Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Каменский детский сад»
(МБДОУ Каменский сад)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО:** |
|  | Заведующий МБДОУ «Каменский д/с» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | С.А. Красинская |
|  | 01 сентября 2022 г. |

**Меню приготавливаемых блюд**
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**
**«Каменский детский сад»**

Период: две недели

Возрастная категория: 3 - 8 лет 01.09.2022г

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 1 (Понедельник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с маслом | 170 | 4,71 | 6,35 | 22,17 | 163,2 | №75 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 40/5/6 | 3,0/0,04/0,09 | 1,16/3.62/1,02 | 20,56/0,06/1,02 | 104,8/43/15,8 | №87/88/89 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **401** | **10,69** | **14,56** | **58,17** | **420,8** | – |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44**  | – |  |
| Обед | Суп вермишелевый  | 180 | 1,9 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | №17 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,7 | 119,6 | №25 |  |
| Голубцы ленивые | 70 | 4,95 | 3,1 | 7,04 | 76,5 | №41 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 84,78 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **12,58** | **9,62** | **79,04** | **450,3** | – |  |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 70 | 3,2 | 4,99 | 17,64 | 198,2 | №95 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14.76 | 77,40 | №148 |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **4,46** | **6,43** | **32,4** | **275,6**  | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1351** | **28,13** | **31,0** | **179,41** | **1187** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 2 (Вторник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет с сыром | 180 | 19,27 | 33,45 | 2,96 | 389,6 | №71 |  |
| Батон с маслом сливочным  | 40/5 | 3,0/0,04 | 1,16/3.62 | 20,56/0,06 | 104,8/43,0 | №87/88/ |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14.76 | 77,40 | №148 |  |
| **Итого за завтрак** | **405** | **23,57** | **39,67** | **38,34** | **614,8** | – |  |
| Второй завтрак | Биойогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 85 | №102 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85** | – |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,94 | 3,68 | 11,74 | 97,2 | №1 |  |
| Макароны отварные | 130 | 2,7 | 3,1 | 21,1 | 134,1 | №55 |  |
| Рыба ,тушенная в сметанном соусе | 70/20 | 10,74 | 5,72 | 48,58 | 121,62 | №47 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Кисель ягодный | 180 | 1,2 | - | 26,1 | 104,56 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **620** | **21,62** | **12,82** | **127,2** | **551,48**  | – |  |
| Полдник | Пряник  | 70 | 4,1 | 3,29 | 52,5 | 256,2 | №180 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14.76 | 77,40 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **5,36** | **4,73** | **67,26** | **333,6** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1375** | **55,55** | **60,42** | **241,3** | **1584,88** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 3 (Среда) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная с маслом | 170 | 3,85 | 4,48 | 25,99 | 159,8 | №77 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 40/5/6 | 3/0,04/0,09 | 1,16/3.62/1,02 | 20,56/0,06/1,02 | 104,8/43/15,8 | №87/88/89 |  |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | №147 |  |
| **Итого за завтрак** | **401** | **7,1** | **12,5** | **62,71** | **376**  | – |  |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | №105 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | – |  |
| Обед | Рассольник »Ленинградский» | 180 | 1,44 | 3,67 | 12,18 | 87,6 | №10 |  |
| Плов с курицей | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | №32 |  |
| Винегрет | 50 | 0,67 | 3,08 | 4,2 | 45,9 | №109 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 84,78 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **19,36** | **19,03** | **83,42** | **576,28**  | – |  |
| Полдник | Коржик молочный | 70 | 4,76 | 8,54 | 48,07 | 288,1 | №181 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,4 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **6,02** | **9,98** | **62,83** | **365,5**  | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1351** | **32,98** | **41,61** | **219,06** | **1363,78** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 4 (Четверг) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» с маслом | 180 | 4,9 | 8,22 | 28,06 | 202,8 | №78 |  |
| Батон со сливочным маслом | 40/5 | 3/0,04 | 1,16/3.62 | 20,56/0,06 | 104,8/43 | №87/88 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **405** | **10,79** | **15,41** | **63,04** | **441,6**  | – |  |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | – |  |
| Обед | Суп картофельный с яичными хлопьями  | 180 | 4,68 | 3,8 | 10,6 | 126,5 | №14 |  |
| Макароны отварные | 130 | 4,77 | 3,9 | 22,9 | 145,6 | №55 |  |
| Котлета мясная | 70 | 9,61 | 7,25 | 9,66 | 142,2 | №39 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Кисель сладкий | 180 | 1,2 | 0,00 | 26,1 | 104,56 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **23,3** | **15,27** | **88,94** | **612,86**  | – |  |
| Полдник | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | №178 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,4 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **6,51** | **8,3** | **66,84** | **369,3** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1355** | **42,1** | **39,48** | **239,82** | **1522,76** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 5 (Пятница) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная с маслом | 170 | 4,62 | 4,62 | 28,39 | 173,4 | №83 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 40/5/6 | 3,0/0,04/0,09 | 1,16/3,62/1,02 | 20,56/0,06/1,02 | 104,8/43,0/15,8 | №87/88/89 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,4 | №148 |  |
| **Итого за завтрак** | **401** | **9,01** | **11,86** | **64,79** | **414,4**  | – |  |
| Второй завтрак | «Снежок» | 100 | 3,48 | 3,0 | 4,8 | 60 | №103 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **3,48** | **3,0** | **4,8** | **60**  | - |  |
| Обед | Суп с клецками на курином бульоне | 180 | 2,2 | 3,2 | 10,18 | 85,05 | №12 |  |
| Капуста тушеная с курицей | 150 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 201,0 | №28 |  |
| Салат из отварной моркови с чесноком | 50 | 0,6 | 4,2 | 2,53 | 46,6 | №126 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 84,78 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **20,17** | **19,43** | **64,4** | **511,78**  | – |  |
| Полдник | Блины с повидлом | 50/20 | 6,5 | 9,3 | 33,2 | 204,3 | №168 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,4 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **7,76** | **10,74** | **47,96** | **281,7** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1351** | **40,42** | **45,03** | **181,95** | **1267,88** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 6 (Понедельник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом | 170 | 9,74 | 6,9 | 43,8 | 275,4 | №81 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 40/5/6 | 3/0,04/0,09 | 1,16/3.62/1,02 | 20,56/0,06/1,02 | 104,8/43/15,8 | №87/88/89 |  |
| Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | №147 |  |
| **Итого за завтрак** | **401** | **12,94** | **12,71** | **72,54** | **468** | – |  |
| Второй завтрак | Биойогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 85 | №102 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85**  | – |  |
| Обед | Суп рыбный с перловой крупой | 180 | 6,19 | 6.04 | 10,32 | 120,0 | №4 |  |
| Макароны отварные | 130 | 4,77 | 3,9 | 22,9 | 145,6 | №55 |  |
| Курица отварная | 70 | 14,77 | 9,52 | 0,00 | 144,4 | №33 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Кисель фруктовый | 180 | 1,2 | 0.00 | 26,1 | 104,56 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **29,97** | **19,78** | **79** | **608,56** | – |  |
| Полдник | Батон с мармеладом | 50/20 | 3,75 | 1,45 | 25,7/15,65 | 131,0/60,8 | №87 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **5,01** | **2,89** | **56,11** | **269,2**  | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1351** | **52,92** | **38,58** | **216,15** | **1430,76** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 7 (Вторник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная с маслом | 170 | 4,8 | 5,5 | 27,74 | 180,2 | №76 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 40/5/6 | 3/0,04/0,09 | 1,16/3.62/1,02 | 20,56/0,06/1,02 | 104,8/43/15,8 | №87/88/89 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **401** | **10,78** | **11,3** | **63,74** | **432,8**  | – |  |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | – |  |
| Обед | Суп щи на мясном бульоне со сметаной | 180 | 1,24 | 3,51 | 6,1 | 42 | №7 |  |
| Запеканка рисовая с фаршем | 150 | 24,18 | 10,14 | 7,5 | 218,4 | №35 |  |
| Салат из свеклы | 50 | 0,55 | 2,58 | 5,71 | 48,35 | №120 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **29,05** | **16,55** | **61,27** | **487,53**  | – |  |
| Полдник | Пирог домашний с повидлом | 70 | 2,87 | 1.16 | 27,77 | 133,0 | №166 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **4,13** | **2,6** | **42,53** | **210,4** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1351** | **44,36** | **30,85** | **177,34** | **1174,73** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 8 (Среда) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель отварная с сыром | 180 | 3,9 | 12,01 | 27,25 | 261,6 | №73 |  |
| Батон с малом | 40/5 | 3,0/0,04 | 1,16/3,62 | 20,56/0,06 | 104,8/43,0 | №87/88 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 | №148 |  |
| **Итого за завтрак** | **405** | **8,2** | **18,23** | **62,63** | **486,8**  | – |  |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0,00 | 17,2 | 66,0 | №105 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0,3** | **0,00** | **17,2** | **66**  | – |  |
| Обед | Суп «Харчо» на мясном бульоне  | 180 | 3,53 | 4,41 | 15,16 | 108,8 | №3 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,7 | 119,6 | №25 |  |
| Рыба запеченная в омлете | 70 | 11,11 | 3,82 | 2,24 | 82 | №48 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Кисель сладкий | 180 | 1,2 | 0.00 | 26,1 | 104,56 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **21,53** | **12,71** | **80,88** | **508,96**  | – |  |
| Полдник | Печенье  | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | №178 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **6,51** | **8,3** | **66,84** | **369,3**  | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1355** | **36,54** | **39,24** | **227,55** | **1431,06** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 9 (Четверг) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая с маслом | 180 | 3,96 | 4,87 | 25,48 | 163,2 | №82 |  |
| Батон со сливочным маслом | 40/5 | 3,0/0,04 | 1,16/3,62 | 20,56/0,06 | 104,8/43,0 | №87/88 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **405** | **9,85** | **12,06** | **60,46** | **402**  | – |  |
| Второй завтрак | банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95**  | – |  |
| Обед | Суп борщ на мясном бульоне со сметаной | 180 | 2,54 | 4,3 | 7,05 | 84,32 | №5 |  |
| Гречка | 130 | 7,45 | 5,27 | 33,49 | 210,6 | №56 |  |
| Мясные биточки | 70 | 9,6 | 7,3 | 9,66 | 142,2 | №39 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **22,67** | **17,19** | **92,16** | **615,9**  | – |  |
| Полдник | Кондитерское изделие (зефир)  | 20 | 6,5 | 5,3 | 33 | 157,3 | - |  |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | №87 |  |
|  |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 | №148 |  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **11,51** | **8,19** | **73,46** | **365,7**  | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1355** | **45,53** | **37,94** | **247,08** | **1478,6** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 10 (Пятница) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермешелью | 180 | 5,3 | 5,23 | 17,98 | 139,5 | №80 |  |
| Батон со сливочным маслом | 40/5 | 3/0,04 | 1,16/3.62 | 20,56/0,06 | 104,8/43 | №87/88 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **405** | **11,19** | **12,42** | **52,96** | **378,3**  | – |  |
| Второй завтрак | Биойогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 85 | №102 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **5,0** | **3,2** | **8,5** | **85**  | – |  |
| Обед | Суп картофельный на курином бульоне с гренками | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | №11 |  |
| Рагу из овощей с мясом | 150 | 16,3 | 13,28 | 14,09 | 228 | №20 |  |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 0,37 | 3,03 | 1,18 | 33,63 | №128 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | №85 |  |
| Кисель фруктовый | 180 | 1,2 | 0.00 | 26,1 | 104,56 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **600** | **22,84** | **18,67** | **73,39** | **535,61** | – |  |
| Полдник | Манные биточки  | 70 | 3,52 | 2,66 | 18,85 | 113,2 | №152 |  |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | №147 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **250** | **3,64** | **2,68** | **29,05** | **154,2**  | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1355** | **42,87** | **36,97** | **163,9** | **1153,11** | – |  |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Каменский детский сад»
(МБДОУ Каменский сад)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Заведующий МБДОУ «Каменский д/с» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | С.А. Красинская |
|  | 01 сентября 2022 г. |

**Меню приготавливаемых блюд**
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**
**«Каменский детский сад»**

Период: две недели

Возрастная категория: 1 - 3 лет 03.03.2022

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 1 (Понедельник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с маслом | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 132,75 | №75 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 30/5/4 | 2,26/0,04/0,93 | 0,88/3,62/1,9 | 15,42/0,06/ | 78,6/43,0/14,4 | №87/88/89 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,5 | 2,13 | 11,33 | 74,7 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **349** | **8,05** | **12,49** | **50,89** | **268,75** | – |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | – |  |
| Обед | Суп вермишелевый | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,2 | 62,8 | №17 |  |
| Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 101,2 | №25 |  |
| Голубцы ленивые | 50 | 3,54 | 2,27 | 5,03 | 54,7 | №41 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 18,57 | 70,65 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **490** | **9,7** | **7,73** | **63,54** | **359,85** | – |  |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 40/12 | 2,34 | 3,71 | 13,1 | 146,8 | №95 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник**  | **202** | **3,39** | **4,91** | **25,4** | **211,3** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1141** | **21,54** | **25,53** | **149,63** | **883,9** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 2 (Вторник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет с сыром | 150 | 18,84 | 28,37 | 4,07 | 346,2 | №71 |  |
| Батон со сливочным маслом | 30/5 | 2,26/0,04 | 0,88/3,62 | 15,42/0,06 | 78,6/43,0 | №87/88 |  |
| Чай с молоком | 165 | 1,15 | 1,32 | 13,53 | 70,95 | №148 |  |
| **Итого за завтрак** | **350** | **22,29** | **34,19** | **33,08** | **538,75** | – |  |
| Второй завтрак | Биойогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,8 | 85,0 | №102 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **5,0** | **3,2** | **3,8** | **85,0** | – |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81,0 | №1 |  |
| Макароны отварные | 110 | 4,04 | 3,31 | 19,4 | 123,2 | №55 |  |
| Рыба тушенная в сметанном соусе | 50/18 | 7,7 | 4,11 | 34,7 | 86,87 | №47 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Кисель ягодный | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,76 | 87,14 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **490** | **18,33** | **10,73** | **78,65** | **448,71** | – |  |
| Полдник | Пряник  | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183,0 | №180 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **4,0** | **3,55** | **49,8** | **247,5** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1140** | **49,62** | **51,67** | **165,33** | **1319,96** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 3 (Среда) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная с маслом | 150 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141,0 | №77 |  |
| Батон со сливочным маслом,сыр | 30/5/4 | 2,26/0,04/0,93 | 0,88/3,62/1,9 | 15,42/0,06/ | 78,6/43,0/14,4 | №87/88/89 |  |
| Чай сладкий с лимоном | 160 | 0,07 | 0,01 | 7,6 | 30,93 | №147 |  |
| **Итого за завтрак** | **349** | **6,7** | **6,4** | **38,42** | **277** | – |  |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №105 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** | – |  |
| Обед | Рассольник»Ленинградский» | 150 | 1,2 | 3,06 | 10,15 | 73,0 | №10 |  |
| Плов с курицей | 120 | 11,34 | 9,56 | 20,06 | 211,2 | №32 |  |
| Винегрет | 30 | 0,41 | 1,86 | 2,53 | 27,54 | №109 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 18,57 | 70,65 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **480** | **15,26** | **14,72** | **66,07** | **452,89** | – |  |
| Полдник | Коржик молочный | 50 | 3,4 | 6,1 | 34,34 | 205,9 | №181 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **4,45** | **7,3** | **46,64** | **270,4** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1129** | **26,91** | **28,52** | **161,23** | **1046,29** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 4 (Четверг) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» с маслом | 150 | 4,09 | 6,85 | 23,39 | 169,0 | №78 |  |
| Батон со сливочным маслом | 30/5 | 2,26/0,04 | 0,88/3,62 | 15,42/0,06 | 78,6/43,0 | №87/88 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 170 | 2,65 | 2,26 | 12,04 | 79,3 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **355** | **9,04** | **13,61** | **50,91** | **369,9** | – |  |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **95,0** | – |  |
| Обед | Суп картофельный с яичными хлопьями | 150 | 4,68 | 3,8 | 10,6 | 126,5 | №14 |  |
| Макароны отварные | 110 | 4,04 | 3,31 | 19,4 | 123,2 | №55 |  |
| Котлета мясная | 50 | 6,9 | 5,2 | 6,9 | 101,53 | №39 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Кисель сладкий | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,76 | 87,14 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **490** | **18,92** | **12,35** | **73,42** | **508,87** | – |  |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | №178 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **4,8** | **6,1** | **49,5** | **273,0** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1145** | **34,26** | **32,56** | **194,83** | **1246,77** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1**День 5 (Пятница) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153,0 | №83 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 30/5/4 | 2,26/0,04/0,93 | 0,88/3,62/1,9 | 15,42/0,06/0,5 | 78,6/43,0/14,4 | №87/88/89 |  |
| Чай с молоком | 160 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
| **Итого за завтрак** | **349** | **8,36** | **11,68** | **53,33** | **353,5** | – |  |
| Второй завтрак | «Снежок» | 100 | 3,48 | 3,0 | 4,8 | 60,0 | №103 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **3,48** | **3,0** | **4,8** | **60,0** | – |  |
| Обед | Суп с клецками на курином бульоне | 150 | 1,83 | 2,67 | 8,49 | 70,88 | №12 |  |
| Капуста тушеная с курицей | 120 | 11,43 | 9,37 | 7,78 | 160,8 | №28 |  |
| Салат из отварной моркови с чесноком | 30 | 0,34 | 2,52 | 1,58 | 28,0 | №126 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 18,57 | 70,65 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **480** | **15,91** | **14,8** | **51,18** | **400,83** | – |  |
| Полдник | Блины с повидлом | 50 | 4,87 | 4,38 | 30,13 | 179,9 | №168 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **5,92** | **5,58** | **42,43** | **244,4** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1129** | **33,67** | **35,06** | **151,74** | **1058,73** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 6 (Понедельник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146,0 | №81 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 30/5/4 | 2,26/0,04/0,93 | 0,88/3,62/1,9 | 15,42/0,06/0,5 | 78,6/43,0/14,4 | №87\88\89 |  |
| Чай сладкий с лимоном | 160 | 0,07 | 0,01 | 7,6 | 30,93 | №147 |  |
| **Итого за завтрак** | **349** | **7,97** | **11,27** | **44,52** | **312,93** | – |  |
| Второй завтрак | Биойогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,8 | 85,0 | №102 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **5,0** | **3,2** | **3,8** | **85,0** | – |  |
| Обед | Суп рыбный с перловой крупой | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,6 | 100,0 | №4 |  |
| Макароны отварные | 110 | 4,04 | 3,31 | 19,4 | 123,2 | №55 |  |
| Курица отварная | 50 | 10,55 | 6,8 | 0,00 | 103,13 | №33 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Кисель фруктовый | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,76 | 87,14 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **490** | **23,05** | **15,39** | **64,61** | **483,97** | – |  |
| Полдник | Батон с мармеладом | 40/12 | 3,75 | 1,45 | 35,07 | 167,48 | №87 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **202** | **4,8** | **2,65** | **47,37** | **231,98** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1141** | **40,82** | **32,51** | **160,3** | **1113,88** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 7 (Вторник) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная с маслом | 150 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159,0 | №76 |  |
| Батон со сливочным маслом, сыр | 30/5/4 | 2,26/0,04/0,93 | 0,88/3,62/1,9 | 15,42/0,06/ | 78,6/43,0/14,4 | №87/88/89 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,5 | 2,13 | 11,33 | 74,7 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **349** | **10,0** | **13,39** | **51,29** | **369,7** | – |  |
| Второй завтрак | Яблоки | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **95** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | – |  |
| Обед | Суп щи на мясном бульоне со сметаной | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35,0 | №7 |  |
| Запеканка рисовая с фаршем | 120 | 19,34 | 8,11 | 6,0 | 174,72 | №35 |  |
| Салат из свеклы | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,60 | 28,17 | №120 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 18,57 | 70,65 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **480** | **23,12** | **13,11** | **47,02** | **1013,54** | – |  |
| Полдник | Пирог домашний с повидлом | 50 | 2,88 | 1,2 | 27,8 | 133,0 | №166 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **3,93** | **2,4** | **40,1** | **197,5** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1124** | **37,45** | **29,3** | **148,21** | **1624,74** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 8 (Среда) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель отварная с сыром | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218,0 | №73 |  |
| Батон с малом сливочным | 30/5 | 2,26/0,04 | 0,88/3,62 | 15,42/0,06 | 78,6/43,0 | №87/88 |  |
| Чай с молоком | 170 | 1,19 | 1,36 | 13,94 | 73,1 | №148 |  |
| **Итого за завтрак** | **355** | **6,78** | **15,87** | **52,13** | **412,7** | – |  |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0,00 | 17,2 | 66 | №105 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **0.3** | **0,00** | **17,2** | **66** | – |  |
| Обед | Суп «Харчо» на мясном бульоне с рисом | 150 | 2,95 | 3,7 | 12,63 | 90,66 | №3 |  |
| Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 101,2 | №25 |  |
| Рыба запеченная в омлете | 50 | 8,2 | 2,63 | 1,43 | 62,5 | №48 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Кисель сладкий | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,76 | 87,14 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **490** | **16,69** | **10,09** | **65,56** | **412.0** | – |  |
| Полдник | Печенье сливочное | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | №178 |  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **4,8** | **6,1** | **49,5** | **273** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1145** | **28,57** | **32,06** | **184,39** | **1163,7** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 9 (Четверг) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая с маслом | 150 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 136,0 | №82 |  |
| Батон со сливочным маслом | 30/5 | 2,26/0,04 | 0,88/3,62 | 15,42/0,06 | 78,6/43,0 | №87/88 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 170 | 2,65 | 2,26 | 12,04 | 79,3 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **355** | **8,25** | **10,82** | **48,76** | **336,9** | – |  |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | №108 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | – |  |
| Обед | Суп борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 2,11 | 3,6 | 5,9 | 70,3 | №5 |  |
| Гречка | 110 | 6,3 | 4,5 | 28,33 | 178,2 | №56 |  |
| Мясные биточки | 50 | 6,9 | 5,2 | 6,9 | 101,53 | №39 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 18,57 | 70,65 | №145 |  |
| **Итого за обед** | **490** | **17,62** | **13,54** | **74,46** | **491,18** | – |  |
| Полдник | Кондитерское изделие (зефир)  | 12 | - | - | 9,4 | 36,48 | - |  |
| Батон нарезной | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | №87 |  |
|  |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,20 | 12,3 | 64,5 | №148 |  |
| **Итого за полдник**  | **202** | **4,05** | **2,36** | **42,26** | **145,78** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1147** | **31,42** | **27,22** | **186,48** | **1068,86** | – |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 2**День 10 (Пятница) |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермешелью | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | №80 |  |
| Батон со сливочным маслом | 30/5 | 2,26/0,04 | 0,88/3,62 | 15,42/0,06 | 78,6/43,0 | №87\88 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 170 | 2,65 | 2,26 | 12,04 | 79,3 | №101 |  |
| **Итого за завтрак** | **355** | **9,34** | **11,12** | **42,51** | **317,15** | – |  |
| Второй завтрак | Биойогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 85 | №102 |  |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **5,0** | **3,2** | **8,5** | **85** | – |  |
| Обед | Суп картофельный на мясном бульоне с гренками | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,29 | 62,85 | №11 |  |
| Рагу из овощей с мясом | 120 | 13,04 | 10,62 | 8,82 | 182,4 | №20 |  |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,23 | 1,83 | 0,71 | 20,2 | №128 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | №85 |  |
| Кисель фруктовый | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,76 | 87,14 | №144 |  |
| **Итого за обед** | **480** | **18,18** | **14,39** | **56,34** | **423,09** | – |  |
| Полдник | Манные биточки  | 50 | 2,52 | 1,9 | 13,5 | 80,83 | №152 |  |
| Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №147 |  |
|  |
| **Итого за полдник**  | **200** | **2,59** | **1,91** | **20,6** | **109,83** | – |  |
| **Среднее значение за период:** | **1135** | **35,11** | **30,62** | **127,95** | **935,07** | – |  |