

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №38

с.Средняя Камышла»

О.С.Тарасова

Приказ № 29 «06» » 10 2022г.



Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 – часовым пребыванием Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №38 с.Средняя Камышла Нурлатского муниципального района Республики Татарстан» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов с сентября по февраль

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 220	КАША «ДРУЖБА» 230	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 220	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 120/	25КАША ПШЕН НАЯ МОЛОЧНАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200/14
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 СЫР ПОРЦИЯМИ 14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14					СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14		
II Завтрак									
ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛАКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ 60	САЛАТ «СТЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60
СУП ПШЕННЫЙ НА МК. БУЛЬОНЕ 250	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 230/14	РАССОЛЬНИК М.К. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 230	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК. БУЛЬОНЕ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПО НА МК БУЛЬОНЕ 250
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80/30	ПЛОВ ИЗ ГВЯДИНЫ 150	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ГОВЯДИНОЙ 180	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50/25	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	ОВОЩНОЕ РАГУ 230	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 80	ГОЛУБЦ ЛЕНИВЫЕ 200	КАТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180
Полдник									
КАША ОВСЯНАЯ,МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 40	ВЫПЕЧКА «ТРЕУГОЛЬНИК» 100	КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 125/25	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ 100	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КЕФИР 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 18	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР 180	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ 75	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180
ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВАФЛИ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50							ПЕЧЕНЬЕ 30		
1757,6	2075,14	2079,9	1833,5	1744,24	1964,9	1788,5	1919,44	1868,34	1852,04

Неделя первая - Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
Итого		10,6	15,3	58,5	414,1
Второй завтрак					
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,7	0,1	5,5	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПШЁННЫЙ НА М.К.БУЛЬОНЕ (КУЛЕШ)	250	17,7	18,1	28,3	353,4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,0	15,5	25,0	285,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		33,7	34,1	91,6	813,8
Полдник					
КАША ОВСЯНАЯ "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9
Итого		17	15,9	76	522,7
Всего		61,7	65,7	235,9	1797,6

Повар



Сидорова Л.В.

Неделя первая -Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность. ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	8,9	9,8	36,3	269,0
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5
Итого		21,7	25,9	79	637,8
Второй завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,79	64,24
Итого		0,75	0,15	14,79	64,24
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,0	2,4	4	42,1
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/11	4,22	6,5	13,77	145
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/30	9,6	4,7	7,0	113,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,6	34,2	207,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		23,42	19,6	91,77	656,7
Полдник					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	6,5	10,6	37,4	289,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2
Итого		12,3	16	68,9	490
Всего		58,17	61,65	254,46	1848,18

Повар



Сидорова Л.В.

Неделя первая -Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,1	10,2	38,2	279,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5
Итого		20,3	24,8	81,4	629,9
Второй завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	5,1	6,1	14,1	131,8
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12,3	16,3	34,68	334,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		21,1	22,7	84,68	627,8
Полдник					
ВЫПЕЧКА "ТРЕУГОЛЬНИК"	100	16,1	18,5	50,4	431,4
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Итого		17,9	19,9	89,3	607
Всего		59,7	67,8	265,18	1911,7

Повар



Сидорова Л.В.

Неделя первая - Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	230	8,3	9,5	35,3	260,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5
Итого		15,5	14,1	69,8	469,1
Второй завтрак					
	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	240/14	10,8	10,1	28,5	254,0
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ГОВЯДИНОЙ	180	14,3	11,5	28,4	274,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		30,2	32	100,7	819,2
Полдник					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	10,5	34,6	270,9
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого		16,6	17,9	64,1	491,4
Всего		62,7	64,4	244,4	1826,7

Повар

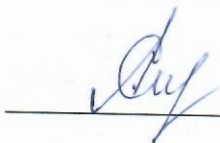


Сидорова Л.В.

Неделя первая -Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность. ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	5,8	21,0	163,4
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
Итого		14,7	16,5	52,8	420,5
Второй завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,79	64,24
Итого		0,75	0,15	14,79	64,24
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	3,1	5,9	55,4
РАССОЛЬНИК НА М.К.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	230	7,4	9,4	26,9	228,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,0	7,2	4,7	112,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,0	26,3	173,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		22,8	26	99,7	731
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	23,1	14,6	37,9	380,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2
Итого		24,1	15,6	71,3	528,5
Всего		62,35	58,25	238,59	1744,24

Повар



Сидорова Л.В.

Неделя вторая - Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,0	10,2	39,3	280,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
Итого		13,7	17,1	73,9	497,1
Второй завтрак					
	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2,2	5,2	14,7	113,7
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	240/14	10,8	10,1	28,5	254,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,7	16,9	4,3	224,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,7	6,6	30,5	207,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		37,1	39,1	113,9	961,4
Полдник					
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/25	9,4	14,6	51,3	375,2
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Итого		16,4	20,5	81	580,4
Всего		64,2	70,4	266,7	2085,9

Повар _____



Сидорова Л.В.

Неделя вторая - Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	8,9	9,8	36,3	269,0
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
Итого		18,4	21,6	79	585,3
Второй завтрак					
	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3	36,1
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0
ОВОЩНОЕ РАГУ	230	5,8	5,1	32,4	207,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		18,8	11,3	84,8	524,7
Полдник					
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	100	14,9	16,2	58,6	440,6
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого		17,2	19,1	97,3	631,5
Всего		52,7	43,3	256	1631,4

Повар _____



Сидорова Л.В.

Неделя вторая -Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/25	8,3	13,0	4,7	170,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,7	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5
Итого		17,9	26,4	44,8	444
Второй завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,79	64,24
Итого		0,75	0,15	14,79	64,24
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	8,5	17,9	185,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80	11,1	7,0	5,4	136,8
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,6	34,2	207,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		30	23,7	98,2	735,8
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	100	16,7	12,4	35,8	320,3
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2
Итого		22,7	17,9	66,2	521,9
Всего		71,35	68,15	223,99	1812,94

Повар _____



Сидорова Л.В.

Неделя вторая - Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,9	10,2	37,1	276,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5
Итого		20,1	18,2	80,2	567,4
Второй завтрак					
	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,7	0,1	5,5	26,2
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК. БУЛЬОНЕ	250	11,9	9,5	31,1	258,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,2	13,6	15,4	238,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		29,5	23,5	87,9	684
Полдник					
КАША ОВСЯНАЯ "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	75	22,2	24,3	88,1	660,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого		31,2	35,5	147,6	1037,2
Всего		81,2	77,6	317,5	2335,6

Повар _____



Сидорова Л.В.

Неделя первая -

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/14	8,5	9,8	34,2	258,4
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8
Итого		18	21,6	76,9	574,7
Второй завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,79	64,24
Итого		0,75	0,15	14,79	64,24
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	3,1	5,9	55,4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	10,4	11,7	28,4	267,3
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,8	11,8	6,2	173,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,0	26,3	173,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		29,6	32,9	102,7	830,8
Полдник					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	10,5	34,6	270,9
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2
Итого		9,9	11,5	74,2	442,9
Всего		58,25	66,15	268,59	1912,64

Повар



Сидорова Л.В.