

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|--------------|----------------|--------------------------------|------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Макаронные изделия запеченные с сыром отварные</u> | 130 | 5,2 | 5,8 | 23,92 | 172,67 | 204 |
| | <u>Яйцо отварное</u> | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | <u>Сок</u> | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 400 |
| | <u>Хлеб</u> | 30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 50 |
| Итого за завтрак | | 380 | 11,84 | 13,86 | 42,95 | 343,67 | |
| Обед | <u>Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной.</u> | 130 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 33 |
| | <u>Котлета из говядины</u> | 50 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 | 161 |
| | <u>Горошница</u> | 100 | 4,2 | 2,3 | 12,5 | 113 | 211 |
| | <u>Свекла отварная</u> | 30 | 0,8 | 0,04 | 4,3 | 21,4 | 168 |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит.</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | <u>С</u> | | | | | | |
| | <u>Хлеб пшеничный ржаной</u> | 30 20 | 2,03 2,44 | 0,71 0,44 | 13,81 12,36 | 70,76 64,38 | 50 51 |
| Итого за обед | | 510 | 21,64 | 17,49 | 87,15 | 615,52 | |
| Полдник | <u>Пряник</u> | 35 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 67,16 | 60 |
| | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 118,44 | 255 |
| | <u>Фрукты свежие</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 310 | 5,71 | 4,71 | 32,54 | 229,6 | |
| Ужин | <u>Рагу из овощей</u> | 180 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 77 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| | <u>Чай с молоком</u> | 180 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 86,67 | 59 |
| Итого за ужин | | 400 | 5,34 | 5,31 | 33,77 | 237,72 | |
| Итого за день: | | | 44,49 | 41,37 | 196,41 | 1426,51 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом</u> | 150 | 4,67 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 84 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 180 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 253 |
| | <u>Бутерброд с сыром</u> | 30/4 | 4,72 | 2,36 | 3,25 | 14,73 | 3 |
| Итого за завтрак | | 368 | 10,47 | 9,23 | 35,7 | 242,15 | |
| Обед | <u>Свекольник, с мясом и со сметаной</u> | 130 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 49 |
| | <u>Ленивые голубцы со сметанным соусом</u> | 150 | 10,61 | 6,81 | 15,09 | 164 | 298 |
| | <u>Морковь отварная</u> | 30 | 3 | 2,9 | 5,02 | 50 | 168 |
| | <u>Компот из изюма</u> | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 233 |
| | <u>Хлеб пшеничный, ржаной</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 510 | 13,46 | 13,5 | 68,17 | 462,42 | |
| Полдник | <u>Пирог открытый</u> | 50 | 5,04 | 3,64 | 29,45 | 183,60 | 39 |
| | <u>Кисломолочный продукт</u> | 150 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 251 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 295 | 9,5 | 8,52 | 44,85 | 310,2 | |
| Ужин | <u>Сырники из творога</u> | 170 | 6,34 | 7,2 | 22,68 | 281,1 | 130 |
| | <u>Соус молочный сладкий</u> | 30 | 0,89 | 1,93 | 8,72 | 55,81 | 224 |
| | <u>Чай без сахара</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за ужин | | 410 | 9,67 | 9,57 | 43,76 | 401,29 | |
| Итого за день: | | | 43,1 | 40,82 | 192,48 | 1426,06 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом</u> | 130 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 93 |
| | <u>Яйцо отварное</u> | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | <u>Какао с молоком</u> | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 248 |
| | <u>Бутерброд с маслом и сыром</u> | 30/5/4 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| Итого за завтрак | | 363 | 14,47 | 17,46 | 37,28 | 384,25 | |
| Обед | <u>Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы</u> | 130 | 3,57 | 5,2 | 19,59 | 115,8 | 38 |
| | <u>Картофель по-домашнему из курицы</u> | 130 | 5,63 | 3,98 | 11 | 170,45 | 160 |
| | <u>Свекла отварная</u> | 30 | 0,8 | 0,04 | 4,3 | 21,4 | 168 |
| | <u>Компот из изюма с вит. С</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | <u>Хлеб пшеничный, ржаной</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 490 | 14,1 | 10,33 | 78,18 | 502,39 | |
| Полдник | <u>Вафли</u> | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | 60 |
| | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 118,44 | 255 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 295 | 7 | 7,69 | 39,47 | 287,54 | |
| Ужин | <u>Икра морковная</u> | 130 | 0,69 | 3,66 | 4,15 | 62,5 | 75 |
| | <u>Биточки рыбные</u> | 70 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 134 |
| | <u>Сок</u> | 180 | 0,04 | 0 | 9,10 | 35 | 400 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за ужин | | 410 | 10 | 7,91 | 50,41 | 266,13 | |
| Итого за день: | | | 45,57 | 43,39 | 205,34 | 1440,31 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №125", Урбанович Елена Сергеевна,
Заведующий

10.03.25 06:24 (MSK)

Сертификат 300611C0F1F29E410FF36CD0DEF70B4A

| | | | Белки | Жиры | Углево ды | ценность (ккалл) | № рецепт уры |
|-------------------------|--|------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая ячневая молочная с маслом</u> | 135 | 4,98 | 5,69 | 21,10 | 123 | 99 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 180 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 253 |
| | <u>Бутерброд с маслом</u> | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 16 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7,6 | 10,23 | 42,52 | 277,67 | |
| Обед | <u>Суп шахтерский с мясом и со сметаной</u> | 130 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,22 | 34 |
| | <u>Картофельное пюре</u> | 100 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 206 |
| | <u>Суфле из печени</u> | 50 | 11,80 | 8,94 | 13,07 | 139 | 42 |
| | <u>Зеленый горошек консервированный отварной</u> | 30 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | 38 |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит. С</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | <u>Хлеб пшеничный,</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | <u>ржаной</u> | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 510 | 21,9 | 14,98 | 71,27 | 616,38 | |
| Полдник | <u>Печенье</u> | 20 | 5,04 | 3,64 | 29,45 | 143,60 | 280 |
| | <u>Кисломолочный продукт</u> | 150 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 251 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 305 | 5,42 | 5,44 | 30,94 | 270,2 | |
| Ужин | <u>Пудинг творожный</u> | 150 | 13,78 | 18,23 | 29,39 | 141,64 | 128 |
| | <u>Соус сметанный</u> | 30 | 0,3 | 3,37 | 1,08 | 30 | 226 |
| | <u>Чай без сахара</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за ужин | | 400 | 16,52 | 22,04 | 42,83 | 236,02 | |
| Итого за день: | | | 51,44 | 52,69 | 187,56 | 1400 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая пшеничная молочная с маслом</u> | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 96 |
| | <u>Яйцо отварное</u> | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | <u>Какао с молоком</u> | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 248 |
| | <u>Бутерброд с сыром</u> | 30/4 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,8 | 3 |
| Итого за завтрак | | 378 | 16,08 | 15 | 47,15 | 405,55 | |
| Обед | <u>Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной</u> | 130 | 3,32 | 4,83 | 15,47 | 115,2 | 101 |
| | <u>Плов с мясом говядины</u> | 130 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 21 |
| | <u>Свекла отварная</u> | 30 | 0,8 | 0,04 | 4,3 | 21,4 | |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит. С</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 240 |
| | <u>Хлеб пшеничный, ржаной</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 490 | 15,53 | 11,16 | 90,02 | 482,73 | |
| Полдник | <u>Крендель сахарный</u> | 50 | 4,54 | 4,07 | 25,3 | 157,11 | 417 |
| | <u>Сок</u> | 180 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 400 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 325 | 5,69 | 4,47 | 50,25 | 221,55 | |
| Ужин | <u>Котлеты морковные</u> | 150 | 2,05 | 3,96 | 16,12 | 108 | 157 |
| | <u>Соус молочный</u> | 30 | 0,89 | 1,93 | 8,72 | 55,81 | 224 |
| | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0,04 | 0 | 9,10 | 35 | 200 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за ужин | | 400 | 5,07 | 6,52 | 41,05 | 242,48 | |
| Итого за день: | | | 42,37 | 37,15 | 228,47 | 1452,31 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Суп молочный с крупой (гречка)</u> | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 43 |
| | <u>Яйцо отварное</u> | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| | <u>Бутерброд с маслом</u> | 30/5 | 4,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 16 |
| Итого за завтрак | | 375 | 12,64 | 12,33 | 33,63 | 346,33 | |
| Обед | <u>Суп-уха</u> | 130 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 41 |
| | <u>Биточки из говядины</u> | 50 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 | 161 |
| | <u>Перловка отварная</u> | 100 | 4,40 | 4,23 | 31,31 | 183,00 | 186 |
| | <u>Соус красный основной</u> | 20 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 228 |
| | <u>Морковь отварная</u> | 30 | 3 | 2,9 | 5,02 | 50 | 168 |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит. С</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | <u>Хлеб пшеничный, ржаной</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 530 | 18,06 | 14,6 | 76,12 | 470,62 | |
| Полдник | <u>Пряник</u> | 35 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 67,16 | 60 |
| | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 255 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 310 | 5,71 | 4,71 | 32,54 | 192,16 | |
| Ужин | <u>Котлеты картофельные</u> | 200 | 7,38 | 9,72 | 22,77 | 233,37 | 65 |
| | <u>Икра кабачковая</u> | 50 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 146 |
| | <u>Чай с молоком, сахаром</u> | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 59 |
| | <u>Бутерброд с сыром.</u> | 30/4 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,8 | 3 |
| Итого за ужин | | 434 | 7,62 | 8,12 | 36,14 | 241,14 | |
| Итого за день: | | | 44,03 | 39,76 | 178,43 | 1450,25 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая кукурузная молочная с маслом</u> | 150 | 4,37 | 5,45 | 19,17 | 114 | 91 |
| | <u>Какао с молоком</u> | 160 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 248 |
| | <u>Бутерброд с сыром</u> | 30/4 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 75 | 3 |
| Итого за завтрак | | 350 | 10,09 | 9,78 | 44,73 | 264 | |
| Обед | <u>Рассольник домашний</u> | 130 | 1,24 | 3,21 | 6,15 | 102,7 | 146 |
| | <u>Картофельное пюре</u> | 100 | 4,78 | 3,91 | 22,92 | 137,58 | 206 |
| | <u>Гуляш</u> | 50 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 152 |
| | <u>Свекла отварная</u> | 30 | 0,8 | 0,04 | 4,3 | 21,4 | 168 |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит. С</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 99 | 241 |
| | <u>Хлеб пшеничный, ржаной</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 510 | 10,64 | 10,06 | 55,59 | 619,42 | |
| Полдник | <u>Калач «Сметанный»</u> | 70 | 4,54 | 4,07 | 25,3 | 107,11 | 38 |
| | <u>Кисломолочный продукт</u> | 140 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 151 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 305 | 9 | 8,95 | 40,7 | 233,71 | |
| Ужин | <u>Запеканка творожная</u> | 130 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 203,27 | 117 |
| | <u>Соус молочный сладкий</u> | 50 | 0,89 | 1,93 | 8,72 | 30 | 224 |
| | <u>Сок</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за ужин | | 400 | 16,13 | 13,87 | 52,21 | 297,65 | |
| Итого за день: | | | 45,86 | 42,66 | 193,23 | 1414,78 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая манная молочная с маслом</u> | 130 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 88 |
| | <u>Яйцо отварное</u> | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 253 |
| | <u>Бутерброд с маслом</u> | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 16 |
| Итого за завтрак | | 355 | 12,38 | 14,74 | 40,54 | 361,67 | |
| Обед | <u>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</u> | 150 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,6 | 37 |
| | <u>Капуста тушеная с курой</u> | 150 | 15,88 | 12,3 | 25,81 | 177 | 336 |
| | <u>Морковь отварная</u> | 30 | 3 | 2,9 | 5,02 | 50 | 168 |
| | <u>Компот из изюма с вит. С</u> | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 233 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | <u>ржаной</u> | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,36 | 51 |
| Итого за обед | | 530 | 24,47 | 19,08 | 80,61 | 498,22 | |
| Полдник | <u>Печенье</u> | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | 59 |
| | <u>Молоко кипяченое</u> | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 255 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 295 | 7 | 7,69 | 39,47 | 250,1 | |
| Ужин | <u>Икра свекольная</u> | 150 | 0,69 | 3,66 | 4,15 | 52,5 | 75 |
| | <u>Шницель рыбный</u> | 70 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,70 | 134 |
| | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0,04 | 0 | 9,10 | 35 | 207 |
| | <u>Хлеб ржаной. Сыр.</u> | 30/4 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,8 | 3 |
| Итого за ужин | | 404 | 12,28 | 10,72 | 52,78 | 295,05 | |
| Итого за день: | | | 56,13 | 52,23 | 213,4 | 1400 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Каша вязкая пшеничная молочная с маслом</u> | 130 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 101,15 | 91 |
| | <u>Какао с молоком</u> | 180 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 248 |
| | <u>Бутерброд с маслом и сыром</u> | 30/5/4 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| Итого за завтрак | | 350 | 6,62 | 12,55 | 41,87 | 282,15 | |
| Обед | <u>Суп картофельный с бобовыми, с мясом</u> | 150 | 6,34 | 4,12 | 17,51 | 98,17 | 36 |
| | <u>Картофельная запеканка с печенью</u> | 125 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177 | 291 |
| | <u>Соус сметанный</u> | 20 | 0,3 | 3,37 | 1,08 | 30 | 226 |
| | <u>Свекла отварная</u> | 30 | 0,8 | 0,04 | 4,3 | 12 | 168 |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит. С</u> | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 241 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | <u>ржаной</u> | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 525 | 21,24 | 15,27 | 89,94 | 535,31 | |
| Полдник | <u>Булочка дорожная</u> | 50 | 4,82 | 9,33 | 40 | 163,25 | 454 |
| | <u>Кисломолочный продукт</u> | 180 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 251 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 325 | 9,28 | 14,21 | 55,4 | 289,85 | |
| Ужин | <u>Суфле из творога</u> | 180 | 8,67 | 12 | 21,53 | 198,8 | 121 |
| | <u>Соус молочный</u> | 30 | 0,3 | 3,37 | 1,08 | 30 | 226 |
| | <u>Сок</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263 |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за ужин | | 430 | 11,41 | 15,81 | 34,97 | 293,18 | |
| Итого за день: | | | 45,72 | 57,58 | 218,85 | 1400,49 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом</u> | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 44 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 180 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 253 |
| | <u>Бутерброд с маслом</u> | 30/5 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 16 |
| Итого за завтрак | | 365 | 9,08 | 10,84 | 36,41 | 298,92 | |
| Обед | <u>Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной</u> | 150 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 27 |
| | <u>Тефтели рыбные</u> | 70 | 8,05 | 5,25 | 36,49 | 109 | 146 |
| | <u>Икра морковная</u> | 110 | 0,93 | 4,88 | 5,53 | 70 | 75 |
| | <u>Кукуруза консервированная отварная</u> | 30 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 33 | 38 |
| | <u>Компот из сухофруктов с вит. С</u> | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | <u>Хлеб пшеничный.</u> | 30 | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | 50 |
| | <u>ржаной</u> | 20 | 2,44 | 0,44 | 12,36 | 64,38 | 51 |
| Итого за обед | | 560 | 16,25 | 12,56 | 94,07 | 440,53 | |
| Полдник | <u>Вафли</u> | 20 | 4,66 | 7,92 | 30,71 | 224,40 | 415 |
| | <u>Сок</u> | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 400 |
| | <u>Фрукты</u> | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за полдник | | 305 | 5,81 | 8,32 | 55,66 | 332,4 | |
| Ужин | <u>Картофель, запеченный в сметанном соусе</u> | 180 | 3,59 | 6,1 | 19,36 | 147 | 151 |
| | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263 |
| | <u>Хлеб ржаной. Сыр.</u> | 40/4 | 4,72 | 3,25 | 14,73 | 107,8 | 3 |
| Итого за ужин | | 404 | 11,02 | 10,79 | 55,45 | 363,8 | |
| Итого за день: | | | 42,16 | 42,51 | 241,59 | 1435,65 | |
| Итого за период: | | | 42,32 | 47,01 | 203,57 | 1432,85 | |

P.S. Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли, а так же ежедневно в рацион питания включается йодированный хлеб.

Перечень используемой литературы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.