

**Утверждаю**

Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар

\_\_\_\_\_ Рудь. М.В.

**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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>323</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150			18	78	1 002
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>			<b>18</b>	<b>78</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>436</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>405</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>423</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 525</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>380</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>254</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	150	4	5	7	90	586
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
	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 Никольшин*	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>97</b>	<b>503</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>290</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие ясли	95			9	45	205,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>95</b>			<b>9</b>	<b>45</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>121</b>	<b>593</b>		
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>325</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>332</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 435</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>295</b>	
Второй завтрак	Кефир	150	4	2	6	89	207,07
	Печенье	20					1 013,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>99</b>	<b>548</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>490</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>328</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>288</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>95</b>			<b>9</b>	<b>45</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>620</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>95</b>	<b>559</b>	
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>310</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>64</b>	<b>368</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 355</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>264</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			18	58	1 002,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>			<b>18</b>	<b>58</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>154</b>	<b>432</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>78</b>	<b>506</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 610</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>		

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>245</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>213</b>	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	120	4	4	6	72	586
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>140</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>506</b>	
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>59</b>	<b>469</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 450</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>320</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,05
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>95</b>			<b>9</b>	<b>45</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>126</b>	<b>615</b>	
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>195</b>	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Кефир	150	4	5	6	89	207,05
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>101</b>	<b>563</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>405</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>413</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>	

(лист 10)

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>43</b>	<b>223</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>95</b>			<b>9</b>	<b>45</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>93</b>	<b>644</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 625</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1260</b>	


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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>323</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			18	78	1 002
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>			<b>18</b>	<b>78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>401</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>380</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>254</b>
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	150	4	5	7	90	586
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>344</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>290</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие ясли	95			9	45	205,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>95</b>			<b>9</b>	<b>45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>410</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>335</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>295</b>	
Второй завтрак	Кефир	150	4	2	6	89	207,07
	Печенье	20					1 013,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>384</b>	

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	

(лист 8)

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>195</b>	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Кефир	150	4	5	6	89	207,05
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>284</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>43</b>	<b>223</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>95</b>			<b>9</b>	<b>45</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>268</b>		


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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>400</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		21	100	1 002
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>600</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>520</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 920</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1620</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>377</b>
Второй завтрак	Печенье*	30				80	1 013
	Молоко*	200	5	6	9	20	509
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>134</b>	<b>719</b>	
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	

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 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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>210</b>	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Молоко*	200	6	6	9	120	509
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>120</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>156</b>	<b>691</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>605</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>599</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 025</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1620</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>387</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205,03
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>162</b>	<b>761</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>425</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>2021</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>323</b>	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Кефир	180	5	6	7	106	207,03
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>106</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>142</b>	<b>661</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>530</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 875</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1620</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>45</b>	<b>431</b>
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>127</b>	<b>577</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>565</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 830</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1620</b>	


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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>400</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		21	100	1 002
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>104</b>	<b>500</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>377</b>	
Второй завтрак	Печенье*	30				80	1 013
	Молоко*	200	5	6	9	20	509
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>477</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>370</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>450</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>66</b>	<b>417</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>251</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	5	4	7	100	207,04
	Печенье*	30					1 013
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>675</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>351</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>323</b>	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Кефир	180	5	6	7	106	207,03
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>429</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>45</b>	<b>431</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>478</b>		


Составил \_\_\_\_\_ Медвежонкова О. П.

Утвердил \_\_\_\_\_