УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №76»
от 30.05.2023 № 53-осн

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32AF1CD212F3B906D282058C1120AB87
Владелец: Манухина Ирина Александровна
Действителен: с 17.06.2022 до 10.09.2023

02. Организационные вопросы

# Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд (возрастная категория 3-7 лет)

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная (п.8.1.6.СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Рацион:** сад

**День:** первый

**Неделя: 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | 165 |
| | Яйцо вареное вкрутую | 50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 112,2 | 1 |
| | | | | | | | |
| **Итого за завтрак** | | **490** | **10,19** | **12,48** | **48,88** | **350,2** | |
| **Обед** | Огурец порционно | 50 | 0,80 | 0,1 | 2,6 | 14 | 14 |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 180 | 4,9 | 6,54 | 12,35 | 160 | 62 |
| | Печень по-Алтайски | 70 | 5,78 | 11,66 | 10,41 | 201,25 | 287/1 |
| | Вермишель с маслом | 130 | 4,98 | 0,71 | 19,94 | 130,,31 | 205 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 14,99 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,3 1,71 | 0,6 0,8 | 16,0 22,4 | 85,3 96,3 | 47 48 |
| **Итого за обед** | | **670** | **20,87** | **20,03** | **95,09** | **792,96** | |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 50 | 2,4 | 8,1 | 46,2 | 119,0 | 40 |
| | Сок | 200 | 0,7 | 0,14 | 14,4 | 64,4 | 134 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **11,1** | **8,24** | **60,6** | **183,4** | |
| **Ужин** | Запеканка творожная | 200 | 7,54 | 12,05 | 19,15 | 247,0 | 237 |
| | Ягода, протертая с сахаром | 30 | 1,58 | 17,0 | 16,4 | 96,15 | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 17,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **19,24** | **34,85** | **60,35** | **549,25** | |
| **Итого за день** | | **1860** | **53,4** | **75,6** | **264,92** | **1875,81** | |

**Рацион:** сад **День:** второй

**Неделя: 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая, молочная, жидкая, с маслом | 180 | 3,79 | 5,48 | 19,03 | 216,44 | 185 |
| | Какао напиток на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 1 |
| | Сыр порционно | 7 | 3,48 | 4,43 | 0 | 24,64 | 7 |
| | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 56,25 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **522** | **15,96** | **19,16** | **61,91** | **552,5** | |
| **Обед** | Свекла порционно | 50 | 0,86 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 38 |
| | Суп с бобовыми на мясном бульоне | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134 | 81 |
| | Слойка картофельная с курицей | 200 | 8,49 | 8,35 | 17,28 | 151,94 | 247 |
| | Компот из изюма | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,3 1,71 | 0,3 0,8 | 16,0 22,4 | 85,3 96,3 | 420 |
| **Итого за обед** | | **690** | **19,83** | **14,82** | **106,97** | **588,98** | |
| **Полдник** | Ватрушка сдобная | 70 | 4,61 | 2,74 | 19,21 | 101 | 458 |
| | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 10,2 | 102 | 400 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **8,03** | **7,7** | **29,41** | **231,33** | |
| **Ужин** | Суфле из рыбы | 200 | 15,32 | 7,7 | 28,3 | 148 | 268 |
| | Соус томатный | 25 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 352 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **24,42** | **13,62** | **65,38** | **362,7** | |
| **Итого за день** | | **1912** | **58,24** | **55,3** | **263,67** | **1735,51** | |

**Рацион:** сад

**День:** третий

**Неделя: 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом | 180 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 223 | 185 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,82 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 1 |
| | Сыр порционно | 7 | 3,48 | 4,43 | 0 | 24,64 | 29 |
| | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45,0 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **522** | **11,72** | **15,1** | **63,93** | **498,3** | |
| **Обед** | Луковая закуска | 50 | 0,8 | 3,71 | 4,67 | 55,26 | 6 |
| | Суп лапша на курином бульоне | 180 | 1,99 | 4,56 | 10,73 | 133,1 | 86 |
| | Бигус из свежей капусты | 200 | 6,18 | 11,2 | 18,5 | 209,8 | 336/1 |
| | Компот из кураги | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,3/1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 85,3/96,3 | 420 |
| **Итого за обед** | | **670** | **14,02** | **20,57** | **99,26** | **687,2** | |
| **Полдник** | Сдоба с повидлом | 70 | 2,81 | 3,2 | 22,21 | 129,33 | 469 |
| | Сок | 180 | 0,7 | 0,14 | 14,4 | 64,4 | 134 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **3,51** | **3,34** | **36,61** | **193,73** | |
| **Ужин** | Пудинг творожный. | 200 | 15,14 | 10,76 | 24,34 | 254 | 235 |
| | Ягода, протертая с сахаром | 30 | 0,4 | 0,3 | 0,8 | 11,8 | 114 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 4,5 | 4,68 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **24,66** | **16,86** | **58,94** | **471,9** | |
| **Итого за день** | | **1892** | **54.0** | **57,87** | **258,74** | **1851,13** | |

**Рацион:** сад

**Неделя: 1**

**День:** четвертый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Вермишель молочная, с маслом | 180 | 4,8 | 6,2 | 22,64 | 142 | 93 |
| | Какао напиток на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 28/1 |
| | Сыр порционно | 7 | 1,82 | 1,88 | 0 | 24,64 | 29 |
| | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45,0 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **523** | **13,5** | **15,64** | **65,52** | **433,3** | |
| | Морковь отварная порционно | 50 | 0,75 | 0,57 | 6,97 | 31,38 | 41 |
| Обед | Суп из рыбы | 180 | 4,61 | 3,03 | 15,67 | 112,25 | 84 |
| | Плов из отварной говядины | 200 | 11,69 | 14,35 | 30,97 | 317,25 | 304 |
| | Кисель с витамином «С» | 180 | 0,88 | 0 | 22,26 | 89,4 | 383 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 4,6 | 1,6 | 31,9 | 163,8 | 420 |
| **Итого за обед** | | **690** | **22,53** | **19,55** | **107,77** | **714,08** | |
| Полдник | Сдоба Гребешок | 70 | 2,81 | 3,2 | 22,30 | 129,33 | 462 |
| | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | |
| **Итого за полдник** | | **250** | **8,3** | **8,08** | **31,37** | **231,33** | |
| Ужин | Овощное рагу | 180 | 5 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 137 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| | Яйцо вареное вкрутую | 50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **455** | **14,1** | **12,7** | **56,34** | **383,12** | |
| **Итого за день** | | **1918** | **59,75** | **55,97** | **261** | **1761,83** | |

**Рацион:** сад **День:** пятый

**Неделя: 1**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная, молочная с маслом | 180 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | 170 |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 4,31 | 89 | 394 |
| | Бутерброд с маслом, сыр порционно | 30/5/7 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66/24,64 | 28/1 |
| | Фрукты | 125 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45,0 | 140 |
| Итого за завтрак | | **528** | **9,06** | **10,6** | **52,81** | **382,66** | |
| Обед | Луковая закуска | 50 | 0,80 | 4,67 | 3,71 | 55,26 | 19 |
| | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 74 |
| | Рулет из мяса с яйцом | 70 | 9,62 | 7,81 | 7,42 | 261,77 | 29/8 |
| | Свекла тушеная | 130 | 2,4 | 4,5 | 12,3 | 103,5 | 134 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 1,04 | 0 | 23,25 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,3 1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 85,3/96,3 | 420 |
| Итого за обед | | **670** | **19,97** | **23,19** | **101,67** | **830,32** | |
| Полдник | Кондитерские изделия | 50 | 7,45 | 8,1 | 30,0 | 119 | 402,01 |
| | Сок | 200 | 0,7 | 0,14 | 10,2 | 64,4 | |
| Итого за полдник | | **250** | **8.15** | **8,24** | **40,2** | **183,4** | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный | 210 | 4,69 | 4,97 | 26,32 | 190 | 133/354 |
| | Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | |
| | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| Итого за ужин | | **450** | **14,07** | **11,15** | **61,99** | **402,7** | |
| Итого за день | | **1898** | **51,25** | **53,60** | **256,67** | **1795,02** | |
| Итого за 5 дней в среднем | | **1894** | **54** | **60** | **261** | **1800** | |

**Рацион:** сад

**День:** шестой

**Неделя: 2**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные, запеченные с маслом | 200 | 3,18 | 0,71 | 29,94 | 130,31 | 44 |
| | Яйцо вареное вкрутую | 50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,22 | 10,2 | 41 | 393 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 1 |
| | | | | | | | |
| **Итого за завтрак** | | **485** | **11,19** | **9,9** | **67,48** | **393,97** | |
| Обед | Огурец порционно | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 10 |
| | Суп крупяной на мясном бульоне | 180 | 3,94 | 4,74 | 14,69 | 144 | 80 |
| | Гуляш из с/продуктов (сердце) | 70 | 12,67 | 9,82 | 7,35 | 174,52 | 288 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,4 | 23 | 20,52 | 152,5 | 321 |
| | Компот из изюма с с/фруктами | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржанной | 30/30 | 2,3/1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 85,3/96,3 | 420 |
| **Итого за обед** | | **670** | **25,86** | **38,76** | **110,52** | **774,06** | |
| Полдник | Кондитерские изделия | 50 | 2,0 | 2,3 | 24,2 | 147,0 | 409 |
| | Сок | 200 | 0,7 | 0,14 | 14,4 | 64,4 | 134 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **2,7** | **2,44** | **38,6** | **211,4** | |
| Ужин | Вареники ленивые, сладкие с маслом | 210 | 7,89 | 6,03 | 20,6 | 321 | 230 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 16,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **17,01** | **11,83** | **44,4** | **527,1** | |
| **Итого за день** | | **1855** | **54,06** | **62,93** | **261** | **1827,84** | |
| | | | | | | | |

**Рацион:** сад

**Неделя: 2**

**День:** седьмой

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная, молочная с маслом | 180 | 3,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 185/1 |
| | Какао напиток на молоке | 180 | 2,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 1 |
| | Сыр порционно | 6/6 | 1,82 | 1,88 | 0 | 24,64 | 29 |
| | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45,0 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **522** | **11,29** | **14,34** | **69,2** | **459,3** | |
| Обед | Морковь отварная порционно | 50 | 0,75 | 0,57 | 6,97 | 31,38 | 41 |
| | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 4,9 | 6,54 | 12,36 | 160 | 64 |
| | Суфле из курицы | 70 | 8,8 | 8,94 | 13,07 | 179 | 310 |
| | Крупяной гарнир | 130 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | 314 |
| | Компот из с/фруктов с вит С | 180 | 1,04 | 0 | 16,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржанной | 30/30 | 2,3/1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 85,3/96,3 | 420 |
| **Итого за обед** | | **670** | **22,68** | **21,04** | **109,2** | **793,42** | |
| Полдник | Калач в сахаре | 70 | 2,81 | 3,2 | 22,21 | 129,33 | 469/1 |
| | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **8,29** | **8,08** | **31,28** | **231,33** | |
| Ужин | Рыба по-русски | 225 | 7,7 | 12,2 | 15,74 | 206 | 250 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| | Хлеб пшеничный/ ржанной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **11,72** | **13,52** | **52,54** | **357,7** | |
| **Итого за день** | | **1855** | **53,98** | **56,98** | **262,22** | **1842,05** | |

**Рацион:** сад **День:** восьмой

**Неделя: 2**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша рисовая , молочная, с маслом | 180 | 3,79 | 5,48 | 11,03 | 188 | 185/1 |
| | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 1 |
| | Сыр порционно | 7 | 1,82 | 1,88 | 0 | 24,64 | 29 |
| | Фрукты | 125 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **527** | **14,3** | **16,61** | **47,16** | **474,3** | |
| | Свекла отварная порционно | 50 | 0,8 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 33 |
| Обед | Суп картофельный на кур/бул с гренками | 180 | 2,4 | 8,52 | 9,42 | 189,3 | 79 |
| | Котлета мясная | 70 | 8,15 | 18,14 | 21,7 | 216,88 | 282 |
| | Соус томатный с маслом | 20 | 3,18 | 0,98 | 0,5 | 31,36 | 321 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,4 | 4,98 | 14,5 | 123,5 | |
| | Компот из изюма | 180 | 1,04 | 0 | 6,96 | 77,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржанной | 30/30 | 2,3/1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 16,0/22,4 | 420 |
| **Итого за обед** | | **670** | **21,98** | **28,85** | **113,49** | **733,22** | |
| Полдник | Сдоба «Детская» | 70 | 2,81 | 3,2 | 22,21 | 169,33 | 469 |
| | Сок | 180 | 0,7 | 0,14 | 14,4 | 92,0 | 134 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **3,51** | **3,34** | **36,61** | **261,33** | |
| Ужин | Лапшевник творожный | 200 | 4,33 | 5,44 | 22,1 | 158,88 | 235 |
| | Ягода протертая с сахаром | 30 | 0,4 | 0,3 | 0,8 | 51,8 | 114 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 105,4 | 401 |
| | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **13,85** | **11,54** | **63,9** | **426,78** | |
| **Итого за день** | | **1917** | **53,64** | **62,34** | **261,16** | **1895,63** | |

**Рацион:** сад **День:** девятый

**Неделя: 2**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша полтавская молочная с маслом | 180 | 3,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 185/1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,36 | 91 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,81 | 3,97 | 12,96 | 114,66 | 1 |
| | Сыр порционно | 7 | 0,82 | 1,88 | 0 | 24,64 | 29 |
| | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45,0 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **523** | **10,47** | **13,56** | **46,94** | **443,3** | |
| | Морковь отварная порционно | 50 | 0,75 | 0,57 | 6,97 | 31,38 | 41 |
| Обед | Щи на мясном бульоне со сметаной | 180 | 1,7 | 9,82 | 16,69 | 107 | 67 |
| | Запеканка из печени с рисом | 180 | 8,78 | 19,66 | 16,41 | 210 | 287 |
| | Соус сметанный | 20 | 4,99 | 0,72 | 29,99 | 134,4 | 204 |
| | Кисель с витамином «С» | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 122 |
| | Хлеб пшеничный/ржанной | 30/30 | 2,3/1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 85,3/96,3 | 420 |
| **Итого за обед** | | **670** | **20,23** | **31,87** | **128,06** | **744,38** | |
| Полдник | Булка московская | 70 | 2,81 | 8,86 | 22,21 | 129,33 | 187(3) |
| | Молоко | 180 | 5,48 | 5,4 | 9,07 | 102 | 400 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **8,29** | **14,26** | **31,28** | **231,33** | |
| Ужин | Рыба по-польски | 225 | 11,7 | 4,35 | 11,74 | 206 | 129 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 110,7 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **450** | **15,72** | **5,67** | **52,54** | **357,7** | |
| **Итого за день** | | **1893** | **54,71** | **59,69** | **258,82** | **1776,71** | |

**Рацион:** сад **День:** десятый

**Недели:** 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ( ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшенная, молочная | 180 | 3,59 | 4,9 | 25,32 | 168 | 70 |
| | Какао напиток на молоке | 190 | 2,67 | 3,19 | 13,82 | 107 | 395 |
| | Бутерброд с маслом, с сыром | 30/5/7 | 2,81 | 7,6 | 10,96 | 114,66/24,64 | 28/1 |
| | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 45,0 | 140 |
| **Итого за завтрак** | | **532** | **9,47** | **16,09** | **60,20** | **434,66** | |
| **Обед** | Огурец порционно | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | |
| | Суп с клецками на мясном бульоне | 180 | 2,06 | 13,25 | 12,58 | 106,5 | 45 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,14 | 15,48 | 30,78 | 241,17 | 276 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб пшеничный/ржанной | 30/30 | 2,3/1,71 | 0,3/0,8 | 16/22,4 | 85,3/96,3 | 420 |
| **Итого за обед** | | **670** | **24,67** | **23,89** | **109,86** | **643,49** | |
| **Полдник** | Кондитерские | 50 | 2,0 | 2,3 | 34,3 | 147 | 409 |
| | Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **7,48** | **7,18** | **43,37** | **249** | |
| | Капуста тушеная. | 180 | 2,91 | 4,98 | 19,30 | 203,5 | 336 |
| | Яйцо вареное вкрутую | 50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 213 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180/5 | 0,12 | 0,02 | 12,2 | 41 | 393 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной. | 20/20 | 3,9 | 1,3 | 16,6 | 136,5 | 420 |
| **Итого за ужин** | | **455** | **12,01** | **10,9** | **48,39** | **444** | |
| **Итого за день.** | | **1907** | **53,63** | **58,06** | **261,82** | **1771,15** | |
| **Среднее значение за 5 дней** | | **1894** | **54** | **60** | **261** | **1800** | |