0,066            | 0,05        | 17,12        | 69,3                       | 383            |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20          | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                 | 540         | 19,1             | 13,7        | 73,4         | 517,8                      |                |
| Полдник          | Булочка «Российская»            | 50          | 3,5              | 4,0         | 27,8         | 161                        | 474            |
|                  | Сок фруктовый                   | 150         | 0,75             | 0,15        | 15,1         | 69                         | 399            |
| Итого<br>полдник |                                 | 200         | 4,3              | 4,2         | 42,9         | 230,0                      |                |
| Ужин             | Печень тушеная                  | 60/30       | 6,8              | 5,0         | 2,33         | 80,9                       | 769            |
|                  | Пшеничный гарнир                | 110         | 3,0              | 3,6         | 17,6         | 115,5                      | 314            |
|                  | Чай с молоком                   | 180         | 3,2              | 2,8         | 13,6         | 92,4                       | 394            |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 10          | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20          | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                 | 410         | 15,2             | 11,7        | 47,6         | 355,2                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>            | <b>1540</b> | <b>47,9</b>      | <b>39,5</b> | <b>219,5</b> | <b>1454,9</b>              |                |

| Неделя<br>I   | Наименование блюда               | Вес блюда   | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|               |                                  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 4        |                                  |             |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак       | Батон нарезной                   | 30          | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|               | Масло порционно                  | 5           | 0,04             | 3,62        | 0,09         | 33,1                       | 6              |
|               | Каша ячневая на молоке с маслом  | 150         | 4,4              | 3,9         | 13,75        | 106,6                      | 94             |
|               | Какао с молоком                  | 150         | 3,15             | 2,72        | 12,96        | 89                         | 397            |
|               | Плоды свежие                     | 50          | 0,2              | 0,2         | 9,8          | 47                         | 368            |
| Итого завтрак |                                  | 435         | 10,2             | 11,52       | 52,0         | 355,2                      |                |
| Обед          | Лук свежий порционно             | 30          | 0,45             | 0,08        | 2,5          | 12,3                       |                |
|               | Суп картофельный с бобовыми      | 150         | 3,3              | 3,2         | 9,7          | 81                         | 81             |
|               | Котлета рыбная                   | 60          | 9,0              | 3,0         | 6,0          | 87                         | 255            |
|               | Пюре картофельное                | 110         | 2,2              | 3,52        | 15,0         | 100,4                      | 321            |
|               | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150         | 0,3              | 0,017       | 20,83        | 85                         | 376            |
|               | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|               | Хлеб ржаной                      | 20          | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого обед    |                                  | 540         | 18,2             | 10,2        | 73,2         | 529,6                      |                |
| Полдник       | Булочка домашняя                 | 50          | 3,64             | 6,26        | 26,96        | 179                        | 462            |
|               | Кисломолочный напиток            | 150         | 4,35             | 3,75        | 6,0          | 75                         | 401            |
| Итого полдник |                                  | 200         | 7,9              | 10,0        | 32,96        | 254                        |                |
| Ужин          | Омлет с сыром                    | 180         | 19,3             | 33,6        | 3,0          | 389,6                      | 216            |
|               | Чай с сахаром                    | 180         | 0,06             | 0,02        | 9,99         | 40                         | 392            |
|               | Хлеб пшеничный                   | 10          | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|               | Хлеб ржаной                      | 20          | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого ужин    |                                  | 390         | 21,5             | 34,0        | 27,1         | 496,0                      |                |
|               | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>             | <b>1515</b> | <b>57,6</b>      | <b>65,5</b> | <b>180,4</b> | <b>1611,3</b>              |                |

| Неделя<br>I      | Наименование блюда         | Вес блюда   | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                            |             | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| <b>День 5</b>    |                            |             |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной             | 30          | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,2                       |                |
|                  | Крупеник (гречка)          | 120         | 14,5             | 8,7         | 26,8         | 259,2                      | 186            |
|                  | Соус молочный              | 50          | 1,1              | 2,7         | 3,53         | 41,9                       | 350            |
|                  | Кофейный напиток с молоком | 150         | 2,34             | 2,0         | 10,63        | 70,0                       | 395            |
| Итого<br>завтрак |                            | 350         | 20,2             | 14,3        | 56,38        | 449,7                      |                |
| Обед             | Огурец свежий              | 30          | 0,67             | -           | 0,86         | 4,08                       |                |
|                  | Щи по -уральски            | 150         | 1,15             | 2,9         | 6,8          | 45,0                       | 72             |
|                  | Гуляш из отварного мяса    | 100         | 12,9             | 10,2        | 3,3          | 156,3                      | 277            |
|                  | Перловый гарнир            | 60          | 1,8              | 1,6         | 12,6         | 72,3                       | 165            |
|                  | Кисель из варенья          | 150         | 0,06             | 0,05        | 17,12        | 69,3                       | 383            |
|                  | Хлеб пшеничный             | 20          | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                | 20          | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                            | 530         | 19,5             | 15,2        | 59,8         | 437,8                      |                |
| Полдник          | Кондитерские изделия       | 40          | 2,5              | 4,0         | 8,0          | 90,3                       |                |
|                  | Молоко кипяченое           | 160         | 4,88             | 4,35        | 8,0          | 90,6                       | 400            |
| Итого<br>полдник |                            | 200         | 7,4              | 8,35        | 16,0         | 180,9                      |                |
| Ужин             | Рыба, запеченная с овощами | 180         | 13,1             | 15,1        | 12,0         | 285                        | 267            |
|                  | Плоды свежие               | 50          | 0,2              | 0,2         | 4,9          | 23,5                       | 368            |
|                  | Чай с молоком              | 180         | 3,18             | 2,8         | 13,57        | 92,4                       | 394            |
|                  | Хлеб пшеничный             | 10          | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                | 20          | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                            | 440         | 18,6             | 18,4        | 44,6         | 467,3                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>       | <b>1520</b> | <b>65,7</b>      | <b>56,2</b> | <b>176,8</b> | <b>1535,7</b>              |                |

| Неделя<br>II     | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                        |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 6           |                                        |              |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                         | 30           | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Масло порционно                        | 10           | 0,08             | 7,24        | 0,18         | 66,2                       | 6              |
|                  | Каша манная с маслом                   | 155          | 2,4              | 3,8         | 16,1         | 107,9                      | 185            |
|                  | Чай с молоком                          | 155          | 2,7              | 2,4         | 11,7         | 77,5                       | 394            |
| Итого<br>завтрак |                                        | 350          | 7,43             | 14,32       | 44,0         | 331,1                      |                |
| Обед             | Лук свежий порционно                   | 40           | 0,6              | 0,11        | 3,3          | 16,4                       |                |
|                  | Суп картофельный с крупой (пшено)      | 150          | 1,3              | 1,7         | 8,6          | 54,9                       | 80             |
|                  | Котлета рубленая                       | 60           | 9,32             | 7,1         | 9,64         | 139                        | 282            |
|                  | Капуста тушеная                        | 110          | 2,5              | 3,9         | 11,3         | 82,6                       | 336            |
|                  | Компот из сушеных фруктов              | 150          | 0,33             | 0,017       | 20,83        | 85                         | 376            |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                            | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                        | 560          | 17,0             | 13,5        | 72,7         | 468,7                      |                |
| Полдник          | Кондитерское изделие                   | 50           | 3,3              | 6,0         | 24,4         | 156                        |                |
|                  | Сок фруктовый                          | 150          | 0,75             | 0,15        | 15,2         | 69                         | 399            |
| Итого<br>полдник |                                        | 200          | 4,0              | 6,2         | 43,6         | 225,0                      |                |
| Ужин             | Картофель запеченный в сметанном соусе | 150          | 3,6              | 7,0         | 19,5         | 231,7                      | 151            |
|                  | Плоды свежие                           | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                         | 368            |
|                  | Чай с лимоном                          | 150          | 0,1              | 0,02        | 8,5          | 38,0                       | 393            |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 10           | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                            | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                        | 430          | 6,3              | 7,76        | 52,0         | 383,1                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                   | <b>1540</b>  | <b>34,7</b>      | <b>41,8</b> | <b>212,3</b> | <b>1407,9</b>              |                |

| Неделя<br>II     | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                      |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 7           |                                      |              |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                       | 30           | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Запеканка из творога                 | 120          | 21               | 14,5        | 20,6         | 296,4                      | 237            |
|                  | Соус молочный                        | 30           | 0,58             | 1,3         | 4,0          | 30,4                       | 351            |
|                  | Какао с молоком                      | 150          | 3,15             | 2,72        | 12,96        | 89,0                       | 397            |
| Итого<br>завтрак |                                      | 350          | 27,0             | 19,3        | 52,9         | 495,3                      |                |
| Обед             | Огурец свежий порционно              | 30           | 0,67             | -           | 0,86         | 4,08                       |                |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем    | 150          | 1,04             | 3,0         | 5,1          | 50,8                       | 67             |
|                  | Котлеты рубленые из птицы            | 60           | 8,99             | 9,25        | 9,33         | 157                        | 305            |
|                  | Гречневый гарнир                     | 100          | 5,75             | 3,3         | 25,8         | 156,1                      | 165            |
|                  | Напиток из плодов шиповника          | 150          | 0,51             | 0,21        | 14,23        | 61                         | 398            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                      | 530          | 19,9             | 16,2        | 74,4         | 520,0                      |                |
| Полдник          | Булочка дорожная                     | 50           | 3,4              | 7,98        | 26,1         | 181                        | 470            |
|                  | Кисломолочный напиток                | 150          | 4,35             | 3,75        | 6,0          | 75                         | 401            |
| Итого<br>полдник |                                      | 200          | 7,75             | 11,7        | 32,1         | 256                        |                |
|                  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150          | 4,4              | 3,7         | 14,1         | 108,8                      | 93             |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 10           | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
|                  | Чай с сахаром                        | 180          | 0,12             | 0,02        | 10,2         | 41                         | 392            |
|                  | Фрукты свежие                        | 50           | 0,02             | 0,02        | 4,9          | 23,5                       | 368            |
| Итого<br>ужин    |                                      | 410          | 6,8              | 4,3         | 43,4         | 240,0                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>1490</b>  | <b>61,4</b>      | <b>51,5</b> | <b>202,8</b> | <b>1511,3</b>              |                |

| Неделя<br>II     | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                   |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 8           |                                   |              |                  |             |              |                            |                |
|                  | Батон нарезной                    | 30           | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Масло порционно                   | 10           | 0,08             | 7,24        | 0,18         | 66,2                       | 6              |
|                  | Каша кукурузная смолоком и маслом | 155          | 3,84             | 3,9         | 12,8         | 102,0                      | 94             |
|                  | Кофейный напиток с молоком        | 155          | 2,4              | 2,0         | 10,9         | 72,3                       | 395            |
| Итого<br>завтрак |                                   | 350          | 6,32             | 14,9        | 39,3         | 320,0                      |                |
| Обед             | Икра морковная                    | 40           | 0,88             | 1,87        | 4,3          | 37,5                       | 54             |
|                  | Борщ с капустой и картофелем      | 150          | 0,97             | 2,9         | 6,6          | 56,3                       | 57             |
|                  | Бефстроганов из отварного мяса    | 60           | 12,9             | 10,3        | 2,7          | 155,8                      | 278            |
|                  | Пюре картофельное                 | 110          | 2,2              | 3,5         | 15,0         | 100,7                      | 321            |
|                  | Кисель из варенья                 | 150          | 0,66             | 0,054       | 17,1         | 69,3                       | 383            |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                   | 550          | 20,5             | 19,1        | 64,8         | 510,4                      |                |
| Полдник          | Булочка «Домашняя»                | 50           | 3,9              | 3,06        | 26,9         | 151                        | 469            |
|                  | Сок фруктовый                     | 150          | 0,75             | 0,15        | 15,1         | 69,0                       | 399            |
| Итого<br>полдник |                                   | 200          | 4,7              | 3,2         | 42,0         | 220,6                      |                |
|                  | Оладьи из печени                  | 80           | 6,0              | 7,1         | 10,0         | 129,2                      | 265            |
|                  | Ячневый гарнир                    | 110          | 3,0              | 3,6         | 17,6         | 115,5                      | 314            |
|                  | Чай с сахаром                     | 180          | 0,06             | 0,02        | 11,1         | 40                         | 392            |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 10           | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                   | 400          | 11,2             | 11,0        | 52,8         | 3517                       |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>              | <b>1500</b>  | <b>42,7</b>      | <b>48,2</b> | <b>247,1</b> | <b>1402,00</b>             |                |

| Неделя<br>II     | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевая ценность |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                       |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                            |                |
| День 9           |                                       |              |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                        | 30           | 2,25             | 0,88        | 15,42        | 79,5                       |                |
|                  | Сыр порционно                         | 10           | 2,32             | 2,95        | -            | 36,4                       | 7              |
|                  | Каша геркулесовая с молоком с маслом  | 150          | 4,44             | 4,44        | 13,45        | 111,6                      | 94             |
|                  | Какао с молоком                       | 150          | 3,15             | 2,72        | 12,96        | 89                         | 397            |
|                  | Плоды свежие                          | 50           | 0,02             | 0,02        | 4,9          | 23,5                       | 368            |
| Итого<br>завтрак |                                       | 390          | 12,4             | 11,2        | 46,7         | 340                        |                |
| Обед             | Лук порционно                         | 30           | 0,48             | 0,06        | 2,46         | 12,3                       |                |
|                  | Суп картофельный с рыбными консервами | 150          | 5,15             | 5,04        | 8,6          | 100,4                      | 87             |
|                  | Плов с мясом                          | 160          | 20,6             | 10,1        | 37,0         | 321,0                      | 265            |
|                  | Компот из сухофруктов                 | 150          | 0,33             | 0,017       | 20,83        | 85                         | 376            |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,56             | 0,2         | 9,94         | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                           | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                       | 530          | 29,5             | 15,7        | 88,0         | 609,5                      |                |
| Полдник          | Крендель сахарный                     | 50           | 3,54             | 6,57        | 27,87        | 185                        | 460            |
|                  | Сок фруктовый                         | 150          | 0,75             | 0,15        | 15,1         | 69,0                       | 399            |
| Итого<br>полдник |                                       | 200          | 5,0              | 6,72        | 43,0         | 254,0                      |                |
| Ужин             | Рагу из овощей                        | 160          | 2,4              | 13,2        | 13,4         | 184,4                      | 137            |
|                  | Яйцо вареное                          | 40           | 6,4              | 5,7         | 0,35         | 78,5                       | 213            |
|                  | Кисломолочный напиток                 | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 90,0                       | 401            |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 10           | 0,78             | 0,1         | 4,97         | 24,4                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                           | 20           | 1,4              | 0,24        | 9,18         | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                       | 410          | 16,2             | 23,7        | 35,1         | 419,3                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                  | <b>1530</b>  | <b>63,1</b>      | <b>57,3</b> | <b>212,8</b> | <b>1622,8</b>              |                |

| Неделя<br>II     | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда  | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  |                                          |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| <b>День 10</b>   |                                          |               |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак          | Батон нарезной                           | 30            | 2,25             | 0,88         | 15,42         | 79,5                       |                |
|                  | Запеканка из творога с морковью          | 120           | 14               | 12,3         | 28,6          | 280,8                      | 238            |
|                  | Соус молочный                            | 50            | 1,1              | 2,7          | 3,53          | 41,9                       | 351            |
|                  | Кофейный напиток с молоком               | 150           | 2,34             | 2,0          | 10,6          | 70                         | 395            |
| Итого<br>завтрак |                                          | 350           | 19,0             | 17,9         | 58,1          | 472,2                      |                |
| Обед             | Помидор свежий порционно                 | 30            | 0,86             | -            | 1,08          | 5,1                        |                |
|                  | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 150           | 1,2              | 3,1          | 10,2          | 73,2                       | 76             |
|                  | Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе | 60/40         | 6,98             | 7,83         | 9,14          | 135                        | 287            |
|                  | Пюре из свеклы                           | 80            | 1,2              | 2,7          | 7             | 57                         | 324            |
|                  | Кисель из варенья                        | 150           | 0,066            | 0,05         | 17,12         | 69,3                       | 383            |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20            | 1,56             | 0,2          | 9,94          | 48,8                       |                |
|                  | Хлеб ржаной                              | 20            | 1,4              | 0,24         | 9,18          | 42                         |                |
| Итого<br>обед    |                                          | 550           | 13,2             | 14,1         | 63,6          | 434,0                      |                |
| Полдник          | Кондитерское изделие                     | 40            | 2,57             | 4            | 8             | 90,3                       |                |
|                  | Молоко кипяченое                         | 160           | 4,9              | 4,3          | 8,1           | 90,7                       | 400            |
| Итого<br>полдник |                                          | 200           | 7,5              | 8,3          | 16,1          | 181                        |                |
| Ужин             | Рыба, запеченная в омлете                | 190           | 34,3             | 11,9         | 8,6           | 280                        | 249            |
|                  | Чай с лимоном                            | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                         | 393            |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 10            | 0,78             | 0,1          | 4,97          | 24,4                       |                |
|                  |                                          | 20            | 1,4              | 0,24         | 9,18          | 42                         |                |
| Итого<br>ужин    |                                          | 400           | 36,6             | 12,2         | 33,0          | 387,4                      |                |
|                  | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                     | <b>1500</b>   | <b>76,0</b>      | <b>52,5</b>  | <b>170,8</b>  | <b>1474,6</b>              |                |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>              | <b>15155</b>  | <b>500,0</b>     | <b>50060</b> | <b>2000,8</b> | <b>1483,6</b>              |                |
|                  | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>        | <b>1515,5</b> | <b>50,0</b>      | <b>50,6</b>  | <b>200,8</b>  | <b>1483,6</b>              |                |