

Согласовано:
Заведующий
Детским садом № 18
Мам. СВ. Николаевской
10 января 2022г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О. Ю. Козырева
 10 января 2022г.

**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет
 всесезонное**

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,01 | 7 | 20,24 | 182,7 | 1 013 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 30 | 1,32 | 2 | 15,89 | 87,9 | 815 |
| | Чай с лимоном* | 180 | 0,05 | | 13,65 | 53,9 | 686 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 420 | 7,94 | 9 | 54,72 | 345,5 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 40 | 0,76 | 4 | 3,08 | 47,6 | 813 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
| | Плов с мясом | 150 | 14,66 | 22 | 30,47 | 374,3 | 444 |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0,05 | | 3,15 | 64,8 | 1 318 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 610 | 19,87 | 31 | 63,33 | 660 | |
| Полдник | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 80 | 9,06 | 6 | 9,05 | 128,3 | 769 |
| | Молоко сгущенное соус | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 59 | 902 |
| | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 6 | 7,2 | 106,2 | 914 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | 300 | 17,1 | 13 | 36,11 | 336,7 | | |
| Итого за день | 1 430 | 45,21 | 53 | 170,46 | 1394,2 | | |

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с | 200 | 3,11 | 5 | 18,49 | 230 | 850 |
| | Яйцо отварное шт | 40 | 5,08 | 5 | 0,28 | 62,8 | 349,01 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,51 | 7 | 10,67 | 103,2 | 808 |
| | Какао с молоком* | 200 | 3,77 | 4 | 15,73 | 114,5 | 919 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 475 | 14,03 | 21 | 50,11 | 531,5 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и сметаной* | 200 | 1,47 | 5 | 8,29 | 80,8 | 1 021 |
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с | 60 | 7,23 | 10 | 4,84 | 148,7 | 1 035 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3,53 | 5 | 21,63 | 162,5 | 995 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | | 20,25 | 86,6 | 928 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 610 | 15,39 | 20 | 73,56 | 567,6 | |
| Полдник | Котлеты рыбные любительские* | 70 | 9,18 | 3 | 4,25 | 85,3 | 1 127 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | | | 8,98 | 35,9 | 924 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | 270 | 10,58 | 3 | 22,05 | 164,4 | | |
| Итого за день | 1 455 | 40,3 | 44 | 162,02 | 1315,5 | | |

| | | Неделя: 1 | | | День: среда | | |
|-------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 200 | 5,8 | 9 | 31,8 | 240 | 883 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,69 | 2 | 10,57 | 74 | 810 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,23 | 1 | 9,58 | 55,8 | 854 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 415 | 11,28 | 12 | 56,89 | 390,8 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Свекла отварная с маслом растительным | 30 | 0,44 | 3 | 2,6 | 34,8 | 20 |
| | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 96,8 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,63 | | 3,86 | 18,8 | 943 |
| | Котлеты рубленые из филе кур | 60 | 13,78 | 22 | 0,11 | 256,5 | 1 294 |
| | Соус сметанный | 20 | | | 0,02 | 0,3 | 600 |
| | Каша гречневая вязкая* | 130 | 3,5 | 4 | 18,03 | 123,8 | 1 032 |
| | Компот из изюма и кураги* | 180 | 0,27 | | 17,68 | 72,3 | 1 040 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 665 | 23,39 | 33 | 73,47 | 692,3 | |
| Полдник | Суфле из творога | 80 | 11,99 | 7 | 12,8 | 168,3 | 1 068 |
| | Соус из кураги | 20 | 0,11 | | 3,72 | 15,5 | 626 |
| | Молоко кипяченое* | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | 300 | 18,72 | 13 | 33,8 | 335 | | |
| Итого за день | 1 480 | 53,69 | 58 | 180,46 | 1470,1 | | |

| | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом | 200 | 2,05 | 3 | 20,48 | 118,7 | 841 |
| | Какао с молоком* | 180 | 3,39 | 4 | 14,16 | 103 | 919 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,51 | 7 | 10,67 | 103,2 | 808 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 415 | 7,51 | 14 | 50,25 | 345,9 | |
| Завтрак 2 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Обед | Икра овощная морковная | 40 | 0,37 | 2 | 2,44 | 31,9 | 814 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной* | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
| | Биточки рубленые из птицы припущенные | 60 | 9,37 | 10 | 6,07 | 129,6 | 275 |
| | Рагу из овощей* | 130 | 2,78 | 6 | 18,39 | 136,3 | 959 |
| | Напиток апельсиновый* | 180 | 0,04 | | 4,63 | 18,9 | 925 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,88 | | 6,67 | 31,5 | 1 147 |
| Итого за Обед | 645 | 17,13 | 23 | 62,87 | 514,1 | | |
| Полдник | Омлет с картофелем | 80 | 5,44 | 11 | 6,28 | 146 | 892 |
| | Чай с сахаром* | 180 | | | 17,96 | 71,8 | 828 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | 280 | 6,84 | 11 | 33,06 | 261 | | |
| Итого за день | 1 440 | 31,88 | 48 | 155,98 | 1168 | | |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 200 | 2,84 | 4 | 21,16 | 134,3 | 1 111 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,69 | 2 | 10,57 | 74 | 810 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | | | 8,98 | 35,9 | 924 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 7,09 | 6 | 45,65 | 265,2 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 40 | 1,24 | | 2,6 | 16 | 811 |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,72 | 2 | 15,91 | 101,7 | 1 017,01 |
| | Тефтели мясные с рисом | 70 | 7,5 | 11 | 5,29 | 159,6 | 304 |
| | Капуста тушеная* | 50 | 1,2 | 2 | 4,75 | 42,7 | 999 |
| | Пюре картофельное | 70 | 1,9 | 3 | 11,65 | 87,5 | 995 |
| | Компот из свежих яблок. | 180 | 0,14 | | 21,49 | 89,2 | 912 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 15 | 1,19 | | 7,25 | 35,3 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,88 | | 6,67 | 31,5 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 640 | 17,77 | 18 | 75,61 | 563,5 | |
| Полдник | Молоко кипяченое* | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Сдоба обыкновенная* | 100 | 9,46 | 5 | 59,16 | 296,2 | 941 |
| Итого за Полдник | | 280 | 14,68 | 11 | 67,62 | 404,2 | |
| Итого за день | | 1 435 | 39,84 | 35 | 205,18 | 1284,9 | |

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с | 200 | 2,48 | 5 | 22,43 | 146,3 | 886 |
| | Чай с лимоном* | 180 | 0,05 | | 13,65 | 53,9 | 686 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,69 | 2 | 10,57 | 74 | 810 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 6,78 | 7 | 51,59 | 295,2 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Икра кабачковая пром. производства | 40 | 0,76 | 4 | 3,08 | 47,6 | 813 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,59 | 4 | 10,55 | 83,3 | 1 175 |
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с | 60 | 7,23 | 10 | 4,84 | 148,7 | 1 035 |
| | Соус томатный** | 20 | 0,1 | 1 | 0,79 | 11,3 | 1 126 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом* | 130 | 5,13 | 4 | 31,17 | 183,8 | 516 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 3,5 | 72 | 1 318 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 | |
| Итого за Обед | | 690 | 17,61 | 23 | 72,48 | 635,7 | |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 70 | 7,68 | 6 | 10,68 | 125,3 | 1 297 |
| | Соус из кураги | 20 | 0,11 | | 3,72 | 15,5 | 626 |
| | Чай с сахаром* | 180 | | | 17,96 | 71,8 | 828 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | | 290 | 9,19 | 6 | 41,18 | 255,8 | |
| Итого за день | | 1 495 | 33,88 | 36 | 181,55 | 1238,7 | |

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с | 200 | 5,4 | 10 | 32,72 | 245,1 | 846 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 3,45 | 4 | 12,94 | 101,3 | 1 110 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,51 | 7 | 10,67 | 103,2 | 808 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 10,92 | 21 | 61,27 | 470,6 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра овощная морковная | 40 | 0,37 | 2 | 2,44 | 31,9 | 814 |
| | Свекольник со сметаной* | 200 | 2,3 | 3 | 18,92 | 109,3 | 1 033 |
| | Тефтели мясные с луком | 60 | 6,16 | 7 | 5,59 | 106,8 | 907 |
| | Пюре картофельное* | 130 | 2,94 | 4 | 17,56 | 119,7 | 324 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | | 21,99 | 91,1 | 699 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 14,65 | 16 | 85,05 | 547,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные с луком | 60 | 9,21 | 6 | 7,08 | 118,7 | 1 028 |
| | Соус сметанный | 20 | | | 0,02 | 0,3 | 600 |
| | Чай с сахаром* | 180 | | | 17,96 | 71,8 | 828 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | | 280 | 10,61 | 6 | 33,88 | 234 | |
| Итого за день | | 1 445 | 36,48 | 43 | 196,5 | 1304,4 | |

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом | 200 | 4,34 | 5 | 38,3 | 214,6 | 848 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | | | 8,98 | 35,9 | 924 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,69 | 2 | 10,57 | 74 | 810 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 8,59 | 7 | 62,79 | 345,5 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Бананы * | 100 | 1,5 | 1 | 21 | 96 | 974 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 1,5 | 1 | 21 | 96 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная* | 30 | 0,62 | 2 | 3,72 | 34,8 | 812 |
| | Суп-лапша | 200 | 2,35 | 5 | 11,21 | 96,5 | 1 015 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлеты Детские из мяса кур * | 60 | 9,33 | 8 | 9,59 | 146,1 | 1 054,01 |
| | Соус сметанный | 20 | | | 0,02 | 0,3 | 600 |
| | Капуста тушеная* | 130 | 3,11 | 6 | 12,34 | 110,9 | 999 |
| | Компот из свежих яблок. | 180 | 0,14 | | 21,49 | 89,2 | 912 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 665 | 19,44 | 22 | 76,96 | 578,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Суфле из творога | 60 | 8,99 | 6 | 9,6 | 126,2 | 1 068 |
| | Соус повидло* | 15 | 0,01 | | 2,46 | 10,1 | 1 142 |
| | Печенье детское | 15 | 1,13 | 1 | 11,16 | 61,1 | 1 141 |
| | Молоко кипяченое* | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | | 290 | 16,75 | 13 | 40,5 | 348,6 | |
| Итого за день | | 1 470 | 46,28 | 43 | 201,25 | 1368,7 | |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 200 | 3,19 | 3 | 11,26 | 104,6 | 1153 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 3,45 | 4 | 12,94 | 101,3 | 1 110 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,51 | 7 | 10,67 | 103,2 | 808 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 8,71 | 14 | 39,81 | 330,1 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 40 | 0,76 | 4 | 3,08 | 47,6 | 813 |
| | Суп-пюре из гороха* | 200 | 5,59 | 2 | 15,84 | 104,9 | 1 049 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Тефтели из фарша куриного с рисом | 60 | 12,14 | 7 | 7,35 | 141,3 | 1 085,01 |
| | Рагу из овощей* | 130 | 2,78 | 6 | 18,39 | 136,3 | 959 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | | 14,81 | 62,7 | 705 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 655 | 25,45 | 20 | 78,06 | 593,6 | |
| Полдник | Омлет с капустой | 80 | 6,09 | 12 | 2,75 | 142,9 | 961 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | | 21,99 | 91,1 | 699 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 10 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,61 | | 3,99 | 19,7 | 1 186 |
| Итого за Полдник | | 280 | 7,62 | 12 | 33,56 | 277,2 | |
| Итого за день | | 1 450 | 42,08 | 46 | 167,73 | 1252,9 | |

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая с маслом | 200 | 5,8 | 9 | 31,8 | 240 | 883 |
| | Какао с молоком* | 180 | 3,39 | 4 | 14,16 | 103 | 919 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,69 | 2 | 10,57 | 74 | 810 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 10 | 0,56 | | 4,94 | 21 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 13,44 | 15 | 61,47 | 438 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,3 | | 16,3 | 52 | |
| Обед | Свекла отварная с маслом растительным | 40 | 0,59 | 3 | 3,46 | 46,4 | 20 |
| | Суп из сборных овощей с зеленым горошком, | 200 | 1,27 | 3 | 6,62 | 55,3 | 1 098 |
| | Суфле из рыбы* | 70 | 10,89 | 3 | 5,23 | 49,7 | 1 069 |
| | Пюре картофельное | 150 | 4,08 | 6 | 24,96 | 187,4 | 995 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | | 20,25 | 86,6 | 928 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,58 | | 9,66 | 47 | 894 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,17 | | 8,89 | 42 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 680 | 19,99 | 15 | 79,07 | 514,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое* | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Ватрушка с творогом* | 100 | 9,5 | 10 | 30,82 | 249,5 | 1 190 |
| Итого за Полдник | | 280 | 14,72 | 16 | 39,28 | 357,5 | |
| Итого за день | | 1 475 | 48,45 | 46 | 196,12 | 1361,9 | |
| Итого за период | | 14 575 | 418,09 | 452 | 1817,25 | 13505,9 | |
| Среднее значение за период | | 1 457,5 | 41,8 | 45,2 | 181,7 | 1350,6 | |

Составил  Кузвесова Анастасия Павл

Утвердил _____