

Утверждаю, заведующий

МБДОУ Очурский

д/с «Колосок»

Ф.И.О. _____ м.п.

01.04.2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 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>40/10</i>	<i>2,6</i>	<i>8,8</i>	<i>14,3</i>	<i>147,0</i>	<i>1</i>
	<i>Каша вязкая молочная из рисовой крупы</i>	<i>150</i>	<i>3,21</i>	<i>4,68</i>	<i>23,35</i>	<i>149,1</i>	<i>174</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0</i>	<i>15,0</i>	<i>60,0</i>	<i>376</i>
Итого за завтрак		400	5,94	13,48	52,65	356,1	-
Второй завтрак	<i>Сок</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>15,75</i>	<i>67,5</i>	<i>ГП</i>
Итого за второй завтрак		150	0	0	15,75	67,5	-
Обед	<i>Салат «свеколка»</i>	<i>50</i>	<i>0,8</i>	<i>3,0</i>	<i>5,5</i>	<i>52,0</i>	<i>52</i>
	<i>Суп гороховый вегетарианский со сметаной</i>	<i>180</i>	<i>3,66</i>	<i>3,85</i>	<i>17,17</i>	<i>117,94</i>	<i>102</i>
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	<i>130</i>	<i>4,25</i>	<i>4,75</i>	<i>24,7</i>	<i>127,4</i>	<i>203</i>
	<i>Котлета мясная с соусом сметанным</i>	<i>70/30</i>	<i>10,36</i>	<i>10,36</i>	<i>14,98</i>	<i>194,0</i>	<i>268/330</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0</i>	<i>21,83</i>	<i>87,6</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,2</i>	<i>0,5</i>	<i>15,38</i>	<i>74,0</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>50</i>	<i>2,1</i>	<i>0,3</i>	<i>10,6</i>	<i>71,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за обед		760	24,45	22,76	110,16	723,94	-
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>200</i>	<i>5,8</i>	<i>6,6</i>	<i>9,9</i>	<i>122,0</i>	<i>58</i>
Итого за полдник		270	9,87	11,85	29,36	277,4	-
УЖИН	<i>Рагу из овощей</i>	<i>200</i>	<i>6,88</i>	<i>6,72</i>	<i>11,46</i>	<i>133,8</i>	<i>137</i>
	<i>Чай</i>	<i>200</i>	<i>7,24</i>	<i>3,62</i>	<i>5,47</i>	<i>83</i>	<i>391</i>
	<i>Мармелад</i>	<i>30</i>	<i>7,24</i>	<i>3,62</i>	<i>5,47</i>	<i>83</i>	<i>391</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,30</i>	<i>0,60</i>	<i>16,70</i>	<i>87</i>	<i>700</i>
Итого за ужин		460	17,45	10,94	57,45	400,1	-
Итого за день		2040	57,71	48,09	207,92	1424,94	-

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 1, День 2</i>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	40/10	5,9	8,5	14,2	157,0	3
	Суп молочный «Геркулес»	150	3,05	3,35	11,05	86,55	121
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,9	17,9	129,3	379
Итого за завтрак		400	13,45	16,75	43,15	372,85	-
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	50	0,65	0,16	6,25	28,0	59
	Суп с клецками	180	2,7	2,9	12,18	86,22	118
	Картофельное пюре	130	3,1	5,1	18,57	132,6	312
	Бефстроганов	70	12,25	8,68	3,85	142,8	250
	Компот из яблок с витамином С	200	0,26	0	29,0	116,6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,5	15,38	74,0	ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	2,1	0,3	10,6	71,0	ГП
Итого за обед		730	24,26	17,64	95,83	651,22	-
Полдник	Вареники с картофелем	70	2,94	4,69	19,11	130,2	394
	Какао с молоком	200	1,86	2,13	23,6	121,3	378
Итого за полдник		270	4,8	6,82	42,71	251,5	-
УЖИН	Вареники ленивые (отварные) из творога	150	10,45	8,64	24,66	218,34	212
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Мандарин	100	0,78	0,17	20,06	27,83	371
Итого за ужин		500	15,17	10,79	75,92	405,72	
Итого за день		2000	59,18	52,00	276,61	1371,57	-

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>	40	1,73	0,26	8,53	60,0	ГП
	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	<i>Каша манная молочная с сахаром</i>	150	3,58	2,14	16,23	136,6	181
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,68	1,92	21,24	109,2	378
Итого за завтрак		400	7,09	11,57	46,14	372,0	-
Второй завтрак	<i>Фрукты (яблоко)</i>	150	0,6	0	18,9	78,0	ГП
Итого за второй завтрак		150	0,6	0	18,9	78,0	-
Обед	<i>Салат из капусты с морковью</i>	50	0,7	2,3	5,15	44,0	45
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	180	1,15	3,54	8,28	69,66	88
	<i>Каша гороховая</i>	130	4,37	4,01	16,07	143,0	131
	<i>Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом</i>	70/30	11,15	12,42	9,0	131,44	280/331
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,11	0	34,12	140,44	360
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,2	0,5	15,38	74,0	ГП
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	50	2,1	0,3	10,6	71,0	ГП
Итого за обед		730	22,78	23,07	98,6	673,54	-
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	8,12	2,38	28,28	168,0	410
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	200	3,69	3,95	26,24	128,53	383
Итого за полдник		270	11,81	6,33	54,52	296,53	-
УЖИН	<i>Вареники ленивые (отварные)</i>	150	10,45	8,64	24,66	218,34	230
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	<i>Апельсины, мандарины</i>	100	0,78	0,17	20,06	27,83	371
Итого за ужин		500	15,17	10,79	75,92	405,72	
Итого за день		2050	57,45	51,76	294,08	1825,79	-

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>40/10</i>	<i>2,6</i>	<i>8,8</i>	<i>14,3</i>	<i>147,0</i>	<i>1</i>
	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	<i>150/5</i>	<i>4,18</i>	<i>5,97</i>	<i>17,48</i>	<i>136,02</i>	<i>*</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0</i>	<i>15,0</i>	<i>60,0</i>	<i>376</i>
Итого за завтрак		405	6,91	14,77	46,78	343,02	-
Второй завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>150</i>	<i>4,8</i>	<i>4,95</i>	<i>7,35</i>	<i>93,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за второй завтрак		150	4,8	4,95	7,35	93,0	-
Обед	<i>Винегрет</i>	<i>50</i>	<i>0,66</i>	<i>1,33</i>	<i>4,3</i>	<i>31,5</i>	<i>67</i>
	<i>Суп «Харчо» с мясом курицы</i>	<i>180</i>	<i>6,84</i>	<i>5,75</i>	<i>17,77</i>	<i>141,52</i>	<i>104</i>
	<i>Рис припущенный</i>	<i>130</i>	<i>2,7</i>	<i>3,56</i>	<i>25,18</i>	<i>161,2</i>	<i>305</i>
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	<i>70</i>	<i>6,3</i>	<i>3,36</i>	<i>3,36</i>	<i>69,3</i>	<i>229</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0</i>	<i>21,83</i>	<i>87,6</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,2</i>	<i>0,5</i>	<i>15,38</i>	<i>74,0</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>50</i>	<i>2,1</i>	<i>0,3</i>	<i>10,6</i>	<i>71,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за обед		730	21,88	14,8	98,42	636,12	-
Полдник	<i>КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»</i>	<i>70</i>	<i>5,6</i>	<i>4,2</i>	<i>14,56</i>	<i>154,0</i>	<i>223</i>
	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>200</i>	<i>5,8</i>	<i>6,6</i>	<i>9,9</i>	<i>122,0</i>	<i>58</i>
Итого за полдник		280	11,4	10,8	24,46	276,0	-
УЖИН	<i>Суп картофельный с клецками на м/к бульоне</i>	<i>200</i>	<i>8.69</i>	<i>3.85</i>	<i>11.63</i>	<i>95.94</i>	<i>66</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>200</i>	<i>2.96</i>	<i>2.60</i>	<i>15.90</i>	<i>98.88</i>	<i>700</i>
	<i>Чай с молоком цельным</i>	<i>50</i>	<i>3.30</i>	<i>0.60</i>	<i>16.70</i>	<i>87</i>	<i>394</i>
	<i>Апельсины, мандарины</i>	450	14.95	7.05	44.23	281.82	371
ИТОГО ЗА УЖИН							
Итого за день		2015	59,94	52,37	221,24	1629,96	-

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	40/10	5,9	8,5	14,2	157,0	3
	Суп молочный с вермишелью	150	3,35	2,86	12,42	85,65	120
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,9	17,9	129,3	379
Итого за завтрак		400	13,75	16,26	44,52	371,95	-
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	50	0,4	3,0	1,7	35,5	20
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	180	2,88	6,62	13,68	125,84	82
	Картофельное пюре	130	3,1	5,1	18,57	132,6	312
	Котлета мясная с соусом сметанным	70/30	10,36	10,36	14,98	194,0	268/330
	Компот из яблок с витамином С	200	0,26	0	29,0	116,6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,5	15,38	74,0	ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	2,1	0,3	10,6	71,0	ГП
Итого за обед		760	22,3	25,88	103,91	749,54	-
Полдник	Запеканка манная с молоком сгущенным	70/10	4,2	4,13	20,16	134,4	186
	Какао с молоком	200	1,86	2,13	23,6	121,3	378
Итого за полдник		280	6,06	6,26	43,76	255,7	-
УЖИН	Запеканка из творога	150	11.94	12.41	17.50	249.14	237
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.40	0.40	9.80	44	700
	Соус молочный (сладкий) на сгущенном молоке	50	3.30	0.60	16.70	87	351
ИТОГО ЗА УЖИН		470	15.76	13.43	54.36	421.76	
Итого за день		2010	43,61	61,83	265,55	1894,95	-

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>	40	1,73	0,26	8,53	60,0	ГП
	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	<i>Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром</i>	150	4,63	2,44	18,67	143,51	173
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,68	1,92	21,24	109,2	378
Итого за завтрак		400	8,14	11,87	48,58	378,91	-
Второй завтрак	<i>Фрукты (яблоко)</i>	150	0,6	0	18,9	78,0	ГП
Итого за второй завтрак		150	0,6	0	18,9	78,0	-
Обед	<i>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</i>	50	1,4	3,5	7,35	66,5	40
	<i>Суп лапша по-домашнему</i>	180	1,86	3,99	9,64	81,9	113
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	130	4,25	4,75	24,7	127,4	203
	<i>Котлеты (биточки) из рыбы</i>	70	11,03	6,37	5,41	121,71	*
	<i>Компот из кураги</i>	200	0,5	0,1	19,6	80,9	*
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,2	0,5	15,38	74,0	ГП
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	50	2,1	0,3	10,6	71,0	ГП
Итого за обед		730	24,34	19,51	92,68	623,41	-
Полдник	<i>Вареники с творогом</i>	70	8,12	3,64	16,87	133,0	394
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	200	3,69	3,95	26,24	128,53	383
Итого за полдник		270	11,81	7,59	43,11	261,53	-
УЖИН	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	200	10,62	19,01	2,14	221,65	83
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА УЖИН		470	14,38	19,93	39,66	396,75	
Итого за день		2020	59,27	58,9	242,93	1738,6	-

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	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/10</i>	<i>2,6</i>	<i>8,8</i>	<i>14,3</i>	<i>147,0</i>	<i>1</i>
	<i>Суп молочный «Геркулес»</i>	<i>150</i>	<i>3,05</i>	<i>3,35</i>	<i>11,05</i>	<i>86,55</i>	<i>121</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0</i>	<i>15,0</i>	<i>60,0</i>	<i>376</i>
Итого за завтрак		400	5,78	12,15	40,35	293,55	-
Второй завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>150</i>	<i>4,8</i>	<i>4,95</i>	<i>7,35</i>	<i>93,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за второй завтрак		150	4,8	4,95	7,35	93,0	-
Обед	<i>Салат из свеклы с изюмом</i>	<i>50</i>	<i>0,9</i>	<i>2,5</i>	<i>11,5</i>	<i>72,0</i>	<i>51</i>
	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	<i>180</i>	<i>1,17</i>	<i>3,67</i>	<i>8,68</i>	<i>70,74</i>	<i>82</i>
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>130</i>	<i>2,48</i>	<i>3,29</i>	<i>27,24</i>	<i>142,4</i>	<i>302</i>
	<i>Курица отварная с соусом сметанным</i>	<i>70/30</i>	<i>14,94</i>	<i>12,58</i>	<i>3,78</i>	<i>176,4</i>	<i>288/330</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0</i>	<i>21,83</i>	<i>87,6</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,2</i>	<i>0,5</i>	<i>15,38</i>	<i>74,0</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>50</i>	<i>2,1</i>	<i>0,3</i>	<i>10,6</i>	<i>71,0</i>	<i>ГП</i>
Итого за обед		760	24,87	22,84	99,01	694,14	-
Полдник	<i>Запеканка рисовая со сгущенным молоком</i>	<i>70/10</i>	<i>4,41</i>	<i>7,63</i>	<i>16,45</i>	<i>140,7</i>	<i>185</i>
	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>200</i>	<i>5,8</i>	<i>6,6</i>	<i>9,9</i>	<i>122,0</i>	<i>58</i>
Итого за полдник		280	10,21	14,23	26,35	262,7	-
УЖИН	<i>Омлет натуральный на цельном молоке</i>	<i>150</i>	<i>11,05</i>	<i>14,46</i>	<i>20,58</i>	<i>296,4</i>	<i>215</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>10,52</i>	<i>42,1</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,30</i>	<i>0,60</i>	<i>16,70</i>	<i>87</i>	<i>700</i>
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,77	16,61	71,84	483,78	-
Итого за день		2090	61,43	70,78	244,9	1827,17	-

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>40/10</i>	<i>5,9</i>	<i>8,5</i>	<i>14,2</i>	<i>157,0</i>	<i>3</i>
	<i>Каша манная молочная с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>3,58</i>	<i>2,14</i>	<i>16,23</i>	<i>136,6</i>	<i>181</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>4,5</i>	<i>4,9</i>	<i>17,9</i>	<i>129,3</i>	<i>379</i>
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>13,98</i>	<i>15,54</i>	<i>48,33</i>	<i>422,9</i>	<i>-</i>
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>
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>1,5</i>	<i>0</i>	<i>19,0</i>	<i>96,0</i>	<i>-</i>
Обед	<i>Помидоры натуральные свежие (порционно)</i>	<i>50</i>	<i>0,6</i>	<i>0,17</i>	<i>2,3</i>	<i>13,0</i>	<i>71</i>
	<i>Рассольник</i>	<i>180</i>	<i>1,59</i>	<i>3,64</i>	<i>11,88</i>	<i>84,96</i>	<i>94</i>
	<i>Рис припущенный</i>	<i>130</i>	<i>2,7</i>	<i>3,56</i>	<i>25,18</i>	<i>161,2</i>	<i>305</i>
	<i>Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным с томатом</i>	<i>70/30</i>	<i>6,3</i>	<i>6,3</i>	<i>4,62</i>	<i>100,1</i>	<i>287</i>
	<i>Компот из яблок с витамином С</i>	<i>200</i>	<i>0,26</i>	<i>0</i>	<i>29,0</i>	<i>116,6</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,2</i>	<i>0,5</i>	<i>15,38</i>	<i>74,0</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>50</i>	<i>2,1</i>	<i>0,3</i>	<i>10,6</i>	<i>71,0</i>	<i>ГП</i>
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>16,74</i>	<i>14,47</i>	<i>98,96</i>	<i>620,86</i>	<i>-</i>
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>200</i>	<i>1,86</i>	<i>2,13</i>	<i>23,6</i>	<i>121,3</i>	<i>378</i>
<i>Итого за полдник</i>		<i>270</i>	<i>4,8</i>	<i>6,82</i>	<i>42,71</i>	<i>251,5</i>	<i>-</i>
УЖИН	<i>Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне</i>	<i>150</i>	<i>10.62</i>	<i>19.01</i>	<i>2.14</i>	<i>221.65</i>	<i>215</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0.12</i>	<i>0.02</i>	<i>10.36</i>	<i>41.62</i>	<i>393</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3.30</i>	<i>0.60</i>	<i>16.70</i>	<i>87</i>	<i>700</i>
<i>Итого за ужин</i>		<i>400</i>	<i>14.04</i>	<i>19.63</i>	<i>29.2</i>	<i>350.27</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1930</i>	<i>51,06</i>	<i>56,46</i>	<i>238,2</i>	<i>1741,53</i>	<i>-</i>

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>	40	1,73	0,26	8,53	60,0	ГП
	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	<i>Каша вязкая молочная из рисовой крупы</i>	150	3,21	4,68	23,35	149,1	174
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,68	1,92	21,24	109,2	378
Итого за завтрак		400	6,72	14,11	53,26	384,5	-
Второй завтрак	<i>Фрукты (яблоко)</i>	150	0,6	0	18,9	78,0	ГП
Итого за второй завтрак		150	0,6	0	18,9	78,0	-
Обед	<i>Винегрет</i>	50	0,66	1,33	4,3	31,5	67
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	180	1,15	3,54	8,28	69,66	88
	<i>Рагу из овощей с маслом</i>	130/30	1,82	7,8	13,65	137,3	143
	<i>Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом</i>	70/30	11,15	12,42	9,0	131,44	280/331
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,08	0	25,59	105,33	360
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,2	0,5	15,38	74,0	ГП
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	50	2,1	0,3	10,6	71,0	ГП
Итого за обед		740	20,16	25,89	86,8	620,23	-
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	8,12	2,38	28,28	168,0	410
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	200	3,69	3,95	26,24	128,53	383
Итого за полдник		270	11,81	6,33	54,52	296,53	-
УЖИН	<i>Рагу из овощей</i>	200	6,88	6,72	11,46	133,8	137
	<i>Чай</i>	200	7,24	3,62	5,47	83	391
	<i>Мармелад</i>	30	7,24	3,62	5,47	83	391
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,30	0,60	16,70	87	700
Итого за ужин		460	17,45	10,94	57,45	400,1	-
Итого за день		2020	56,74	57,27	270,93	1779,36	-

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 5</i>							
Завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/10</i>	<i>2,6</i>	<i>8,8</i>	<i>14,3</i>	<i>147,0</i>	<i>1</i>
	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	<i>150</i>	<i>3,35</i>	<i>2,86</i>	<i>12,42</i>	<i>85,65</i>	<i>120</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0</i>	<i>15,0</i>	<i>60,0</i>	<i>376</i>
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>6,08</i>	<i>11,66</i>	<i>41,72</i>	<i>292,65</i>	<i>-</i>
Вторзавтрак	<i>Ряженка</i>	<i>150</i>	<i>4,8</i>	<i>4,95</i>	<i>7,35</i>	<i>93,0</i>	<i>ГП</i>
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>150</i>	<i>4,8</i>	<i>4,95</i>	<i>7,35</i>	<i>93,0</i>	<i>-</i>
Обед	<i>Салат из свежих огурцов</i>	<i>50</i>	<i>0,4</i>	<i>3,0</i>	<i>1,7</i>	<i>35,5</i>	<i>20</i>
	<i>Суп «Харчо» с мясом курицы</i>	<i>180</i>	<i>6,84</i>	<i>5,75</i>	<i>17,77</i>	<i>141,52</i>	<i>104</i>
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>130</i>	<i>3,1</i>	<i>5,1</i>	<i>18,57</i>	<i>132,6</i>	<i>312</i>
	<i>Курица отварная с соусом сметанным</i>	<i>70/30</i>	<i>14,94</i>	<i>12,58</i>	<i>3,78</i>	<i>176,4</i>	<i>288/330</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов с витамином С</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0</i>	<i>21,83</i>	<i>87,6</i>	<i>349</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,2</i>	<i>0,5</i>	<i>15,38</i>	<i>74,0</i>	<i>ГП</i>
	<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	<i>50</i>	<i>2,1</i>	<i>0,3</i>	<i>10,6</i>	<i>71,0</i>	<i>ГП</i>
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>30,66</i>	<i>27,23</i>	<i>89,63</i>	<i>718,62</i>	<i>-</i>
Полдник	<i>Запеканка манная с молоком сгущенным</i>	<i>70/10</i>	<i>4,2</i>	<i>4,13</i>	<i>20,16</i>	<i>134,4</i>	<i>186</i>
	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>200</i>	<i>5,8</i>	<i>6,6</i>	<i>9,9</i>	<i>122,0</i>	<i>58</i>
<i>Итого за полдник</i>		<i>280</i>	<i>10,0</i>	<i>10,73</i>	<i>30,06</i>	<i>256,4</i>	<i>-</i>
УЖИН	<i>Суп с рыбными консервами</i>	<i>200</i>	<i>3.16</i>	<i>16.50</i>	<i>17.36</i>	<i>230.48</i>	<i>87</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>7.24</i>	<i>3.62</i>	<i>5.47</i>	<i>83</i>	<i>391</i>
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>0.24</i>	<i>0.03</i>	<i>23.94</i>	<i>97.8</i>	<i>700</i>
	<i>Апельсин</i>	<i>50</i>	<i>3.30</i>	<i>0.60</i>	<i>16.70</i>	<i>87</i>	<i>368г</i>
<i>ИТОГО ЗА УЖИН</i>		<i>480</i>	<i>13.94</i>	<i>20.75</i>	<i>63.47</i>	<i>498.28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>2070</i>	<i>65,48</i>	<i>75,32</i>	<i>232,23</i>	<i>1858,95</i>	<i>-</i>
<i>Среднее значение за период: за 10 дней</i>		<i>19530</i>	<i>574.98</i>	<i>566.70</i>	<i>2662.02</i>	<i>18000.05</i>	

