

Заместитель заведующего по ХР

МБДОУ "Детский сад №2"

Воронова В.О.

07 ноября 2023г.



ОСНОВНОЕ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей, посещающих

МБДОУ д/с №2

с 12-ти часовым пребыванием.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	110	5	4	28	169	165,05
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с сахаром	150			9	35	263
	Сыр	10	2	3		36	7
	Итого за Завтрак	305	9	11	52	345	
Завтрак2	Сок...	100	1		9	38	11,03
	Итого за Завтрак2	100	1		9	38	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	2	2	10	63	38
	Котлеты рыбные 60	60	9	5	6	102	134
	Картофельное пюре	120	3	4	18	119	206
	Соус томатный с овощами	30		1	3	25	12
	Компот из сушеных фруктов	150			12	45	376
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	560	18	12	72	468	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	15	10	19	228	236
	Соус яблочный	30			5	22	362
	Кефир	150	5		6	45	10
	Итого за Полдник	280	20	10	30	295	
Итого за день	1 245	48	33	163	1146		

(лист 2)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	10	2	122	110
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Какао с молоком	150	2	2	13	79	248
	Икра кабачковая (промышленного производства).	40	1	4	3	49	93,03
	Итого за Завтрак	305	12	20	33	355	
Завтрак2	Ряженка 150	150	4	5	6	84	401,04
	Итого за Завтрак2	150	4	5	6	84	
Обед	Борщ с мясом 150	150	6	7	9	127	62,01
	Биточки из говядины	60	9	10	4	145	161,01
	Картофель отварной	120	2	3	20	122	318
	Икра морковная	45	1	2	4	37	54,02
	Компот из свежих плодов	150			12	49	240
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	575	22	22	72	594	
Полдник	Булка домашняя 60	60	6	10	38	266	274,01
	Чай с сахаром	150			9	35	263
	Итого за Полдник	210	6	10	47	301	
Итого за день	1 240	44	57	158	1334		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	3	5	34	112	94,05
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с молоком	150	1	1	11	59	261
	Итого за Завтрак	335	6	10	60	276	
Завтрак2	Яблоко 100	100			10	45	368
	Итого за Завтрак2	100			10	45	
Обед	Суп Шахтерский, с мясом и сметаной 150	150	4	4	11	94	101,01
	Шницели рыбные 60	60	9	5	6	104	134,04
	Капуста тушеная	120	3	4	11	91	200
	Соус томатный с овощами	30		1	3	25	12
	Кисель из сока натурального	150			28	108	382
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	560	20	14	82	536	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с яблоком (ясли)	150	3	9	43	276	183
	Кефир	150	5		6	45	10
	Яйцо отварное 40..	40	5	5		63	213
	Итого за Полдник	340	13	14	49	384	
Итого за день	1 335	39	38	201	1241		

(лист 4)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	5	5	14	122	94
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с сахаром	150			9	35	263
	Сыр	10	2	3		36	7
	Итого за Завтрак	345	9	12	38	298	
Завтрак2	Ряженка 150	150	4	5	6	84	401,04
	Итого за Завтрак2	150	4	5	6	84	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 150	150	3	4	6	71	56,01
	Гуляш из говядины	70	17	18	5	247	437
	Макароны отварные.	120	4	3	29	168	317,01
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	1	2	3	33	34
	Компот из сушеных фруктов	150			12	45	376
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
Итого за Обед	585	29	27	78	678		
Полдник	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	5	4	39	211	417
	Какао с молоком	150	2	2	13	79	248
Итого за Полдник	210	7	6	52	290		
Итого за день	1 290	49	50	174	1350		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный рисовый ясли	150	4	5	13	110	94
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с молоком	150	1	1	11	59	261
	Итого за Завтрак	335	7	10	39	274	
Завтрак2	Кефир	150	5		6	45	10
	Итого за Завтрак2	150	5		6	45	
Обед	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы 150/10	160	7	6	10	125	37,01
	Котлеты рубленые из птицы	60	9	9	6	139	305
	Каша рассыпчатая гречневая ясли	100	4	4	22	144	6
	Икра свекольная	45	1	2	5	41	54
	Компот из свежих плодов	150			12	49	240
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	565	25	21	78	612	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками	120	16	12	21	259	16,05
	Соус яблочный	30			5	22	362
	Чай с лимоном	150			11	45	632
	Итого за Полдник	300	16	12	37	326	
Итого за день	1 350	53	43	160	1257		

(лист 6)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	110	5	4	28	169	165,05
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с сахаром	150			9	35	263
	Итого за Завтрак	295	7	8	52	309	
Завтрак2	Сок...	100	1		9	38	11,03
	Итого за Завтрак2	100	1		9	38	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	2	2	10	63	38
	Картофель отварной	120	2	3	20	122	318
	Шницели рыбные 60	60	9	5	6	104	134,04
	Соус томатный с овощами	30		1	3	25	12
	Компот из сушённых фруктов	150			12	45	376
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
Итого за Обед	560	17	11	74	473		
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем 60	60	9	5	24	184	15
	Кефир	150	5		6	45	10
Итого за Полдник	210	14	5	30	229		
Итого за день	1 165	39	24	165	1049		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	5	5	22	154	84
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Какао с молоком	150	2	2	13	79	248
	Итого за Завтрак	335	9	11	50	338	
Завтрак2	Яблоко 100	100			10	45	368
	Итого за Завтрак2	100			10	45	
Обед	Суп - пюре картофельный 150	150	3	3	15	99	99,02
	Макароньы отварные.	120	4	3	29	168	317,01
	Биточки из говядины	60	9	10	4	145	161,01
	Икра свекольная	45	1	2	5	41	54
	Кисель из сока натурального	150			28	108	382
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2		12	60	115
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	575	21	18	104	675	
Полдник	Суп молочный рисовый ясли	150	4	5	13	110	94
	Сыр	10	2	3		36	7
	Ряженка 150	150	4	5	6	84	401,04
	Итого за Полдник	310	10	13	19	230	
Итого за день	1 320	40	42	183	1288		

(лист 8)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .	100	10	11	2	152	110
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с молоком	150	1	1	11	59	261
	Икра кабачковая (промышленного производства).	40	1	4	3	49	93,03
	Итого за Завтрак	325	14	20	31	365	
Завтрак2	Сок...	100	1		9	38	11,03
	Итого за Завтрак2	100	1		9	38	
Обед	Свекольник, с мясом и со сметаной 160	160	3	4	10	88	34,02
	Котлеты рыбные 60	60	9	5	6	102	134
	Соус томатный с овощами	30		1	3	25	12
	Картофельное пюре	120	3	4	18	119	206
	Компот из свежих плодов	150			12	49	240
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
Итого за Обед	570	19	14	72	497		
Полдник	Каша вязкая молочная манная	150	5	5	19	143	32
	Кефир	150	5		6	45	10
	Печенье	20	2	2	15	87	3
Итого за Полдник	320	12	7	40	275		
Итого за день	1 315	46	41	152	1175		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	3	5	34	112	94,05
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Какао с молоком	150	2	2	13	79	248
	Итого за Завтрак	335	7	11	62	296	
Завтрак2	Яблоко 100	100			10	45	368
	Итого за Завтрак2	100			10	45	
Обед	Суп картофельный 150	150	2	1	12	68	77,02
	Голубцы ленивые с соусом	180	15	14	13	238	
	Компот из сушённых фруктов	150			12	45	376
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	530	21	15	60	465	
Полдник	Булка домашняя 60	60	6	10	38	266	274,01
	Ряженка 150	150	4	5	6	84	401,04
	Итого за Полдник	210	10	15	44	350	
Итого за день	1 175	38	41	176	1156		

(лист 10)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 1,5-3 год Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4	5	15	122	93
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	105	1
	Чай с лимоном	150			11	45	632
	Сыр	10	2	3		36	7
	Итого за Завтрак	345	8	12	41	308	
Завтрак2	Сок...	100	1		9	38	11,03
	Итого за Завтрак2	100	1		9	38	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 150	150	4	2	13	85	36,02
	Плов из курицы	170	28	31	28	505	304
	Салат из свеклы	45	1	2	4	36	33,01
	Компот из свежих плодов	150			12	49	240
	Хлеб пшеничный..	25	2		12	60	1,01
	Хлеб ржаной25	25	2		11	54	2,02
	Итого за Обед	565	37	35	80	789	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	14	13	28	280	238
	Соус молочный 30	30	1	2	2	28	350,03
	Кефир	150	5		6	45	10
Итого за Полдник	310	20	15	36	353		
Итого за день	1 320	66	62	166	1488		

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром.	130	6	4	32	192	165,04
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с сахаром.	180			12	46	263
	Сыр .	15	3	4		54	7
Итого за Завтрак		360	11	12	59	397	
Завтрак2	Сок.	150	1		14	57	11
	Итого за Завтрак2		150	1		14	57
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	3	3	17	105	38,1
	Котлеты рыбные 70	70	10	6	7	120	134
	Картофельное пюре.	150	3	5	22	149	206
	Соус томатный с овощами.	50	1	2	5	41	12,01
	Компот из сушённых фруктов.	180			14	53	376,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед		715	21	16	94	615	
Полдник	Пудинг из творога с рисом..	120	17	13	22	273	236,02
	Соус яблочный .	50			9	35	362,01
	Кефир.	180	5		7	54	10,01
Итого за Полдник		350	22	13	38	362	
Итого за день		1 575	55	41	205	1431	

(лист 2)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .	100	10	11	2	152	110
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Какао с молоком .	180	3	3	16	99	248
	Икра кабачковая (промышленного производства) .	60	1	5	5	73	93,01
Итого за Завтрак		375	16	23	38	429	
Завтрак2	Ряженка.	180	5	6	7	101	401,02
	Итого за Завтрак2		180	5	6	7	101
Обед	Борщ с мясом	200	8	10	12	169	62
	Биточки из говядины .	70	10	12	6	174	161
	Картофель отварной.	150	3	4	25	153	318,01
	Икра морковная.	60	1	3	6	52	54,03
	Компот из свежих плодов.	180			17	68	240
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед		725	26	29	95	763	
Полдник	Булка домашняя 80	80	8	14	50	355	274,02
	Чай с сахаром.	180			12	46	263
Итого за Полдник		260	8	14	62	401	
Итого за день		1 540	55	72	202	1694	

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес" .	200	4	7	46	155	94,06
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с молоком .	180	2	2	14	75	261,01
	Итого за Завтрак	415	8	13	75	335	
Завтрак2	Яблоко 100	100			10	45	368
Итого за Завтрак2		100			10	45	
Обед	Суп Шахтерский, с мясом и сметаной	200	5	6	14	127	101
	Шницели рыбные 70	70	10	6	7	121	134,02
	Капуста тушённая .	150	3	5	13	111	200
	Соус томатный с овощами.	50	1	2	5	41	12,01
	Кисель из сока натурального .	180			33	130	382,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
	Итого за Обед	715	23	19	101	677	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с яблоком сад	180	4	10	50	305	183,1
	Кефир.	180	5		7	54	10,01
	Яйцо отварное 40..	40	5	5		63	213
	Итого за Полдник	400	14	15	57	422	
Итого за день	1 630	45	47	243	1479		

(лист 4)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый .	200	6	7	19	165	94,01
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с сахаром.	180			12	46	263
	Сыр .	15	3	4		54	7
	Итого за Завтрак	430	11	15	46	370	
Завтрак2	Ряженка.	180	5	6	7	101	401,02
Итого за Завтрак2		180	5	6	7	101	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	4	5	8	97	56
	Гуляш из говядины.	80	19	20	6	285	437
	Макароны отварные ..	150	5	4	36	208	317,02
	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком.	60	1	3	4	47	34,01
	Компот из сушённых фруктов.	180			14	53	376,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед	735	33	32	97	837		
Полдник	"Гребешок" из дрожжевого теста 80	80	7	5	51	279	417,01
	Какао с молоком .	180	3	3	16	99	248
Итого за Полдник	260	10	8	67	378		
Итого за день	1 605	59	61	217	1686		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный рисовый сад	200	5	7	17	148	94,04
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с молоком .	180	2	2	14	75	261,01
	Итого за Завтрак	415	9	13	46	328	
Завтрак2	Кефир.	180	5		7	54	10,01
	Итого за Завтрак2	180	5		7	54	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы 200/10	210	7	7	14	151	37
	Котлеты рубленые из птицы ..	70	11	11	7	169	305,02
	Каша рассыпчатая гречневая сад	120	6	4	28	177	8
	Икра свекольная.	60	1	3	7	57	54,01
	Компот из свежих плодов.	180			17	68	240
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
	Итого за Обед	705	29	25	102	769	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками .	150	20	15	25	311	16,05
	Соус яблочный .	50			9	35	362,01
	Чай с лимоном.	180			13	53	632,01
	Итого за Полдник	380	20	15	47	399	
Итого за день	1 680	63	53	202	1550		

(лист 6)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром.	130	6	4	32	192	165,04
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с сахаром.	180			12	46	263
	Итого за Завтрак	345	8	8	59	343	
Завтрак2	Сок.	150	1		14	57	11
	Итого за Завтрак2	150	1		14	57	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	3	3	17	105	38,1
	Картофель отварной.	150	3	4	25	153	318,01
	Шницели рыбные 70	70	10	6	7	121	134,02
	Соус томатный с овощами.	50	1	2	5	41	12,01
	Компот из сушённых фруктов.	180			14	53	376,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
	Итого за Обед	715	21	15	97	620	
Полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	80	12	7	31	235	13
	Кефир.	180	5		7	54	10,01
	Итого за Полдник	260	17	7	38	289	
Итого за день	1 470	47	30	208	1309		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" .	200	6	7	28	203	84
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Какао с молоком .	180	3	3	16	99	248
	Итого за Завтрак	415	11	14	59	407	
Завтрак2	Яблоко 100	100			10	45	368
	Итого за Завтрак2	100			10	45	
Обед	Суп - пюре картофельный	200	4	5	19	138	99
	Макароны отварные ..	150	5	4	36	208	317,02
	Биточки из говядины .	70	10	12	6	174	161
	Икра свекольная.	60	1	3	7	57	54,01
	Кисель из сока натурального .	180			33	130	382,01
	Гренки из пшеничного хлеба 30	30	2		14	72	115,02
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед	725	24	24	130	854		
Полдник	Суп молочный рисовый сад	200	5	7	17	148	94,04
	Сыр .	15	3	4		54	7
	Ряженка.	180	5	6	7	101	401,02
	Итого за Полдник	395	13	17	24	303	
Итого за день	1 635	48	55	223	1609		

(лист 8)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .	100	10	11	2	152	110
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с молоком .	180	2	2	14	75	261,01
	Икра кабачковая (промышленного производства) .	60	1	5	5	73	93,01
	Итого за Завтрак	375	15	22	36	405	
Завтрак2	Сок.	150	1		14	57	11
	Итого за Завтрак2	150	1		14	57	
Обед	Свекольник, с мясом и со сметаной	213	4	5	13	119	34
	Котлеты рыбные 70	70	10	6	7	120	134
	Соус томатный с овощами.	50	1	2	5	41	12,01
	Картофельное пюре.	150	3	5	22	149	206
	Компот из свежих плодов.	180			17	68	240
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед	728	22	18	93	644		
Полдник	Каша вязкая молочная манная.	200	6	7	26	193	32,01
	Кефир.	180	5		7	54	10,01
	Печенье 50	50	4	6	37	218	3,03
	Итого за Полдник	430	15	13	70	465	
Итого за день	1 683	53	53	213	1571		

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес" .	200	4	7	46	155	94,06
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Какао с молоком .	180	3	3	16	99	248
Итого за Завтрак		415	9	14	77	359	
Завтрак2	Яблоко 100	100			10	45	368
	Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед	Суп картофельный	200	2	2	16	97	77
	Голубцы ленивые с соусом .	240	21	20	18	334	
	Компот из сушённых фруктов.	180			14	53	376,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед		685	27	22	77	631	
Полдник	Булка домашняя 80	80	8	14	50	355	274,02
	Ряженка.	180	5	6	7	101	401,02
Итого за Полдник		260	13	20	57	456	
Итого за день		1 460	49	56	221	1491	

(лист 10)

Рацион: РАЦИОН ОСНОВНОЙ 4-РАЗОВОЕ 3-7ЛЕТ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый.	200	6	7	20	163	93
	Бутерброд с маслом .	35	2	4	15	105	1
	Чай с лимоном.	180			13	53	632,01
	Сыр .	15	3	4		54	7
Итого за Завтрак		430	11	15	48	375	
Завтрак2	Сок.	150	1		14	57	11
	Итого за Завтрак2		150	1		14	57
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	2	17	107	36,01
	Плов из курицы.	220	37	42	36	673	304,01
	Салат из свеклы.	60	1	3	5	51	33
	Компот из свежих плодов.	180			17	68	240
	Хлеб пшеничный	30	2		14	72	1
	Хлеб ржаной	35	2		15	75	2
Итого за Обед		725	47	47	104	1046	
Полдник	Запеканка из творога с морковью.	150	16	15	32	325	238,01
	Соус молочный.	50	1	3	4	47	350,02
	Кефир.	180	5		7	54	10,01
Итого за Полдник		380	22	18	43	426	
Итого за день		1 685	81	80	209	1904	

Итого за период:	15 963	555	548	2143	15724	
Среднее значение за период:		55,5	54,8	214,3	1572,4	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____


