Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение Рассветовский детский
сад «Солнышко»
Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
_____ М.В.Аршина
«29» апреля 2022г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ В МКДОУ РАССВЕТОВСКОМ ДЕТСКОМ САДУ «СОЛНЫШКО»

Заведующая _____/ М.В.Аршина/

СОГЛАСОВАНО

_____ *(должность)*
_____ *(ФИО)*
_____ *(дата)*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	4.39	6.84
	Бутерброд с маслом	60	3.60	12.90
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**10.51**	**21.72**
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	60	1.86	0.12
	Свекольник	200	1.96	5.02
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11.84	11.20
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.07
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Напиток из плодов шиповника	180	0.54	0.27
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**24.82**	**21.28**
УПЛОТНЕНН	Суп рыбный из консервов	200	8.14	2.08
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Булочка "Веснушка"	70	5.50	3.90
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**510**	**22.30**	**11.98**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1750**	**58.03**	**55.38**
День 2				
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	200	9.42	15.22
	Бутерброд с повидлом	60	1.80	5.63
	Какао с молоком	180	2.88	2.79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**14.10**	**23.64**
10:00	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный	100	0.50	0.00
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.00**
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1.34	0.98
	Суп картофельный с крупой (с перловой, овсяной или пшеничной крупой)	200	2.10	2.10
	Рыба, припущенная в молоке	80	10.78	13.97
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	190	0.00	0.00
	Картофельное пюре	150	3.10	4.60

ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**20.62**	**22.25**
УПЛОТНЕНІ	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.50	7.02
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Булочка домашняя	70	5.00	8.00
	Кефир (2 вариант)	180	4.81	0.09
	Плоды свежие	100	0.90	0.20
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**570**	**20.37**	**15.71**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1840**	**55.59**	**61.60**
День 3				
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	8.32	8.48
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98
	Суп молочный с крупой (ячневая крупа)	200	4.24	4.16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**15.08**	**14.62**
10:00	Плоды свежие	100	0.90	0.20
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.90**	**0.20**
ОБЕД	Морковь отварная	60	0.70	0.06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.19	5.12
	Печень по-строгановски	80	12.90	9.30
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.85	0.04
	Суп из овощей	200	2.78	4.28
ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**28.72**	**19.40**
УПЛОТНЕНІ	Рагу овощное с мясом	200	14.64	17.28
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	190	0.10	0.02
	Зефир	40	0.32	0.04
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**470**	**18.22**	**17.74**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**62.92**	**51.96**
День 4				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (хлопья "Геркулес")	190	3.95	4.41
	Бутерброд с повидлом	60	1.80	5.63
	Какао с молоком	180	2.88	2.79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**8.63**	**12.83**
10:00	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный	100	0.50	0.00
ИТОГО ЗА 10:00		**280**	**3.74**	**2.39**
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7.22	4.42
	Жаркое по-домашнему	200	20.18	20.64
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	190	0.00	0.00
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0.67	4.09
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**31.37**	**29.75**
УПЛОТНЕНІ	Сырники из творога (1 вариант)	90	13.46	9.94
	Чай с молоком и сахаром	190	1.33	1.05
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Каша пшенная молочная жидкая	180	6.55	7.72
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**500**	**24.50**	**19.11**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1900**	**68.24**	**64.08**
День 5				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.96	3.78
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98
	Бутерброд с маслом и сыром	60	8.32	8.48

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**14.80**	**14.24**
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0.50	0.10
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.10**
ОБЕД	Огурец консервированный	50	1.40	0.00
	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками или птицей)	200	8.80	4.98
	Тефтели рыбные	70	7.08	5.54
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.11	2.98
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	170	0.12	0.02
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Соус молочный	30	0.60	1.70
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**24.41**	**15.82**
УПЛОТНЕНН	Ватрушка с творогом	70	8.10	5.10
	Кефир (2 вариант)	180	4.81	0.09
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	170	6.73	8.18
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**460**	**22.80**	**13.77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1680**	**62.51**	**43.93**
День 6				
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6.10	7.92
	Бутерброд с повидлом	60	1.80	5.63
	Какао на молоке сгущенном	180	2.70	2.79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**10.60**	**16.34**
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0.58	4.41
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.49	3.51
	Биточки рубленные из птицы (паровые)	80	11.41	3.54
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.85	0.04
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Суп картофельный с клецками	200	2.90	2.52
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**23.53**	**14.62**
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная с мясом	200	22.30	19.40
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Чай с молоком и сахаром	190	1.33	1.05
	Пирожки печеные с яблоками	70	4.20	3.70
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**500**	**30.99**	**24.55**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1760**	**65.52**	**55.91**
День 7				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено или гречневая крупа)	190	4.67	4.46
	Бутерброд с сыром	60	7.50	4.50
	Кофейный напиток на молоке	180	2.52	1.98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**14.69**	**10.94**
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0.50	0.10
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.10**
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	60	1.86	0.12
	Борщ с капустой и картофелем	200	3.24	4.94
	Плов из говядины	200	20.80	20.20

	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	190	0.10	0.02
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**29.30**	**25.88**
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	200	18.52	29.36
	Чай с сахаром	180	0.13	0.00
	Пряники	40	2.36	1.88
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**460**	**24.17**	**31.64**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1690**	**68.66**	**68.56**
День 8				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	190	6.57	7.05
	Бутерброд с повидлом	60	1.92	6.12
	Какао с молоком	180	2.88	2.79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**11.37**	**15.96**
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.30
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.30**
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1.34	0.98
	Картофельное пюре	150	3.10	4.60
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	190	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Кнели куриные с рисом	70	15.45	5.51
	Соус белый основной	30	5.60	5.20
	Рассольник ленинградский	200	2.04	5.10
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**30.83**	**21.99**
УПЛОТНЕНН	Пирожки печеные с капустой (с репчатым луком)	70	4.60	5.30
	Суп молочный с крупой (рис)	200	3.52	4.08
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	190	0.13	0.02
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желейными корпусами) витаминизированные	40	0.56	3.28
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**540**	**11.97**	**13.08**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1820**	**54.57**	**51.33**
День 9				
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.90	7.02
	Бутерброд с маслом	60	4.12	7.54
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**460**	**20.52**	**20.16**
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0.50	0.10
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.10**
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0.58	4.41
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.48	4.46
	Зразы из говядины	80	9.25	16.00
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.07
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
	Соус молочный	30	0.60	1.70
	Компот из смеси сухофруктов	190	0.85	0.04
ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**21.38**	**31.28**
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	180	29.20	21.06

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Чай с молоком и сахаром	190	1.33	1.05
	Зефир	40	0.32	0.04
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**450**	**34.01**	**22.55**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**76.41**	**74.09**
День 10				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	5.58	7.54
	Бутерброд с маслом	60	4.12	7.54
	Какао с молоком	180	3.24	2.39
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**12.94**	**17.47**
10:00	Плоды свежие	100	0.90	0.20
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.90**	**0.20**
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0.90	3.10
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	5.66	4.44
	Голубцы ленивые	80	6.88	9.42
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.19	5.12
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	190	0.00	0.00
	Соус белый основной	30	5.60	5.20
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**30.53**	**27.88**
УПЛОТНЕНН	Картофельное пюре	150	3.10	4.60
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.18	0.00
	Сельдь с луком	60	5.00	11.00
	Вафли	50	1.60	1.40
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**480**	**13.04**	**17.40**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1780**	**57.41**	**62.95**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**17700**	**629.86**	**589.79**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1770**	**62.99**	**58.98**

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

ства	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
20.54	161.57	194
21.90	219	1
13.32	78.3	290
55.76	**458.87**	
9.80	47	118
9.80	**47**	
3.90	24	3а
13.22	106.02	67
2.48	158.4	92
32.22	189.67	216
16.70	87	700
24.30	99.9	301
92.82	**664.99**	
13.32	120.68	42
8.60	106	284
19.32	94	701.2
37.60	208	274
78.84	**528.68**	
237.22	**1699.54**	
31.62	304.52	217
27.67	166.5	4
12.15	83.7	18
71.44	**554.72**	
13.70	55	85е
13.70	**55**	
6.74	41.59	245
15.50	90	60
14.81	228.64	90
16.70	87	700
5.85	23.31	304
20.10	137	141

79.70	**607.54**	
32.04	211.61	199
19.32	94	701.2
38.00	245	276
14.06	77.99	282
8.10	43	118
111.52	**671.6**	
276.36	**1888.86**	

26.40	217.72	2
13.32	78.3	290
15.92	120	75
55.64	**416.02**	
8.10	43	118
8.10	**43**	
3.40	17	16
33.81	216.58	175
1.80	143	125
16.70	87	700
19.57	84.55	296
11.90	96.7	66
87.18	**644.83**	
14.82	273.64	120
19.32	94	701.2
17.95	69.35	298
31.92	130.4	702
84.01	**567.39**	
234.93	**1671.24**	

12.31	104.12	75
27.67	166.5	4
12.15	83.7	18
52.13	**354.32**	
13.70	55	85e
25.58	**139.01**	
25.30	171.34	62
18.46	340.9	96
16.70	87	700
5.85	23.31	304
4.00	55	24
70.31	**677.55**	
16.33	210	229
10.74	56.05	287
19.32	94	701.2
30.85	218.57	198
77.24	**578.62**	
225.26	**1749.5**	

14.31	107.1	77
13.32	78.3	290
26.40	217.72	2

54.03	**403.12**	
10.10	46	130
10.10	**46**	
0.65	8.05	19
13.36	134.32	74
8.73	112.25	84
31.84	169.95	179
15.98	61.2	298
16.70	87	700
2.00	25	240
89.26	**597.77**	
27.60	191	267
14.06	77.99	282
29.48	218.57	184
19.32	94	701.2
90.46	**581.56**	
243.85	**1628.45**	

32.60	225.98	200
27.67	166.5	4
17.46	104.4	293
77.73	**496.88**	
9.80	47	118
9.80	**47**	
3.09	54.17	27
30.87	175.32	176
7.42	105.51	130
19.57	84.55	296
16.70	87	700
9.74	73.68	61
87.39	**580.23**	
14.40	321.1	112
19.32	94	701.2
10.74	56.05	287
30.70	173	254
75.16	**644.15**	
250.08	**1768.26**	

15.31	120.59	75
21.75	159	3
13.32	78.3	290
50.38	**357.89**	
10.10	46	130
10.10	**46**	
3.90	24	3a
10.58	99.86	55
30.80	392	115

17.95	69.35	298
16.70	87	700
79.93	**672.21**	
3.40	351.06	222
5.53	21.6	286
30.00	146.4	589
19.32	94	701.2
58.25	**613.06**	
198.66	**1689.16**	

34.01	227.07	186
27.12	169.2	4
12.15	83.7	18
73.28	**479.97**	
10.30	47	118
10.30	**47**	
6.74	41.59	245
20.10	137	141
5.85	23.31	304
16.70	87	700
4.94	131.17	137
1.10	74	241
13.86	110.28	53
69.29	**604.35**	
23.10	159	255
14.48	108.8	75
17.86	68.4	298
19.32	94	701.2
27.76	143.6	504
102.52	**573.8**	
255.39	**1705.12**	

44.94	290.9	175
24.86	186.86	1
8.60	106	284
78.40	**583.76**	
10.10	46	130
10.10	**46**	
3.09	54.17	27
6.59	73.12	52
9.98	221.3	101
32.22	189.67	216
16.70	87	700
2.00	25	240
19.57	84.55	296
90.15	**734.81**	
36.79	454.66	227

19.32	94	701.2
10.74	56.05	287
31.92	130.4	702
98.77	**735.11**	
277.42	**2099.68**	

38.70	246.76	183
24.86	186.86	1
11.88	84.01	292
75.44	**517.63**	
8.10	43	118
8.10	**43**	
6.00	56	40
24.66	161.56	62
5.23	134.58	121
33.81	216.58	175
5.85	23.31	304
1.10	74	241
16.70	87	700
93.35	**753.03**	
20.10	137	141
19.32	94	701.2
8.37	34.2	288
1.60	126	51
40.55	171.05	5
89.94	**562.25**	
266.83	**1875.91**	
2466.00	**17775.72**	
246.60	**1777.57**	

СОГЛАСОВАНО

_____
(должность)
_____
(ФИО)
_____
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещес	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3.66	5.70
	Бутерброд с маслом	40	2.40	8.60
	Кофейный напиток на молоке	160	2.24	1.76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8.30**	**16.06**
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	30	0.93	0.06
	Свекольник	160	1.57	4.02
	Бефстроганов из отварного мяса	60	8.88	8.40
	Макаронные изделия отварные	110	3.90	2.98
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Напиток из плодов шиповника	150	0.45	0.23
ИТОГО ЗА ОБЕД		**550**	**18.37**	**16.17**
УПЛОТНЕНН	Суп рыбный из консервов	180	7.33	1.87
	Молоко кипяченое	150	4.12	4.20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Булочка "Веснушка"	50	3.93	2.79
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**410**	**17.75**	**9.16**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1410**	**44.82**	**41.79**
День 2				
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	150	7.07	11.42
	Бутерброд с повидлом	40	1.20	3.75
	Какао с молоком	160	2.56	2.48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**10.83**	**17.65**
10:00	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный	100	0.50	0.00
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.00**
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1.12	0.81
	Суп картофельный с крупой (с перловой, овсяной или пшеничной крупой)	150	1.57	1.57
	Рыба, припущенная в молоке	60	8.09	10.48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	170	0.00	0.00
	Картофельное пюре	120	2.48	3.68
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**15.90**	**17.02**
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.41	5.85
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Булочка домашняя	50	3.57	5.72
	Кефир (2 вариант)	150	4.01	0.08

	Плоды свежие	100	0.90	0.20
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**480**	**16.26**	**12.15**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1520**	**43.49**	**46.82**
День 3				
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.54	5.66
	Кофейный напиток на молоке	160	2.24	1.76
	Суп молочный с крупой (ячневая крупа)	170	3.60	3.54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**11.38**	**10.96**
10:00	Плоды свежие	100	0.90	0.20
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.90**	**0.20**
ОБЕД	Морковь отварная	40	0.47	0.04
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.55	4.09
	Печень по-строгановски	60	9.67	6.98
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.76	0.03
	Суп из овощей	160	2.22	3.42
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**22.31**	**15.04**
УПЛОТНЕНН	Рагу овощное с мясом	150	10.98	12.96
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	170	0.09	0.02
	Зефир	20	0.16	0.02
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**370**	**13.60**	**13.30**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1430**	**48.19**	**39.50**
День 4				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (хлопья "Геркулес")	160	3.33	3.71
	Бутерброд с повидлом	40	1.20	3.75
	Какао с молоком	160	2.56	2.48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**7.09**	**9.94**
10:00	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный	100	0.50	0.00
	Какао с молоком	160	2.88	2.13
ИТОГО ЗА 10:00		**260**	**3.38**	**2.13**
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гренками	160	5.78	3.54
	Жаркое по-домашнему	150	15.14	15.48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	170	0.00	0.00
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0.40	2.45
ИТОГО ЗА ОБЕД		**550**	**23.96**	**21.95**
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога (1 вариант)	80	11.97	8.83
	Чай с молоком и сахаром	170	1.19	0.94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Каша пшенная молочная жидкая	140	5.10	6.01
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**420**	**20.63**	**16.08**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1590**	**55.06**	**50.10**
День 5				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.30	3.15
	Кофейный напиток на молоке	160	2.24	1.76
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.54	5.66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**11.08**	**10.57**
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0.50	0.10
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.10**
ОБЕД	Огурец консервированный	30	0.84	0.00
	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками или птицей)	180	7.92	4.48
	Тефтели рыбные	50	5.06	3.95

	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.63	2.52
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	150	0.11	0.01
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Соус молочный	20	0.40	1.13
ИТОГО ЗА ОБЕД		**580**	**19.60**	**12.57**
УПЛОТНЕНН	Ватрушка с творогом	50	5.78	3.64
	Кефир (2 вариант)	150	4.01	0.08
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5.15	6.25
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**360**	**17.31**	**10.27**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1390**	**48.49**	**33.51**
День 6				
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4.57	5.94
	Бутерброд с повидлом	40	1.20	3.75
	Какао на молоке сгущенном	150	2.25	2.32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**8.02**	**12.01**
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0.35	2.65
	Каша перловая рассыпчатая	120	3.59	2.81
	Биточки рубленные из птицы (паровые)	70	9.98	3.10
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.76	0.03
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Суп картофельный с клецками	180	2.61	2.27
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**19.93**	**11.34**
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная с мясом	180	20.07	17.46
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Чай с молоком и сахаром	170	1.19	0.94
	Пирожки печеные с яблоками	50	3.00	2.64
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**430**	**26.63**	**21.34**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1480**	**54.98**	**45.09**
День 7				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено или гречневая крупа)	160	3.94	3.76
	Бутерброд с сыром	50	6.25	3.75
	Кофейный напиток на молоке	160	2.24	1.76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**12.43**	**9.27**
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0.50	0.10
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.10**
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	30	0.93	0.06
	Борщ с капустой и картофелем	180	2.92	4.45
	Плов из говядины	150	15.60	15.15
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	170	0.09	0.02
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		**570**	**22.18**	**20.16**
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	150	13.89	22.02
	Чай с сахаром	160	0.11	0.00
	Пряники	30	1.77	1.41
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**370**	**18.14**	**23.73**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1410**	**53.25**	**53.26**
День 8				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	150	5.19	5.57
	Бутерброд с повидлом	50	1.60	5.10
	Какао с молоком	160	2.56	2.48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**9.35**	**13.15**

10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.30
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.30**
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1.12	0.81
	Картофельное пюре	120	2.48	3.68
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	170	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Кнели куриные с рисом	50	11.03	3.93
	Соус белый основной	20	3.73	3.47
	Рассольник ленинградский	160	1.63	4.08
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**22.63**	**16.45**
УПЛОТНЕНН	Пирожки печеные с капустой (с репчатым луком)	50	3.29	3.79
	Суп молочный с крупой (рис)	150	2.64	3.06
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	170	0.12	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желейными корпусами) витаминизированные	30	0.42	2.46
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**430**	**8.84**	**9.63**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**41.22**	**39.53**
День 9				
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.17	5.26
	Бутерброд с маслом	40	2.74	5.03
	Молоко кипяченое	150	4.12	4.20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**15.03**	**14.49**
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0.50	0.10
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.50**	**0.10**
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0.35	2.65
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.23	3.72
	Зразы из говядины	60	6.94	12.00
	Макаронные изделия отварные	110	3.90	2.98
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Соус молочный	20	0.40	1.13
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.76	0.03
ИТОГО ЗА ОБЕД		**580**	**16.22**	**22.99**
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24.33	17.55
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Чай с молоком и сахаром	170	1.19	0.94
	Зефир	20	0.16	0.02
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**370**	**28.05**	**18.81**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1390**	**59.80**	**56.39**
День 10				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	150	4.18	5.65
	Бутерброд с маслом	40	2.74	5.03
	Какао с молоком	160	2.88	2.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**9.80**	**12.81**
10:00	Плоды свежие	100	0.90	0.20
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.90**	**0.20**
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	40	0.60	2.07
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	180	5.09	4.00
	Голубцы ленивые	60	5.16	7.07
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.55	4.09
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	170	0.00	0.00
	Соус белый основной	20	3.73	3.47

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		**630**	**23.77**	**21.18**
УПЛОТНЕНН	Картофельное пюре	120	2.48	3.68
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.15	0.00
	Сельдь с луком	40	3.33	7.33
	Вафли	40	1.28	1.12
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**380**	**9.61**	**12.43**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**44.08**	**46.62**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14580**	**493.38**	**452.61**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1458**	**49.34**	**45.26**

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

ства	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
17.11	134.64	194
14.60	146	1
11.84	69.6	290
43.55	**350.24**	
9.80	47	118
9.80	**47**	
1.95	12	3а
10.58	84.82	67
1.86	118.8	92
23.63	139.09	216
13.36	69.6	700
20.25	83.25	301
71.63	**507.56**	
11.99	108.61	42
6.45	79.5	284
14.49	70.5	701.2
26.85	148.57	274
59.78	**407.18**	
184.76	**1311.98**	
23.72	228.39	217
18.45	111	4
10.80	74.4	18
52.97	**413.79**	
13.70	55	85е
13.70	**55**	
5.61	34.66	245
11.62	67.5	60
11.11	171.48	90
13.36	69.6	700
5.24	20.86	304
16.08	109.6	141
63.02	**473.7**	
26.70	176.34	199
14.49	70.5	701.2
27.15	175	276
11.71	65	282

8.10	43	118
88.15	**529.84**	
217.84	**1472.33**	
17.60	145.14	2
11.84	69.6	290
13.53	102	75
42.97	**316.74**	
8.10	43	118
8.10	**43**	
2.27	11.33	16
27.05	173.27	175
1.35	107.25	125
13.36	69.6	700
17.51	75.65	296
9.52	77.36	66
71.06	**514.46**	
11.11	205.23	120
14.49	70.5	701.2
16.06	62.05	298
15.96	65.2	702
57.62	**402.98**	
179.75	**1277.18**	
10.37	87.68	75
18.45	111	4
10.80	74.4	18
39.62	**273.08**	
13.70	55	85e
10.56	74.67	292
24.26	**129.67**	
20.24	137.07	62
13.84	255.67	96
13.36	69.6	700
5.24	20.86	304
2.40	33	24
55.08	**516.2**	
14.52	186.66	229
9.61	50.15	287
14.49	70.5	701.2
24.00	170	198
62.62	**477.31**	
181.58	**1396.26**	
11.92	89.25	77
11.84	69.6	290
17.60	145.14	2
41.36	**303.99**	
10.10	46	130
10.10	**46**	
0.39	4.83	19
12.02	120.89	74
6.24	80.18	84

26.94	143.8	179
14.10	54	298
13.36	69.6	700
1.33	16.67	240
74.38	**489.97**	
19.72	136.43	267
11.71	65	282
22.54	167.14	184
14.49	70.5	701.2
68.46	**439.07**	
194.30	**1279.03**	

24.45	169.48	200
18.45	111	4
14.55	87	293
57.45	**367.48**	
9.80	47	118
9.80	**47**	
1.85	32.5	27
24.70	140.26	176
6.50	92.32	130
17.51	75.65	296
13.36	69.6	700
8.77	66.31	61
72.69	**476.64**	
12.96	288.99	112
14.49	70.5	701.2
9.61	50.15	287
21.93	123.57	254
58.99	**533.21**	
198.93	**1424.33**	

12.90	101.55	75
18.12	132.5	3
11.84	69.6	290
42.86	**303.65**	
10.10	46	130
10.10	**46**	
1.95	12	3a
9.52	89.87	55
23.10	294	115
16.06	62.05	298
13.36	69.6	700
63.99	**527.52**	
2.55	263.29	222
4.91	19.2	286
22.50	109.8	589
14.49	70.5	701.2
44.45	**462.79**	
161.40	**1339.96**	

26.85	179.27	186
22.60	141	4
10.80	74.4	18
60.25	**394.67**	

10.30	47	118
10.30	**47**	
5.61	34.66	245
16.08	109.6	141
5.24	20.86	304
13.36	69.6	700
3.53	93.69	137
0.73	49.33	241
11.09	88.22	53
55.64	**465.96**	
16.50	113.57	255
10.86	81.6	75
15.98	61.2	298
14.49	70.5	701.2
20.82	107.7	504
78.65	**434.57**	
204.84	**1342.2**	

33.70	218.17	175
16.57	124.57	1
6.45	79.5	284
56.72	**422.24**	
10.10	46	130
10.10	**46**	
1.85	32.5	27
5.49	60.93	52
7.48	165.97	101
23.63	139.09	216
13.36	69.6	700
1.33	16.67	240
17.51	75.65	296
70.65	**560.41**	
30.66	378.88	227
14.49	70.5	701.2
9.61	50.15	287
15.96	65.2	702
70.72	**564.73**	
208.19	**1593.38**	

29.03	185.07	183
16.57	124.57	1
10.56	74.67	292
56.16	**384.31**	
8.10	43	118
8.10	**43**	
4.00	37.33	40
22.19	145.4	62
3.92	100.93	121
27.05	173.27	175
5.24	20.86	304
0.73	49.33	241

13.36	69.6	700
76.49	**596.72**	
16.08	109.6	141
14.49	70.5	701.2
6.98	28.5	288
1.07	84	51
32.44	136.84	5
71.06	**429.44**	
211.81	**1453.47**	
1943.40	**13890.12**	
194.34	**1389.01**	