

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар



М.В. Рудь

Основное десятидневное меню

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида 117 «Мир чудес» по адресу ул. Братьев Черников,60 на осенне-зимний период

2023-2024

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая с изюмом | 130 | 4 | 6 | 35 | 107 | 1 007,01 |
| | Какао с молоком | 150 | 3 | 3 | 13 | 93 | 428 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 3 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| Итого за Завтрак | | 370 | 10 | 14 | 62 | 323 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 78 | 1 002 |
| | Итого за Второй завтрак | | 150 | | | 18 | 78 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2 | 2 | 15 | 87 | 194,01 |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными* | 60 | 1 | 4 | 4 | 53 | 525 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 1 | 3 | 17 | 90 | 203,01 |
| | Жаркое по-домашнему | 170 | 12 | 9 | 14 | 120 | 320,01 |
| | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 8 | 39 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 20 | 2 | | 10 | 47 | 86 |
| Итого за Обед | | 600 | 19 | 18 | 68 | 436 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,04 |
| | Салат из кукурузы (консервированной)* | 40 | 1 | 3 | 5 | 46 | 573,01 |
| | Кефир | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | 207,05 |
| | Пудинг из творога (паровой)* | 50 | 4 | 4 | 9 | 102 | 1 012,01 |
| | Булочка школьная* | 60 | 4 | 2 | 26 | 129 | 541 |
| | Сметана (порц) | 10 | | 1 | | 12 | 543 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 405 | 13 | 15 | 55 | 423 | |
| Итого за день | | 1 525 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

(лист 2)

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 4 | 4 | 16 | 65 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 87 | 246,01 |
| | Бутерброды с маслом* | 30 | 2 | 6 | 11 | 102 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 380 | 8 | 13 | 41 | 254 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Молоко* | 150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 586 |
| Итого за Второй завтрак | | 170 | 4 | 5 | 7 | 90 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 8 | 39 | 188 |
| | Суп с рыбными консервами | 100 | 3 | 2 | 7 | 63 | 95 |
| | Салат из квашеной капусты Никульшин* | 60 | 1 | 2 | 5 | 43 | 545 |
| | Котлеты рубленые из птицы* | 60 | 8 | 11 | 11 | 125 | 513,01 |
| | Кисель из сока натурального** | 150 | | | 31 | 76 | 544 |
| | Картофель отварной* | 120 | 2 | 4 | 20 | 86 | 516,01 |
| Итого за Обед | | 540 | 17 | 19 | 97 | 503 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,05 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Салат из свеклы* | 40 | 1 | 2 | 3 | 38 | 515,01 |
| | Рыба, запеченная в омлете* | 60 | 7 | 4 | 2 | 89 | 518,01 |
| | Напиток витаминизированный** | 150 | | | 18 | 78 | 520 |
| | Капуста тушеная* | 100 | 3 | 4 | 11 | 92 | 521,01 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------|----|----|-----|------|--|
| Итого за Уплотненный полдник | 475 | 13 | 10 | 58 | 413 | |
| Итого за день | 1 565 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 130 | 4 | 4 | 11 | 94 | 217,01 |
| | Какао с молоком | 150 | 3 | 3 | 13 | 93 | 428 |
| | Бутерброды с маслом и повидлом* | 35 | 2 | 3 | 19 | 103 | 522 |
| | Итого за Завтрак | 315 | 9 | 10 | 43 | 290 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие ясли | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| | Итого за Второй завтрак | 95 | | | 9 | 45 | |
| Обед | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 8 | 39 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Соус сметанный* | 50 | 1 | 1 | 3 | 27 | 524 |
| | Сок фруктовый | 180 | 1 | | 10 | 94 | 1 002 |
| | Салат из соленых огурцов с луком* | 40 | | 2 | 1 | 25 | 511,01 |
| | Каша рассыпчатая гречневая* | 110 | 7 | 7 | 41 | 156 | 527,01 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)* | 150 | 2 | 3 | 9 | 74 | 584 |
| | Бефстроганов из отварного мяса* | 120 | 9 | 3 | 34 | 107 | 1 010,01 |
| Итого за Обед | 700 | 23 | 16 | 121 | 593 | | |
| Уплотненный | Икра кабачковая для детского питания* | 60 | 1 | 5 | 5 | 71 | 540 |
| | Омлет паровой с мясом* | 65 | 5 | 8 | 1 | 108 | 585 |
| | Булочка "Творожная"* | 50 | 2 | 3 | 17 | 63 | 1 017 |
| | Молоко* | 150 | 2 | 5 | 7 | 90 | 586 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 325 | 10 | 21 | 30 | 332 | |
| Итого за день | 1 435 | 42 | 47 | 203 | 1260 | | |

(лист 4)

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|---|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 5 | 2 | | 63 | 1 019 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | 529,01 |
| | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 4 | 1 | 16 | 105 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 87 | 246,01 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 13 | 9 | 31 | 295 | |
| Второй завтрак | Кефир | 150 | 4 | 2 | 6 | 89 | 207,07 |
| | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Итого за Второй завтрак | 170 | 4 | 2 | 6 | 89 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 27 | 39 | 188 |
| | Фрикадельки мясные* | 20 | 4 | 2 | | 40 | 530 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками* | 180 | 2 | 2 | 12 | 71 | 531,01 |
| | Плов из птицы* | 120 | 4 | 16 | 21 | 212 | 532,01 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 1 | 3 | 22 | 90 | 203,01 |
| | Салат из белокочанной капусты | 40 | | 2 | 2 | 25 | 192,01 |
| | Итого за Обед | 560 | 14 | 25 | 99 | 548 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,04 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Соус молочный густой* | 10 | | 1 | 1 | 18 | 534 |
| | Пудинг рыбный запеченный* | 75 | 6 | 4 | 5 | 27 | 535,01 |

| | | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|--------|
| Салат из горошка зеленого консервированного* | 40 | 1 | 2 | 3 | 33 | 567,01 |
| Напиток витаминизированный** | 120 | | | 14 | 62 | 520 |
| Картофель отварной* | 120 | 2 | 4 | 20 | 72 | 516,01 |
| Итого за Уплотненный полдник | 490 | 11 | 11 | 67 | 328 | |
| Итого за день | 1 650 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

| Рацион: Ясли (рацион) 12 часов | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | |
|--------------------------------|---|------------|------------------|------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с молоком* | 150 | 2 | 2 | 12 | 78 | 536,01 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 150 | 4 | 5 | 12 | 108 | 228,01 |
| | Бутерброды с маслом* | 30 | 2 | 6 | 11 | 102 | 410 |
| | Итого за Завтрак | 330 | 8 | 13 | 35 | 288 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| | Итого за Второй завтрак | 95 | | | 9 | 45 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 8 | 39 | 188 |
| | Соус сметанный | 30 | | 1 | 2 | 16 | 538 |
| | Винегрет овощной* | 60 | 1 | 4 | 5 | 55 | 533 |
| | Кисель из сухофруктов* | 180 | | | 34 | 136 | 583 |
| | Запеканка из печени с рисом* | 150 | 10 | 4 | 22 | 168 | 1 020 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)* | 150 | 2 | 3 | 9 | 74 | 584 |
| | Итого за Обед | 620 | 16 | 12 | 95 | 559 | |
| Уплотненный | Запеканка из творога* | 50 | 7 | 5 | 7 | 101 | 210,01 |
| | Кефир | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | 207,06 |
| | Салат из свеклы с яблоками* | 60 | 1 | 3 | 7 | 58 | 578 |
| | Крендель сахарный* | 50 | 6 | 9 | 44 | 120 | 528 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 310 | 18 | 22 | 64 | 368 | |
| Итого за день | 1 355 | 42 | 47 | 203 | 1260 | | |

| Рацион: Ясли (рацион) 12 часов | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | |
|-------------------------------------|--|------------|------------------|------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 3 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | 529,01 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 130 | 4 | 4 | 11 | 94 | 217,01 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 67 | 246,01 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Итого за Завтрак | 360 | 10 | 15 | 26 | 264 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 58 | 1 002,01 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | | | 18 | 58 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми* | 180 | 4 | 4 | 14 | 79 | 591 |
| | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 8 | 39 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными* | 40 | 1 | 2 | 3 | 35 | 582 |
| | Пюре картофельное* ясли | 120 | 3 | 4 | 18 | 80 | 590 |
| | Компот из свежих плодов яблок | 150 | | | 18 | 74 | 589 |
| | Гуляш из отварного мяса* | 120 | 8 | 6 | 78 | 54 | 548,01 |
| | Итого за Обед | 660 | 19 | 16 | 154 | 432 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,04 |
| | Сырники из творога с маслом* | 55 | 5 | 6 | 6 | 152 | 592 |
| | Салат из моркови* | 60 | 1 | | 7 | 32 | 206 |
| | Кефир | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | 207,07 |
| | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| | Булочка российская* | 60 | 3 | 5 | 37 | 132 | 558 |
| Итого за Уплотненный полдник | 440 | 13 | 16 | 78 | 506 | | |
| Итого за день | 1 610 | 42 | 47 | 203 | 1260 | | |

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с молоком* | 150 | 3 | 2 | 12 | 78 | 536,01 |
| | Омлет натуральный* | 65 | 6 | 11 | 23 | 131 | 551,01 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| Итого за Завтрак | | 245 | 9 | 13 | 36 | 213 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Молоко* | 120 | 4 | 4 | 6 | 72 | 586 |
| Итого за Второй завтрак | | 140 | 4 | 4 | 6 | 72 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 20 | 1 | | 8 | 39 | 188 |
| | Суп с рыбными консервами | 100 | 4 | 2 | 27 | 63 | 95 |
| | Соус сметанный | 30 | | 1 | 2 | 70 | 538 |
| | Салат из белокочанной капусты | 40 | | 2 | 2 | 25 | 192,01 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 2 | 3 | 22 | 90 | 203,01 |
| | Каша рассыпчатая с овощами гречневая* | 155 | 16 | 3 | 1 | 34 | 571,01 |
| | Биточки рубленые из птицы* | 60 | 7 | 8 | 25 | 114 | 552,01 |
| Итого за Обед | | 585 | 16 | 19 | 102 | 506 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие ясли | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| | Салат из кукурузы (консервированной)* ясли | 40 | 2 | 3 | 5 | 46 | 573,01 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный* ясли | 100 | 1 | 5 | 8 | 96 | 555,01 |
| | Пудинг рыбный запеченный* ясли | 65 | 9 | 3 | 4 | 133 | 535,01 |
| | Напиток витаминизированный** | 150 | | | 18 | 78 | 520 |
| | Итого за Уплотненный полдник | | 480 | 14 | 11 | 59 | 469 |
| Итого за день | | 1 450 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

(лист 8)

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Суп молочный с гречневой крупой* | 150 | 4 | 5 | 12 | 108 | 579 |
| | Какао с молоком | 180 | 4 | 4 | 7 | 112 | 428 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 37 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 15 | 21 | 34 | 320 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,05 |
| Итого за Второй завтрак | | 95 | | | 9 | 45 | |
| Обед | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 10 | 99 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 78 | 1 002,01 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 60 | 1 | 5 | 4 | 50 | 556,01 |
| | Каша рассыпчатая ячневая* | 150 | 8 | 1 | 63 | 185 | 526 |
| | Салат из квашеной капусты Никульшин* | 60 | 1 | 2 | 5 | 43 | 545 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)* | 180 | 2 | 4 | 11 | 89 | 584 |
| Итого за Обед | | 680 | 17 | 13 | 126 | 615 | |
| Уплотненный | Икра кабачковая для детского питания* | 60 | 1 | 5 | 5 | 71 | 540 |
| | Кефир | 180 | 1 | 3 | 7 | 61 | 207,02 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------|----|----|-----|------|-------|
| Макароны отварные с сыром* | 200 | 6 | 2 | | 85 | 565 |
| Булочка "Творожная"* | 50 | 2 | 3 | 22 | 63 | 1 017 |
| Итого за Уплотненный полдник | 490 | 10 | 13 | 34 | 280 | |
| Итого за день | 1 675 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

| Рацион: Ясли (рацион) 12 часов | | Неделя: 2 | | | День: четверг | | |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 150 | 4 | 10 | 12 | 48 | 217,01 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 87 | 246,01 |
| Итого за Завтрак | | 350 | 6 | 13 | 40 | 195 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Кефир | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | 207,05 |
| Итого за Второй завтрак | | 170 | 4 | 5 | 6 | 89 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 188 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2 | 2 | 15 | 87 | 194,01 |
| | Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом* | 135 | 10 | 11 | 9 | 145 | 560,01 |
| | Салат из соленых огурцов с луком* | 40 | | 2 | 8 | 25 | 511,01 |
| | Кисель из сухофруктов* | 180 | | | 34 | 136 | 583 |
| Итого за Обед | | 615 | 17 | 16 | 101 | 563 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Суфле из рыбы с соусом молочным* | 65 | 10 | 7 | | 104 | 561,01 |
| | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 78 | 1 002,01 |
| | Салат из свеклы* | 40 | 1 | 2 | 3 | 38 | 515,01 |
| | Картофель отварной* | 120 | 2 | 4 | 20 | 122 | 516,01 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 405 | 15 | 13 | 56 | 413 | |
| Итого за день | | 1 540 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

| Рацион: Ясли (рацион) 12 часов | | Неделя: 2 | | | День: пятница | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Чай с молоком* | 150 | 2 | 2 | 12 | 78 | 536,01 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 200 | 4 | 6 | 16 | 45 | 228,01 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 37 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 430 | 13 | 20 | 43 | 223 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| Итого за Второй завтрак | | 95 | | | 9 | 45 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 14 | 99 | 188 |
| | Фрикадельки мясные в соусе* | 120 | 5 | 3 | 10 | 131 | 563,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем* | 180 | 2 | 2 | 10 | 79 | 185,01 |
| | Винегрет овощной* | 60 | 1 | 2 | 5 | 55 | 533 |
| | Пюре картофельное* | 120 | 3 | 2 | 18 | 120 | 590 |
| | Компот из свежих плодов яблок | 180 | | | 21 | 89 | 589 |
| Итого за Обед | | 740 | 16 | 10 | 93 | 644 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Запеканка из творога* | 100 | 4 | 2 | 14 | 102 | 210 |
| | Кефир | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | 207,07 |
| | Салат из свеклы с яблоками* | 60 | 1 | 3 | 7 | 58 | 578 |
| | Булочка домашняя* | 50 | 4 | 7 | 31 | 99 | 517 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 360 | 13 | 17 | 58 | 348 | |
| Итого за день | | 1 625 | 42 | 47 | 203 | 1260 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Составил _____ Медвежонкова О.П.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая с изюмом | 130 | 4 | 6 | 35 | 107 | 1 007,01 |
| | Какао с молоком | 150 | 3 | 3 | 13 | 93 | 428 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 3 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| Итого за Завтрак | | 370 | 10 | 14 | 62 | 323 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 78 | 1 002 |
| | Итого за Второй завтрак | | 150 | | | 18 | 78 |
| Итого за день | | 520 | 10 | 14 | 80 | 401 | |

(лист 2)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 4 | 4 | 16 | 65 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 87 | 246,01 |
| | Бутерброды с маслом* | 30 | 2 | 6 | 11 | 102 | 410 |
| | Итого за Завтрак | | 380 | 8 | 13 | 41 | 254 |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Молоко* | 150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 586 |
| | Итого за Второй завтрак | | 170 | 4 | 5 | 7 | 90 |
| Итого за день | | 550 | 12 | 18 | 48 | 344 | |

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 130 | 4 | 4 | 11 | 94 | 217,01 |
| | Какао с молоком | 150 | 3 | 3 | 13 | 93 | 428 |
| | Бутерброды с маслом и повидлом* | 35 | 2 | 3 | 19 | 103 | 522 |
| | Итого за Завтрак | 315 | 9 | 10 | 43 | 290 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие ясли | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| | Итого за Второй завтрак | 95 | | | 9 | 45 | |
| Итого за день | | 410 | 9 | 10 | 52 | 335 | |

(лист 4)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 5 | 2 | | 63 | 1 019 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | 529,01 |
| | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 4 | 1 | 16 | 105 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 87 | 246,01 |
| Итого за Завтрак | | 430 | 13 | 9 | 31 | 295 | |
| Второй завтрак | Кефир | 150 | 4 | 2 | 6 | 89 | 207,07 |
| | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Итого за Второй завтрак | 170 | 4 | 2 | 6 | 89 | |
| Итого за день | | 600 | 17 | 11 | 37 | 384 | |

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с молоком* | 150 | 2 | 2 | 12 | 78 | 536,01 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 150 | 4 | 5 | 12 | 108 | 228,01 |
| | Бутерброды с маслом* | 30 | 2 | 6 | 11 | 102 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 330 | 8 | 13 | 35 | 288 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| | Итого за Второй завтрак | | 95 | | | 9 | 45 |
| Итого за день | | 425 | 8 | 13 | 44 | 333 | |

(лист 6)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 3 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | 529,01 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 130 | 4 | 4 | 11 | 94 | 217,01 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 67 | 246,01 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| Итого за Завтрак | | 360 | 10 | 15 | 26 | 264 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 58 | 1 002,01 |
| | Итого за Второй завтрак | | 150 | | | 18 | 58 |
| Итого за день | | 510 | 10 | 15 | 44 | 322 | |

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с молоком* | 150 | 3 | 2 | 12 | 78 | 536,01 |
| | Омлет натуральный* | 65 | 6 | 11 | 23 | 131 | 551,01 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| Итого за Завтрак | | 245 | 9 | 13 | 36 | 213 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Молоко* | 120 | 4 | 4 | 6 | 72 | 586 |
| Итого за Второй завтрак | | 140 | 4 | 4 | 6 | 72 | |
| Итого за день | | 385 | 13 | 17 | 42 | 285 | |

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Суп молочный с гречневой крупой* | 150 | 4 | 5 | 12 | 108 | 579 |
| | Какао с молоком | 180 | 4 | 4 | 7 | 112 | 428 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 37 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 15 | 21 | 34 | 320 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,05 |
| Итого за Второй завтрак | | 95 | | | 9 | 45 | |
| Итого за день | | 505 | 15 | 21 | 43 | 365 | |

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 150 | 4 | 10 | 12 | 48 | 217,01 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 150 | 2 | 3 | 14 | 87 | 246,01 |
| Итого за Завтрак | | 350 | 6 | 13 | 40 | 195 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | | | | | 1 013,01 |
| | Кефир | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | 207,05 |
| Итого за Второй завтрак | | 170 | 4 | 5 | 6 | 89 | |
| Итого за день | | 520 | 10 | 18 | 46 | 284 | |

(лист 10)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | 1 019 |
| | Чай с молоком* | 150 | 2 | 2 | 12 | 78 | 536,01 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 200 | 4 | 6 | 16 | 45 | 228,01 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 37 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 430 | 13 | 20 | 43 | 223 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 95 | | | 9 | 45 | 205,01 |
| Итого за Второй завтрак | | 95 | | | 9 | 45 | |
| Итого за день | | 525 | 13 | 20 | 52 | 268 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Составил _____ Медвежонкова О.П.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая с изюмом | 200 | 6 | 9 | 54 | 246 | 1 007 |
| | Какао с молоком | 180 | 4 | 4 | 15 | 50 | 416 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 60 | 227 |
| | Повидло | 20 | | | 13 | 40 | 1 001 |
| Итого за Завтрак | | 470 | 15 | 18 | 83 | 400 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1 | | 21 | 100 | 1 002 |
| | Итого за Второй завтрак | | 180 | 1 | 21 | 100 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2 | 2 | 16 | 100 | 194 |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными* | 60 | 1 | 4 | 4 | 50 | 525 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1 | 3 | 29 | 100 | 203 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 7 | 8 | 24 | 240 | 320 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 70 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 40 | 86 |
| Итого за Обед | | 760 | 38 | 18 | 78 | 600 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 40 | 205,02 |
| | Салат из кукурузы (консервированной)* | 60 | 1 | 4 | 7 | 51 | 573 |
| | Кефир | 180 | 5 | 8 | 7 | 102 | 207,03 |
| | Пудинг из творога (паровой)* | 100 | 12 | 9 | 19 | 200 | 1 012 |
| | Булочка школьная* | 60 | 6 | 2 | 36 | 186 | 541 |
| | Сметана (порц) | 10 | | 3 | | 12 | 543,01 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 510 | 24 | 24 | 79 | 520 | |
| Итого за день | | 1 920 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 6 | 6 | 16 | 141 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным* | 180 | 2 | 3 | 16 | 104 | 246 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 1 | 5 | 15 | 132 | 410 |
| | Итого за Завтрак | | 420 | 9 | 16 | 47 | 377 |
| Второй завтрак | Печенье* | 30 | | | | 80 | 1 013 |
| | Молоко* | 200 | 5 | 6 | 9 | 20 | 509 |
| Итого за Второй завтрак | | 230 | 5 | 6 | 9 | 100 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 63 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 92 | 188 |
| | Суп с рыбными консервами* | 200 | 2 | 4 | 14 | 85 | 577 |
| | Салат из квашеной капусты Никольшин* | 60 | 1 | 2 | 5 | 50 | 545 |
| | Котлеты рубленые из птицы* | 80 | 12 | 7 | 16 | 203 | 513 |
| | Кисель из сока натурального* | 200 | | | 42 | 117 | 514 |
| | Картофель отварной* | 150 | 3 | 5 | 25 | 109 | 516 |
| Итого за Обед | | 770 | 23 | 23 | 134 | 719 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205,03 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Салат из свеклы* | 60 | 1 | 4 | 5 | 44 | 515 |
| | Рыба, запеченная в омлете* | 80 | 6 | 5 | 7 | 98 | 518 |
| | Напиток витаминизированный** | 150 | | | 18 | 66 | 520 |
| | Капуста тушеная* | 150 | 4 | 6 | 16 | 98 | 521 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------|----|----|-----|------|--|
| Итого за Уплотненный полдник | 570 | 17 | 15 | 71 | 424 | |
| Итого за день | 1 990 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 180 | 6 | 6 | 16 | 120 | 217 |
| | Какао с молоком | 125 | 4 | 2 | 15 | 100 | 428 |
| | Бутерброды с маслом и повидлом* | 55 | 2 | 3 | 25 | 150 | 522 |
| Итого за Завтрак | | 350 | 12 | 11 | 56 | 370 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 30 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 50 | 86 |
| | Соус сметанный* | 80 | 1 | 2 | 5 | 44 | 524 |
| | Сок фруктовый | 180 | 1 | | 18 | 94 | 1 002 |
| | Салат из соленых огурцов с луком* | 60 | 1 | 3 | 2 | 38 | 511 |
| | Каша рассыпчатая гречневая* | 150 | 8 | 6 | 53 | 360 | 527 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)* | 200 | 2 | 5 | 12 | 80 | 1 009 |
| | Бефстроганов из отварного мяса* | 80 | 7 | 2 | 39 | 70 | 1 010 |
| Итого за Обед | | 830 | 25 | 19 | 164 | 766 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Омлет паровой с мясом* | 85 | 5 | 16 | 2 | 150 | 539 |
| | Икра кабачковая для детского питания* | 60 | 1 | 5 | 5 | 50 | 540 |
| | Булочка "Творожная"* | 50 | 5 | 3 | 18 | 117 | 1 017 |
| | Молоко* | 200 | 6 | 6 | 6 | 120 | 509 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 395 | 17 | 30 | 31 | 437 | |
| Итого за день | | 1 760 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |

(лист 4)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 2 | 3 | | 33 | 1 006 |
| | Сыр (порциями)* | 15 | 3 | 4 | | 35 | 529 |
| | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 3 | 5 | 16 | 105 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 1 | 3 | 16 | 74 | 246 |
| Итого за Завтрак | | 465 | 9 | 15 | 33 | 251 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Кефир | 180 | 5 | 4 | 7 | 100 | 207,04 |
| | Печенье* | 30 | | | | | 1 013 |
| Итого за Второй завтрак | | 210 | 5 | 4 | 7 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 41 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 1 | 1 | 20 | 69 | 188 |
| | Фрикадельки мясные* | 20 | 4 | 2 | | 40 | 530 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками* | 200 | 2 | 2 | 13 | 59 | 531 |
| | Плов из птицы* | 210 | 8 | 19 | 49 | 462 | 532 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1 | 2 | 39 | 60 | 203 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1 | 3 | 2 | 37 | 192 |
| Итого за Обед | | 770 | 19 | 29 | 138 | 768 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205,02 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Соус молочный густой* | 30 | 1 | 4 | 4 | 54 | 534 |
| | Пудинг рыбный запеченный* | 110 | 13 | 1 | 7 | 121 | 535 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного* | 60 | 2 | 3 | 4 | 50 | 567 |
| | Напиток витаминизированный** | 150 | | | 18 | 58 | 520 |
| | Картофель отварной* | 150 | 3 | 3 | 25 | 100 | 516 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 630 | 21 | 12 | 83 | 501 | |

| | | | | | | |
|---------------|-------|----|----|-----|------|--|
| Итого за день | 2 075 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |
|---------------|-------|----|----|-----|------|--|

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с молоком* | 180 | 3 | 3 | 14 | 94 | 536 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 200 | 6 | 6 | 16 | 145 | 228 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 137 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 450 | 11 | 16 | 45 | 376 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| | Итого за Второй завтрак | | 100 | | | 10 | 47 |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 188 |
| | Соус сметанный | 30 | | 1 | 2 | 16 | 538 |
| | Винегрет овощной* | 60 | 1 | 4 | 5 | 55 | 533 |
| | Кисель из сухофруктов* | 200 | | | 37 | 152 | 1 015 |
| | Запеканка из печени с рисом* | 180 | 14 | 14 | 27 | 230 | 1 016 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)* | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 1 009 |
| | Итого за Обед | | 750 | 22 | 25 | 118 | 722 |
| Уплотненный | Запеканка из творога* | 100 | 9 | 8 | 24 | 140 | 210 |
| | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | 207,02 |
| | Салат из свеклы с яблоками* | 60 | 1 | 3 | 7 | 58 | 578 |
| | Крендель сахарный* | 50 | 6 | 2 | 50 | 171 | 528 |
| | Итого за Уплотненный полдник | | 390 | 21 | 19 | 88 | 475 |
| Итого за день | | 1 690 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные ¹¹⁷ | 40 | 4 | 5 | | 63 | 1 006 |
| | Сыр (порциями)* | 15 | 3 | 4 | | 55 | 529 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 200 | 2 | 6 | 13 | 108 | 217 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 246 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Итого за Завтрак | | 465 | 12 | 18 | 27 | 320 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 100 | 1 005 |
| | Итого за Второй завтрак | | 200 | 1 | | 20 | 100 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми* | 200 | 4 | 4 | 10 | 117 | 510 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 14 | 70 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 9 | 51 | 86 |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными* | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 | 525 |
| | Пюре картофельное* | 150 | 3 | 5 | 22 | 128 | 546 |
| | Компот из свежих плодов яблок | 200 | | | 24 | 99 | 547 |
| | Гуляш из отварного мяса* | 160 | 10 | 6 | 74 | 179 | 548 |
| | Итого за Обед | | 850 | 25 | 20 | 157 | 687 |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 100 | | | 8 | 37 | 205,02 |
| | Сырники из творога с маслом* | 105 | 9 | 11 | 6 | 180 | 549 |
| | Салат из моркови* | 60 | 1 | | 7 | 32 | 206 |
| | Повидло | 20 | | | 7 | 56 | 1 001 |
| | Кефир | 180 | 3 | 6 | 7 | 96 | 207,04 |
| | Булочка российская* | 60 | 3 | 5 | 22 | 112 | 558 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 525 | 16 | 22 | 57 | 513 | |
| Итого за день | | 2 040 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |

| Рацион: Сад (рацион) 12 часов | | Неделя: 2 | | | День: вторник | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с сахаром* | 180/10 | | | 8 | 34 | 566 |
| | Омлет натуральный* | 85 | 8 | 7 | 2 | 172 | 551 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| Итого за Завтрак | | 335 | 8 | 7 | 11 | 210 | |
| Второй завтрак | Печенье* | 30 | | | | | 1 013 |
| | Молоко* | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 509 |
| Итого за Второй завтрак | | 230 | 6 | 6 | 9 | 120 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 30 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 40 | 99 | 188 |
| | Суп с рыбными консервами* | 200 | 4 | 5 | 15 | 141 | 577 |
| | Соус сметанный | 30 | | 1 | 2 | 26 | 538 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1 | 3 | 2 | 37 | 192 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1 | 3 | 49 | 120 | 203 |
| | Каша рассыпчатая с овощами гречневая* | 205 | | 4 | 2 | 45 | 571 |
| | Биточки рубленые из птицы* | 80 | 9 | 10 | 16 | 152 | 552 |
| Итого за Обед | | 855 | 20 | 27 | 156 | 691 | |
| Уплотненный | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| | Салат из кукурузы (консервированной)* | 60 | 1 | 4 | 7 | 70 | 573 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Рагу из овощей с соусом томатным | 155 | 2 | 10 | 12 | 169 | 555 |
| | Пудинг рыбный запеченный* | 110 | 15 | 6 | 7 | 164 | 535 |
| | Напиток витаминизированный** | 150 | | | 34 | 78 | 520 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 605 | 20 | 20 | 85 | 599 | |
| Итого за день | | 2 025 | 54 | 60 | 261 | 1620 | |

| Рацион: Сад (рацион) 12 часов | | Неделя: 2 | | | День: среда | | |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 3 | 5 | | 63 | 1 006 |
| | Суп молочный с гречневой крупой* | 200 | 4 | 6 | 16 | 105 | 140 |
| | Какао с молоком | 180 | 3 | 3 | 15 | 112 | 428 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 107 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 460 | 10 | 21 | 46 | 387 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205,03 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Обед | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 49 | 188 |
| | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Сок фруктовый | 180 | 1 | | 21 | 94 | 1 002 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 9 | 10 | 6 | 101 | 556 |
| | Каша рассыпчатая ячневая* | 150 | 11 | 7 | 83 | 304 | 526 |
| | Салат из квашеной капусты Никульшин* | 60 | 1 | 1 | 5 | 43 | 545 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)* | 200 | 2 | 2 | 12 | 99 | 1 009 |
| Итого за Обед | | 750 | 29 | 21 | 162 | 761 | |
| Уплотненный | Макаронные отварные с сыром* | 200 | 6 | 7 | | 85 | 565 |
| | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | 207,02 |
| | Икра кабачковая для детского питания* | 60 | 1 | 5 | 5 | 71 | 540 |
| | Булочка "Творожная"* | 50 | 3 | 3 | 31 | 163 | 1 017 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 15 | 21 | 43 | 425 | |
| Итого за день | | 1 800 | 54 | 60 | 261 | 2021 | |

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 200 | 6 | 6 | 16 | 145 | 217 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 3 | 3 | 16 | 118 | 246 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 9 | 9 | 46 | 323 | |
| Второй завтрак | Печенье* | 30 | | | | | 1 013 |
| | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | 207,03 |
| Итого за Второй завтрак | | 210 | 5 | 6 | 7 | 106 | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 40 | 99 | 188 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2 | 2 | 26 | 97 | 194 |
| | Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом* | 190 | 15 | 10 | 22 | 204 | 560 |
| | Салат из соленых огурцов с луком* | 60 | 1 | 8 | 2 | 38 | 511 |
| | Кисель из сухофруктов* | 200 | | | 37 | 152 | 1 015 |
| Итого за Обед | 730 | 23 | 21 | 142 | 661 | | |
| Уплотненный | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Суфле из рыбы с соусом молочным* | 85 | 10 | 15 | | 156 | 561 |
| | Сок фруктовый | 180 | 1 | | 21 | 94 | 1 002 |
| | Салат из свеклы* | 60 | 1 | 4 | 5 | 56 | 515 |
| | Картофель отварной* | 150 | 3 | 5 | 25 | 153 | 516 |
| Итого за Уплотненный полдник | 505 | 17 | 24 | 66 | 530 | | |
| Итого за день | 1 875 | 58 | 60 | 261 | 1620 | | |

(лист 10)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | 1 006 |
| | Чай с молоком* | 180 | 3 | 3 | 14 | 94 | 536 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 200 | 6 | 6 | 16 | 145 | 228 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 129 | 410 |
| | Итого за Завтрак | 490 | 16 | 21 | 45 | 431 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| Итого за Второй завтрак | 100 | | | 10 | 47 | | |
| Обед | Хлеб пшеничный* | 30 | 2 | | 15 | 71 | 86 |
| | Хлеб ржаной* | 50 | 3 | 1 | 20 | 49 | 188 |
| | Фрикадельки мясные в соусе* | 160 | 10 | 9 | 13 | 116 | 563 |
| | Борщ с капустой и картофелем* | 200 | 2 | 4 | 11 | 88 | 185 |
| | Винегрет овощной* | 60 | 1 | 4 | 12 | 55 | 533 |
| | Пюре картофельное* | 150 | 3 | 5 | 32 | 99 | 546 |
| | Компот из свежих плодов яблок | 200 | | | 24 | 99 | 547 |
| Итого за Обед | 850 | 21 | 23 | 127 | 577 | | |
| Уплотненный | Запеканка из творога* | 100 | 7 | 5 | 14 | 202 | 210 |
| | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | 207,04 |
| | Салат из свеклы с яблоками* | 60 | 1 | 3 | 7 | 58 | 578 |
| | Булочка домашняя* | 50 | 4 | 2 | 51 | 199 | 517 |
| Итого за Уплотненный полдник | 390 | 17 | 16 | 79 | 565 | | |
| Итого за день | 1 830 | 54 | 60 | 261 | 1620 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Составил _____ Медвежонкова О. П.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая с изюмом | 200 | 6 | 9 | 54 | 246 | 1 007 |
| | Какао с молоком | 180 | 4 | 4 | 15 | 50 | 416 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 60 | 227 |
| | Повидло | 20 | | | 13 | 40 | 1 001 |
| Итого за Завтрак | | 470 | 15 | 18 | 83 | 400 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1 | | 21 | 100 | 1 002 |
| | Итого за Второй завтрак | | 180 | 1 | | 21 | 100 |
| Итого за день | | 650 | 16 | 18 | 104 | 500 | |

(лист 2)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 6 | 6 | 16 | 141 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным* | 180 | 2 | 3 | 16 | 104 | 246 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 1 | 5 | 15 | 132 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 9 | 16 | 47 | 377 | |
| Второй завтрак | Печенье* | 30 | | | | 80 | 1 013 |
| | Молоко* | 200 | 5 | 6 | 9 | 20 | 509 |
| Итого за Второй завтрак | | 230 | 5 | 6 | 9 | 100 | |
| Итого за день | | 650 | 14 | 22 | 56 | 477 | |

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 180 | 6 | 6 | 16 | 120 | 217 |
| | Какао с молоком | 125 | 4 | 2 | 15 | 100 | 428 |
| | Бутерброды с маслом и повидлом* | 55 | 2 | 3 | 25 | 150 | 522 |
| | Итого за Завтрак | 350 | 12 | 11 | 56 | 370 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | | | 10 | 47 | |
| Итого за день | | 450 | 12 | 11 | 66 | 417 | |

(лист 4)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Яйца вареные | 40 | 2 | 3 | | 33 | 1 006 |
| | Сыр (порциями)* | 15 | 3 | 4 | | 35 | 529 |
| | Суп молочный с ячневой крупой* | 200 | 3 | 5 | 16 | 105 | 216 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 1 | 3 | 16 | 74 | 246 |
| Итого за Завтрак | | 465 | 9 | 15 | 33 | 251 | |
| Второй завтрак | Кефир | 180 | 5 | 4 | 7 | 100 | 207,04 |
| | Печенье* | 30 | | | | | 1 013 |
| | Итого за Второй завтрак | 210 | 5 | 4 | 7 | 100 | |
| Итого за день | | 675 | 14 | 19 | 40 | 351 | |

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с молоком* | 180 | 3 | 3 | 14 | 94 | 536 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 200 | 6 | 6 | 16 | 145 | 228 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 137 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 450 | 11 | 16 | 45 | 376 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| | Итого за Второй завтрак | | 100 | | | 10 | 47 |
| Итого за день | | 550 | 11 | 16 | 55 | 423 | |

(лист 6)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные117 | 40 | 4 | 5 | | 63 | 1 006 |
| | Сыр (порциями)* | 15 | 3 | 4 | | 55 | 529 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 200 | 2 | 6 | 13 | 108 | 217 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 246 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| Итого за Завтрак | | 465 | 12 | 18 | 27 | 320 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 100 | 1 005 |
| | Итого за Второй завтрак | | 200 | 1 | | 20 | 100 |
| Итого за день | | 665 | 13 | 18 | 47 | 420 | |

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Чай с сахаром* | 180/10 | | | 8 | 34 | 566 |
| | Омлет натуральный* | 85 | 8 | 7 | 2 | 172 | 551 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| Итого за Завтрак | | 335 | 8 | 7 | 11 | 210 | |
| Второй завтрак | Печенье* | 30 | | | | | 1 013 |
| | Молоко* | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 509 |
| Итого за Второй завтрак | | 230 | 6 | 6 | 9 | 120 | |
| Итого за день | | 565 | 14 | 13 | 20 | 330 | |

(лист 8)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 3 | 5 | | 63 | 1 006 |
| | Суп молочный с гречневой крупой* | 200 | 4 | 6 | 16 | 105 | 140 |
| | Какао с молоком | 180 | 3 | 3 | 15 | 112 | 428 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 107 | 410 |
| Итого за Завтрак | | 460 | 10 | 21 | 46 | 387 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205,03 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Итого за день | | 560 | 54 | 60 | 261 | 2021 | |

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Повидло | 20 | | | 13 | 56 | 1 001 |
| | Батон | 30 | | | 1 | 4 | 1 000 |
| | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"* | 200 | 6 | 6 | 16 | 145 | 217 |
| | Кофейный напиток с молоком* | 180 | 3 | 3 | 16 | 118 | 246 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 9 | 9 | 46 | 323 | |
| Второй завтрак | Печенье* | 30 | | | | | 1 013 |
| | Кефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 106 | 207,03 |
| Итого за Второй завтрак | | 210 | 5 | 6 | 7 | 106 | |
| Итого за день | | 640 | 14 | 15 | 53 | 429 | |

(лист 10)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | | 63 | 1 006 |
| | Чай с молоком* | 180 | 3 | 3 | 14 | 94 | 536 |
| | Суп молочный с рисовой крупой* | 200 | 6 | 6 | 16 | 145 | 228 |
| | Бутерброды с маслом* | 40 | 2 | 7 | 15 | 129 | 410 |
| | Итого за Завтрак | 490 | 16 | 21 | 45 | 431 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 100 | | | 10 | 47 | 205 |
| Итого за Второй завтрак | 100 | | | 10 | 47 | | |
| Итого за день | 590 | 16 | 21 | 55 | 478 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Составил _____ Медвежонкова О. П.

Утвердил _____