



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАСЬКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ С
АД»**

ПРИКАЗ

от «29» сентября 2023 г. № 176-2

Об утверждении осеннее - зимнего 10-дневного меню

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01.10.2023 10-ти дневное осеннее-зимнее меню для организации питания детей МБДОУ «Васьковский детский сад» (Приложение №1,2)
2. Заведующим хозяйством Романовой А.М. и Царьковой А.В. обеспечить своевременную заявку и выдачу основных продуктов согласно меню, а также осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
3. Калькулятору Монастыревой З.Т. строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
4. Контроль за исполнением приказа оставлять за собой.

И.о.заведующего
МБДОУ «Васьковский детский сад»

Н.Д.Баранова

С приказом ознакомлены:

_____ З.Т.Монастырева

_____ А.М.Романова

_____ А.В.Царькова

10-тидневное осенне–зимнее меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Васьковский детский сад» (возрастная категория от 1года до3 лет)

Прием пищи ДЕНЬ1	Наименованиеблюда	Весблюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароньютварныессыром(маслом)	110/5	4,43/0,03	2,71/4,13	21,25/0,04	127,02	35
	Кофейныйнапитокбез молока	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлебпшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итогозаприемпищи		285	8,48	5,57	49,52	278,99	
Второйзавтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итогозаприемпищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Икра свекольная	40	0,4	1	1,8	21,9	
	Щиизсвежейкапустысосметанойна куриномбульоне	150	2,25	6,87	94,45	94,49	
	Гуляш	60	10,3	11	2,1	148,5	24
	Гречкарасыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	3
	Компотиз плодовилиягодсушенных	150	0,38	0,05	13,75	54,0	77
	Хлебпшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итогозаприемпищи		530	21,10	25,27	149,19	556,16	
Уплотненныйполдник	Рагуизовощей смясом	150	16,3	13,28	11,03	228	85
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чайссахаром	150	0,00	0	8,98	30	29
	Хлебпшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итогозаприемпищи		320	20,02	16,7	67,48	432,5	
Всегозадень			50,35	47,69	281,34	1338,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша пшеничная (жидкая)/маслослив.	150	5,26	6,07	21,29	159,75	17
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	28
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		320	7,43	7,5	42,84	258,82	
Второй завтрак	яблоко	95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,75	42
	Рыба тушеная в молочном соусе	70	8,42	5,73	41,94	98	62
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	74
	Кисель	150	0	0	13,5	46	32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		490	20,55	13,25	94,55	416,69	
Уплотненный полдник	Каша молочная манная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	18
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Печенье/пряник/вафля	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
Итого за прием пищи		320	9,38	10,10	77,12	393,5	
Всего за день			38,11	31	229,66	1139,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	7
	Кофе с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	33
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,5/0,03	0,6/4,13	10,3/0,04	89,8	
Итого за прием пищи		325	6,99	10,17	37	282,72	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	48
Итого за прием пищи		150	4,35	3,75	7,2	81	48
Обед	Свекла тушеная в молочном соусе	60	1,13	2,55	6,09	51,06	
	Рассольник домашний с сметаной и куриным бульоном	150/10	2,54	1,43	9,18	71,06	2
	Мясо тушеное	60	9,12	10,44	1,32	136,2	26
	Перловка отварная	110	3,37	4,94	23,08	153,45	40
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	50
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		500	17,84	20,04	63,72	539,17	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	6,57	8,7	3,71	117,86	49
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		300	10,29	12,12	60,15	322,36	
Всего за день			39,47	46,08	168,07	1225,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша геркулесовая (жидкая) на молоке со сливочным маслом	150/5	4,76	6,38	16,4	140,25	13
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35	27
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	6,3	6,98	35,68	222,65	
Второй завтрак							
	Кисломолочные продукты	100	0,053	4,05	4	40	
Итого за прием пищи		100	0,053	4,05	4	40	
Обед							
	Борщ сметаной на курином бульоне	200/10	1,35	6,55	6,45	63,65	79
	Тефтели мясные (в овощ, соусе.)	60	13,8	16,4	13,1	257	69
	Макаронные изделия	120	4,43	2,71	21,25	127,02	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	13,73	54	77
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	34
Итого за прием пищи			21,46	26,26	64,83	554,07	
Уплотненный полдник							
	Каша ячневая (кукурузная)	150	4,98	5,69	21,1	153	16
	Кофейный напиток	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Печенье/вафля/пряник	20	2,22	2,82	37,17	122,1	
Итого за прием пищи		340	11,25	11,37	86,54	427,07	
Всего за день			39,063	48,66	191,05	1243,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша пшеничная (жидкая) на молоке (масло сл.)	150/5	5,26	6,07	21,29	159,75	14
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	7,76	7,75	42,42	287,15	
Второй завтрак	Компот из кураги и изюма	180	0,25	0,15	16,4	67,94	
Итого за прием пищи		180	0,25	0,15	16,4	67,94	
Обед	Икра свекольная	45	0,4	1	1,4	21,2	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	6
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	60	14,86	10,25	2,49	161,54	46
	Картофель отварной	110	2,17	2,96	17,09	103,61	25
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	13,73	54	77
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		585	23,61	17,26	62,52	498,35	
Уплотненный полдник	Гуляш	60	10,3	11	2,1	148,5	24
	Гречка (перловка) рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	3
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		270	43,9	20,17	85,74	538,57	
Всего за день			75,52	45,33	207,08	1392,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	100/5	4,22	0,61	22,84	113,74	35
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		285	5,72	1,21	42,12	196,14	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Свекла тушеная с курагой (яблоком)	45	0,4	1	1,4	21,2	
	Борщ с сметаной на курином бульоне	150	1,35	6,55	6,45	63,65	79
	Жаркое по домашнему (скурицей)	160	20,02	3,25	15,97	192,72	11
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи			23,52	11,55	50,52	397,91	
Уплотненный полдник	Рисовая запеканка с творогом	120	7,49	6,01	39,96	244,02	19
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи			11,21	9,43	96,41	448,52	
Всего за день			41,2	22,19	204,2	1113,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная (маслосл)	150/5	4,76	6,38	16,4	140,25	13
	Кофе с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	33
	Бутерброд (маслосл, сыр)	20/5	0,03/1,5	4,13/0,6	0,04/10,3	37,4/52,4	
Итого за прием пищи		330	7,37	12,19	38,41	306,72	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Свекольник с сметаной на курином бульоне	150/10	1,28	3,3	8,78	69,75	43
	Рыба в томатном соусе с овощами	60	5,7	3,08	2,7	61,28	41
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	74
	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		500	11,44	11,59	62,97	431,77	
Уплотненный полдник	Манник с гуц, молоком	100/20	4,29	8,22	24,07	145,3	44
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
Итого за прием пищи		270	4,29	8,22	33,05	175,3	
Всего за день			23,85	32,15	149,58	984,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Суп молочный с гречкой (масло сл)	150/5	3,62	3,81	12,63	99,3	23
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	6,12	5,49	33,76	226,7	
Второй завтрак	Яблоко	0,95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		0,95	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Свекла в молочном соусе	60	1,13	2,55	6,09	51,06	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,22	3,02	7,62	68,73	37
	Бигус с куриным мясом	60	14,29	11,71	9,73	201	
	Картофель отварной	110	2,17	2,96	17,09	103,61	25
	Кисель из концентрата плодов и ягод	150	0	0	13,5	46,5	32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		550	23,31	20,84	64,33	523,3	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	64
	Кофейный напиток	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		280	13,48	15,69	67,23	399,07	
Всего за день			43,66	42,17	180,47	1219,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша манная на мол/масло слив.	150/5	4,66	5,6	18,22	144	18
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	7,24	7,28	43,19	273,07	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	0,053	4,05	4	40	
Итого за прием пищи		100	0,053	4,05	4	40	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	68
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с сметаной	150/10	1,62	2,58	10,08	70,2	71
	Плов из мяса птицы или (говядины)	160	11,84	13,18	27,65	279,04	73
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,25	0,15	16,4	67,94	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		535		18,63	67,9	504,68	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печеню	150	11,37	8,91	24,09	222,28	20
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	29
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		320	15,09	12,33	80,54	426,78	
Всего за день			38,13	42,29	192,63	1244,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша «дружба» молочная (маслослив).	150/5	4,66	5,79	20,78	150,75	12
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	28
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		325	6,83	7,22	42,33	249,82	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	48
Итого за прием пищи		150	4,35	3,75	7,2	81	48
Обед	Суп с фасолью на курином бульоне	150	2,22	3,06	8,3	69,6	36
	Курица в соусе томатом	60	6,8	6,75	2,05	96	70
	Макаронные изделия	110	4,43	2,71	21,25	127,02	45
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	50
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		490	15,13	13,2	55,65	420,02	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с сайрой (гренками)	150	4,24	5,2	20,24	112,8	10
	Кофейный напиток б/м	150	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
Итого за прием пищи		350	10,51	10,88	85,68	386,87	
Всего за день			36,82	35,05	190,86	1137,71	

10-тидневное осеннее-зимнее меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Васьковский детский сад» (возрастная категория от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром (маслом)	150/5	5,156/0,03	4,92/4,13	29,72/0,04	181,87/37,40	150/5
	Кофейный напиток без молока	180	2,55	2,26	17,97	99,57	180
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	20
Итого за прием пищи		285	8,48	5,57	49,52	278,99	285
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Итого за прием пищи		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
Обед	Икра свекольная	45	0,4	1	1,8	21,9	19
	Щи из свежей капусты с сметаной на курином бульоне	180,0	3,68	7,04	8,58	118	8
	Гуляш	70,0	12,02	12,83	2,45	173,25	24
	Гречка рассыпчатая	130,0	7,41	6,8	32,14	219,31	3
	Компот из плодов и ягод сушеных	200,0	0,5	0	18,3	72	77
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	
Итого за прием пищи		655	22,21	26,91	76,05	653,96	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	85
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	22,5	0,9	15,45	60,0	
Итого за прием пищи		440	46,43	20,27	79,62	421,116	
Всего за день			77,87	52,9	232,97	1075,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная (жидкая)/маслослив.	200	6,44	7,53	25,38	192	17
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	28
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		400	8,74	9,13	49,18	300,4	
Второй завтрак	яблоко	95	0,80	0,00	22,60	92,00	
Итого за прием пищи		95	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	2,95	4,82	83,7	42
	Рыбатуш. в молочном соусе	80	10,76	6,55	47,93	112	62
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32	74
	Кисель	200	0	0	18	60	32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		600	26,37	13,64	70,11	463,92	
Уплотненный полдник	Каша молочная манная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	18
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Печенье/пряник/вафля	30	2,22	2,82	37,17	12,1	
Итого за прием пищи		181,2	9,01	9,37	48,39	344,4	
Всего за день			45,02	32,32	185,86	1193,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	7
	Кофе с молоком	180	1,3	1,3	14	92	33
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,25/0,03	0,9/4,13	15,45/0,04	78,4/56,1	
Итого за прием пищи		435	9,43	12,14	49,48	325,4	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	48
Итого за прием пищи		200	5,8	5	9,6	108	
Обед	Свекла тушеная в молочном соусе	60					
	Рассольник домашний с сметаной на курином бульоне	180	3,04	1,71	11,02	85,27	2
	Мясо тушеное	70	10,64	12,18	1,54	158,9	26
	Перловка отварная	130	3,98	5,84	27,27	181,35	40
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		680	1073,51	20,73	1164,59	603,92	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165	49
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	2,22	2,82	37,17	122,1	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		390	9,2	12,18	17,17	2081	
Всего за день		1705	1097,91	45,92	1240,36	1244,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша геркулесовая (жид) на молоке (мас, сл)	200/5	6,35	8,51	21,86	187	13
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		415	8,6	9,41	49,25	308,4	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	0,79	6,3	6	60	
Итого за прием пищи		150	0,79	6,3	6	60	
Обед	Борщ с сметаной на курином бульоне	180/10	1,62	3,97	7,74	75,8	79
	Гёfteли мясные (овощ, соус)	70	13,8	16,4	13,1	257	69
	Макаронные изделия с маслом	130/5	4,99	0,72	26,99	134,42	
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		360	22,99	22,19	85,15	381,77	
Уплотненный полдник	Каша ячневая (кукурузная)	200	6,64	7,59	28,13	204	16
	Кофейный напиток б/м	180	2,55	2,26	17,97	99,57	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
	Печенье/вафля/пряник	30	12,22	2,82	37,17	12,21	
Итого за прием пищи		450	23,66	13,57	98,72	394,18	
Всего за день		1395	58,20	51,47	239,12	1090,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша пшеничная (жид) на молоке (масло сл.)	200/5	7,01	8,09	28,39	213	14
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	22
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		435	8,21	9,39	41,39	303	
Второй завтрак	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
Итого за прием пищи		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
Обед	Икра свекольная	60					
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	6,5	5,2	22,09	150	6,1
	Печень по-строгановски в сметанном соусе	70	17,34	11,96	2,91	188,46	46
	Картофель отварной	130	2,56	3,5	20,2	122,45	25
	Компот из плодов ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		670	26,73	20,86	67,07	551,49	
Уплотненный полдник	Гуляш	70	12,02	12,83	2,45	173,25	24
	Гречка (перловка) рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14	219,31	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,82	37,17	12,21	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		450	33,9	23,35	99,19	526,17	
Всего за день			69,17	53,8	229,52	1471,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6 Завтрак	Макароны отварные с маслом	130/5	4,99	0,72	26,99	134,42	35
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		365	7,24	1,62	51,42	242,82	
Второй завтрак	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Итого за прием пищи		200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Свекла тушеная с курагой (яблоком)	60	0,5	1,33	1,86	28,26	
	Борщ с сметаной на курином бульоне	180	1,62	3,97	7,74	75,8	79
	Жаркое домашнему (скурицей)	220	27,52	4,47	7,74	264,99	11
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,96	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		690	32,22	10,87	68,88	538,03	
Уплотненный полдник	Рисовая запеканка с творогом	150	9,36	7,52	49,95	305,25	19
	Пряник/печенье/вафля/зефир	30	12,22	2,89	37,17	12,21	
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	2930
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		380	23,83	11,31	111,55	425,86	
Всего за день			64,19	23,98	233,71	775,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша геркулесовая (маслосл)	200/5	6,35	8,51	21,86	187	13
	Кофе с молоком	180	1,3	1,3	14	92	33
	Бутерброд (маслосл, сыр)	30/5/10	2,25/0,03	0,9/4,13	15,45/0,0478,4/56,1		
Итого за прием пищи		430	9,93	14,84	57,81	423,50	
Второй завтрак	Сок	200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Итого за прием пищи		200	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Свекольник с сметаной на курином бульоне	180/10	1,53	3,96	10,53	83,7	43
	Рыбавтоматном соусе со овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	41
	Рис отварной	130	32	5,27	29,3	177,32	174
	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	34
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		620	42,76	13,93	80,3	501,50	
Уплотненный полдник	Манник с гуашью, молоком	150/20	5,15	9,86	28,88	186,9	44
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	29
	Пряник/печенье/зефир	30	12,22	2,89	37,17	12,21	
Итого за прием пищи		360/20	17,37	12,75	75,03	229,11	
Всего за день			70,96	41,7	141,76	1238,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8 Завтрак	Суп молочный гречкой (масло сл)	200/5	4,82	5,08	16,84	132,4	23
	Какао смолоком	180	1,2	1,3	13	90	22
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		435	8,27	7,28	45,29	300,8	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,9	0,18	18,18	84,6	
Итого за прием пищи		95	0,9	0,18	18,18	84,6	
Обед	Свекла в молочном соусе	60					
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	5,06	3,62	9,14	82,48	37
	Бигус куриным мясом	70	19,7	15	13,65	269	84
	Картофель отварной	130	2,56	3,5	20,2	122,45	25
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	0	0	18	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		670	29,57	23,02	76,44	612,33	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	64
	Кофейный напиток б/м	180	2,25	2,26	17,97	99,57	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,89	37,17	12,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		350	26,03	18,56	72,83	346,43	
Всего за день		1491	64,77	49,04	212,74	1344,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша манная молочная (маслосл)	200/5	6,21	7,47	25,09	192	18
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	33
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		435	9,76	9,64	54,54	362,4	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,3	0,08	6	60	38
Итого за прием пищи		150	4,3	0,08	6	60	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с сметаной	180/10	1,94	3,1	12,1	84,24	71
	Плов из мяса птицы или (говядины)	220	16,28	18,13	38,02	383,68	73
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,13	72	77
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		690	21,69	24,96	88,33	665,12	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	200	15,16	11,88	32,12	296,24	20
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	29
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,89	37,17	12,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	78,4	
Итого за прием пищи		470	29,63	15,67	96,72	429,85	
Всего за день		1445	65,58	50,38	245,59	1517,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша «дружба» молочная (маслослив).	200/5	6,21	7,73	27,71	201	12
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	28
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	96,72	
Итого за прием пищи		435	9,29	9,63	56,66	353,72	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за прием пищи		200	5,8	5	9,6	108	
Обед	Суп с фасолью на курином бульоне	180	2,66	3,67	9,95	83,52	36
	Курица с соусом томатом	70	7,93	7,88	2,39	112	70
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	3,39	26,57	158,78	45
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,3	100	50
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	96,72	
Итого за прием пищи		610	18,62	15,94	72,66	551,02	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с сайрой (гренками)	180	5,3	6,5	25,3	150,3	10
	Кофейный напиток б/м	180	2,55	2,26	17,97	99,57	33
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,45	96,72	
	Пряник/печенье/вафля/зефир	20	12,22	2,89	37,17	12,21	
Итого за прием пищи		430	22,32	12,55	95,8	358,80	
Всего за день		1675	56,03	43,12	234,72	1371,54	

