

Утверждаю заведующий

МБДОУ Очурский

д/с «Колосок»

Баранова О. А. _____ .

01.04.2024 г.

***Примерное 10-ти дневное меню для детей
от 1 года до 3 лет
МБДОУ «Очурский детский сад «Колосок»***

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1, День 1</i>							
Завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30/10</i>	<i>2,08</i>	<i>7,04</i>	<i>11,4</i>	<i>117,6</i>	<i>1</i>
	<i>Каша вязкая молочная из рисовой крупы</i>	<i>130</i>	<i>2,78</i>	<i>4,06</i>	<i>20,15</i>	<i>129,22</i>	<i>174</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,12</i>	<i>0</i>	<i>13,5</i>	<i>54,0</i>	<i>376</i>
Итого за завтрак		350	4,98	11,1	45,05	300,82	-
<i>Второй завтрак</i>	<i>Сок</i>	<i>100</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10,75</i>	<i>45,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за второй завтрак		100	0	0	10,75	45,0	-
Обед	<i>Салат «свеколка»</i>	<i>30</i>	<i>0,48</i>	<i>1,8</i>	<i>3,3</i>	<i>31,2</i>	<i>52</i>
	<i>Суп гороховый вегетарианский со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>3,05</i>	<i>3,21</i>	<i>14,31</i>	<i>98,28</i>	<i>102</i>
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	<i>110</i>	<i>3,6</i>	<i>4,02</i>	<i>19,0</i>	<i>98,0</i>	<i>203</i>
	<i>Котлета мясная с соусом сметанным</i>	<i>50/30</i>	<i>7,4</i>	<i>7,4</i>	<i>10,7</i>	<i>139,0</i>	<i>268/330</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</i>	<i>150</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>16,37</i>	<i>65,7</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,0</i>	<i>0,4</i>	<i>10,49</i>	<i>56,7</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>30</i>	<i>1,3</i>	<i>0,2</i>	<i>6,4</i>	<i>43,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за обед		590	17,89	17,03	80,57	531,88	-
Полдник	<i>Пирожки с капустой свежей и луком</i>	<i>70</i>	<i>4,07</i>	<i>5,25</i>	<i>19,46</i>	<i>155,4</i>	<i>406</i>
	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>150</i>	<i>4,35</i>	<i>4,95</i>	<i>7,4</i>	<i>91,5</i>	<i>58</i>
Итого за полдник		220	8,42	10,2	26,86	246,9	-
УЖИН	<i>Рагу из овощей</i>	<i>180</i>	<i>2.84</i>	<i>14.85</i>	<i>15.62</i>	<i>207.43</i>	<i>137</i>
	<i>Чай</i>	<i>180</i>	<i>0.36</i>	<i>0.09</i>	<i>0.07</i>	<i>2.52</i>	<i>391</i>
	<i>Мармелад</i>	<i>20</i>	<i>2.36</i>	<i>0.45</i>	<i>13.25</i>	<i>62</i>	<i>391</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2.64</i>	<i>0.48</i>	<i>13.36</i>	<i>69.6</i>	<i>700</i>
Итого за ужин		420	5.86	15.42	44.93	343.75	
Итого за день		1680	37,15	53,75	208,16	1468,35	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1, День 2</i>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	4,72	6,8	11,36	125,6	3
	Суп молочный «Геркулес»	130	2,64	2,9	9,58	75,01	121
	Кофейный напиток с молоком	180	4,06	4,4	16,1	116,37	379
Итого за завтрак		350	11,42	14,1	37,04	316,98	-
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0	19,0	96,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	1,5	0	19,0	96,0	-
Обед	Салат из моркови с черносливом	30	0,39	0,1	3,75	16,8	59
	Суп с клецками	150	2,25	2,47	10,15	71,85	118
	Картофельное пюре	110	2,29	3,74	13,62	97,24	312
	Бефстроганов	50	8,75	6,2	2,75	102,0	250
	Компот из яблок с витамином С	150	0,2	0	21,75	87,45	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		560	17,18	13,11	68,91	475,04	-
Полдник	Вареники с картофелем	70	2,94	4,69	19,11	130,2	394
	Какао с молоком	150	1,4	1,6	17,7	91,0	378
Итого за полдник		220	4,34	6,29	36,81	221,2	-
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	120	14.12	10.34	14.58	207.62	230
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	95	0.74	0.16	19.06	26.44	371
Итого за ужин		415	17.55	11.00	56.47	401.23	
Итого за день		1645	51,99	44,5	218,23	1514,43	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1, День 3</i>							
Завтрак	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	7,25	0,14	6,2	14
	<i>Каша манная молочная с сахаром</i>	130	3,1	1,85	14,06	118,39	181
	<i>Чай с молоком</i>	180	1,68	1,92	21,24	109,2	378
Итого за завтрак		350	6,18	11,22	41,84	336,79	-
Вторзавтрак	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0	12,6	52,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	12,6	52,0	-
Обед	<i>Салат из капусты с морковью</i>	30	0,42	1,38	3,09	26,4	45
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150	0,96	2,95	6,9	58,05	88
	<i>Каша гороховая</i>	110	3,7	3,4	13,6	121,0	131
	<i>Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом</i>	50/30	8,11	8,41	7,03	99,86	280/331
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,06	0	19,19	75,0	360
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		590	16,55	16,74	66,7	480,01	-
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	50	5,8	1,7	20,2	120,0	410
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	150	2,77	2,96	19,68	96,4	383
Итого за полдник		200	8,57	4,66	39,88	216,4	-
УЖИН	<i>Суп картофельный с клецками на м/к бульоне</i>	180	1.35	3.69	7.65	72.9	66
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	<i>Чай с молоком цельным</i>	180	2.66	2.34	14.31	88.99	394
	<i>Апельсины, мандарины</i>	95	0.74	0.16	19.06	26.44	371
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	6.65	6.51	35.32	231.49
Итого за день		1640	37,72	32,62	196,34	1316,69	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1, День 4</i>							
Завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30/10</i>	<i>2,08</i>	<i>7,04</i>	<i>11,4</i>	<i>117,6</i>	<i>1</i>
	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	<i>130</i>	<i>3,62</i>	<i>5,15</i>	<i>15,14</i>	<i>117,8</i>	<i>*</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,12</i>	<i>0</i>	<i>13,5</i>	<i>54,0</i>	<i>376</i>
Итого за завтрак		350	5,82	12,19	40,04	289,4	-
Второй завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>100</i>	<i>3,2</i>	<i>3,3</i>	<i>4,9</i>	<i>62,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за второй завтрак		100	3,2	3,3	4,9	62,0	-
Обед	<i>Винегрет</i>	<i>30</i>	<i>0,4</i>	<i>0,8</i>	<i>2,58</i>	<i>18,9</i>	<i>67</i>
	<i>Суп «Харчо» с мясом курицы</i>	<i>150</i>	<i>5,7</i>	<i>3,96</i>	<i>13,98</i>	<i>114,6</i>	<i>104</i>
	<i>Рис припущенный</i>	<i>110</i>	<i>2,29</i>	<i>3,01</i>	<i>21,31</i>	<i>135,7</i>	<i>305</i>
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	<i>50</i>	<i>4,5</i>	<i>2,4</i>	<i>2,4</i>	<i>49,5</i>	<i>229</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</i>	<i>150</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>16,37</i>	<i>65,7</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,0</i>	<i>0,4</i>	<i>10,49</i>	<i>56,7</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>30</i>	<i>1,3</i>	<i>0,2</i>	<i>6,4</i>	<i>43,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за обед		560	16,25	10,77	73,53	484,1	-
Полдник	<i>КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»</i>	<i>50</i>	<i>4,0</i>	<i>3,0</i>	<i>10,4</i>	<i>110,0</i>	<i>223</i>
	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>150</i>	<i>4,35</i>	<i>4,95</i>	<i>7,4</i>	<i>91,5</i>	<i>58</i>
Итого за полдник		210	8,35	7,95	17,8	201,5	-
УЖИН	<i>Суп с рыбными консервами</i>	<i>180</i>	<i>6.19</i>	<i>6.05</i>	<i>10.31</i>	<i>120.42</i>	<i>87</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0.36</i>	<i>0.09</i>	<i>0.07</i>	<i>2.52</i>	<i>391</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2.64</i>	<i>0.48</i>	<i>13.36</i>	<i>69.6</i>	<i>700</i>
	<i>Апельсин</i>	<i>95</i>	<i>1.42</i>	<i>0.48</i>	<i>19.95</i>	<i>90.25</i>	<i>368г</i>
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6.65	6.51	35.32	231.49	
Итого за день		1620	40,27	40,72	171,59	1268,49	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»

Ф.И.О. _____ м.п. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1, День 5</i>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	4,72	6,8	11,36	125,6	3
	Суп молочный с вермишелью	130	2,9	2,48	10,76	74,23	120
	Кофейный напиток с молоком	180	4,06	4,4	16,1	116,37	379
Итого за завтрак		350	11,68	13,68	38,22	316,2	-
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0	19,0	96,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	1,5	0	19,0	96,0	-
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,24	1,8	1,02	21,3	20
	Борщ с капустой и картофелем а мясном бульоне со сметаной	150	2,4	5,52	11,4	104,87	82
	Картофельное пюре	110	2,29	3,74	13,62	97,24	312
	Котлета мясная с соусом сметанным	50/30	7,4	7,4	10,7	139,0	268/330
	Компот из яблок с витамином С	150	0,2	0	21,75	87,45	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		590	15,83	19,06	75,38	549,56	-
Полдник	Запеканка манная с молоком сгущенным	50/10	3,0	2,95	14,4	96,0	186
	Какао с молоком	150	1,4	1,6	17,7	91,0	378
Итого за полдник		210	4,4	4,55	32,1	187,0	-
УЖИН	Запеканка из творога	120	17.54	12.05	17.15	247	237
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Соус молочный (сладкий) на сгущенном молоке	20	0.39	0.90	2.65	20.3	351
ИТОГО ЗА УЖИН		435	21.06	13.83	51.79	416.16	
Итого за день		1685	54,47	51,12	216,494	1564,92	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2, День 1</i>							
Завтрак	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	7,25	0,14	6,2	14
	<i>Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром</i>	130	4,01	2,1	16,1	124,4	173
	<i>Чай с молоком</i>	180	1,68	1,92	21,24	109,2	378
Итого за завтрак		350	7,09	11,47	43,88	342,8	-
Второй завтрак	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0	12,6	52,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	12,6	52,0	-
Обед	<i>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</i>	30	0,84	2,1	4,41	39,9	40
	<i>Суп лапша по-домашнему</i>	150	1,55	3,33	8,04	68,25	113
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	110	3,6	4,02	19,0	98,0	203
	<i>Котлеты (биточки) из рыбы</i>	50	7,87	4,55	5,86	86,94	*
	<i>Компот из кураги</i>	150	0,37	0,07	14,7	60,68	*
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		560	17,53	14,67	68,9	453,47	-
Полдник	<i>Вареники с творогом</i>	70	8,12	3,64	16,87	133,0	394
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	150	2,77	2,96	19,68	96,4	383
Итого за полдник		220	10,89	6,6	36,55	229,4	-
УЖИН	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	180	4,77	3,73	11,12	97,2	83
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,46	4,23	33,95	204,69	
Итого за день		1630	43,37	36,97	195,88	1282,36	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»

Ф.И.О. _____ м.п. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2, День 2</i>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,08	7,04	11,4	117,6	1
	Суп молочный «Геркулес»	130	2,64	2,9	9,58	75,01	121
	Чай с сахаром	180	0,12	0	13,5	54,0	376
Итого за завтрак		350	4,84	9,94	34,48	246,61	-
Второй завтрак	Ряженка	100	3,2	3,3	4,9	62,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	3,2	3,3	4,9	62,0	-
Обед	Салат из свеклы с изюмом	30	0,54	1,5	6,9	43,2	51
	Борщ с фасолью и картофелем	150	0,97	3,06	7,23	58,95	82
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,1	2,79	23,05	120,5	302
	Курица отварная с соусом сметанным	50/30	10,1	9,7	2,7	147,0	288/330
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,06	0	16,37	65,7	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		590	17,07	17,65	73,014	535,05	-
Полдник	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	50/10	3,15	5,45	11,75	100,5	185
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,95	7,4	91,5	58
Итого за полдник		210	7,5	10,4	19,15	192,0	-
УЖИН	Омлет натуральный на цельном молоке	130	11.51	20.59	2.31	240.12	215
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		445	14.94	21.25	44.20	374.05	
Итого за день		1695	47,55	62,54	175,87	1409,71	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2, День 3</i>							
Завтрак	<i>Бутерброд с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>4,72</i>	<i>6,8</i>	<i>11,36</i>	<i>125,6</i>	<i>3</i>
	<i>Каша манная молочная с сахаром</i>	<i>130</i>	<i>3,1</i>	<i>1,85</i>	<i>14,06</i>	<i>118,39</i>	<i>181</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>4,06</i>	<i>4,4</i>	<i>16,1</i>	<i>116,37</i>	<i>379</i>
Итого за завтрак		350	11,88	13,05	41,52	360,36	-
Второй завтрак	<i>Фрукты (банан)</i>	<i>100</i>	<i>1,5</i>	<i>0</i>	<i>19,0</i>	<i>96,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за второй завтрак		100	1,5	0	19,0	96,0	-
Обед	<i>Помидоры натуральные свежие (порционно)</i>	<i>30</i>	<i>0,36</i>	<i>0,1</i>	<i>1,38</i>	<i>7,8</i>	<i>71</i>
	<i>Рассольник</i>	<i>150</i>	<i>1,32</i>	<i>3,03</i>	<i>9,9</i>	<i>70,8</i>	<i>94</i>
	<i>Рис припущенный</i>	<i>110</i>	<i>2,29</i>	<i>3,01</i>	<i>21,31</i>	<i>135,7</i>	<i>305</i>
	<i>Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным с томатом</i>	<i>50/30</i>	<i>4,5</i>	<i>4,5</i>	<i>3,3</i>	<i>71,5</i>	<i>287</i>
	<i>Компот из яблок с витамином С</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>21,75</i>	<i>87,45</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,0</i>	<i>0,4</i>	<i>10,49</i>	<i>56,7</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>30</i>	<i>1,3</i>	<i>0,2</i>	<i>6,4</i>	<i>43,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за обед		590	11,97	11,24	74,53	472,95	-
Полдник	<i>Вареники с картофелем</i>	<i>70</i>	<i>2,94</i>	<i>4,69</i>	<i>19,11</i>	<i>130,2</i>	<i>394</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>150</i>	<i>1,4</i>	<i>1,6</i>	<i>17,7</i>	<i>91,0</i>	<i>378</i>
Итого за полдник		220	4,34	6,29	36,81	221,2	-
УЖИН	<i>Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне</i>	<i>180</i>	<i>11,51</i>	<i>20,59</i>	<i>2,31</i>	<i>240,12</i>	<i>215</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>180</i>	<i>0,11</i>	<i>0,02</i>	<i>9,32</i>	<i>37,46</i>	<i>393</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,64</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>69,6</i>	<i>700</i>
Итого за ужин		445	15,68	21,57	44,94	437,43	
Итого за день		1705	45,37	52,15	216,8	1587,94	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. _____ м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2, День 4</i>							
Завтрак	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	7,25	0,14	6,2	14
	<i>Каша вязкая молочная из рисовой крупы</i>	130	2,8	4,06	20,2	129,22	174
	<i>Чай с молоком</i>	180	1,68	1,92	21,24	109,2	378
Итого за завтрак		350	5,88	13,43	47,98	347,62	-
Вторзавтрак	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0	12,6	52,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	12,6	52,0	-
Обед	<i>Винегрет</i>	30	0,4	0,8	2,58	18,9	67
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150	0,96	2,95	6,9	58,05	88
	<i>Рагу из овощей с маслом</i>	110/5	1,54	6,6	11,25	113,1	143
	<i>Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом</i>	50/30	8,11	8,41	7,03	99,86	280/331
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,06	0	19,19	75,0	360
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		595	14,37	19,42	63,84	464,61	-
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	50	5,8	1,7	20,2	120,0	410
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	150	2,77	2,96	19,68	96,4	383
Итого за полдник		200	8,57	4,66	39,88	216,4	-
УЖИН	<i>Рагу из овощей</i>	180	2.84	14.85	15.62	207.43	137
	<i>Чай</i>	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
	<i>Мармелад</i>	20	2.36	0.45	13.25	62	ГП
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	ГП
Итого за ужин		420	5.86	15.42	44.93	343.75	
Итого за день		1665	35,08	52,93	208,96	1424,38	-

Утверждаю, заведующий
МБДОУ Очурский
д/с «Колосок»
Ф.И.О. м.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2, День 5</i>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,08	7,04	11,4	117,6	1
	Суп молочный с вермишелью	130	2,9	2,48	10,76	74,23	120
	Чай с сахаром	180	0,12	0	13,5	54,0	376
Итого за завтрак		350	5,1	9,52	35,66	245,83	-
Второй завтрак	Ряженка	100	3,2	3,3	4,9	62,0	ГП
Итого за второй завтрак		100	3,2	3,3	4,9	62,0	-
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,24	1,8	1,02	21,3	20
	Суп «Харчо» с мясом курицы	150	5,7	3,96	13,98	114,6	104
	Картофельное пюре	110	2,29	3,74	13,62	97,24	312
	Курица отварная с соусом сметанным	50/30	10,1	9,7	2,7	147,0	288/330
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,06	0	16,37	65,7	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,4	10,49	56,7	ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	1,3	0,2	6,4	43,0	ГП
Итого за обед		590	21,69	19,8	64,58	545,54	-
Полдник	Запеканка манная с молоком сгущенным	50/10	3,0	2,95	14,4	96,0	186
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,95	7,4	91,5	58
Итого за полдник		210	7,35	7,9	21,8	187,5	-
УЖИН	Суп с рыбными консервами	180	6.19	6.05	10.31	120.42	87
	Чай с сахаром	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Апельсин	95	1.42	0.48	19.95	90.25	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6.65	6.51	35.32	231.49	
Итого за день		1650	43,99	47,03	162,26	1272,36	-
Среднее значение за период: за 10 дней		16660	457.31	486.43	1819.44	14000.08	

