

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный(99) *	99	10	12	2	148	229
	суп молочный с крупой гречневой	200	6	5	16	131	101
	Кофейный напиток с молоком(180) **	180	3	2	12	83	414,01
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		514	22	19	47	444	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	40	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	40	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	2	5	7	79	73
	Пудинг из говядины(80) *	80	19	19	3	248	307
	Соус сметанный(33,7) *	33,72		1	2	22	372,01
	Макаронные изделия отварные с маслом (131)	131		4		33	335,01
	Напиток из груши дички(180) *	180			11	36	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		745	25	33	45	554	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные любительские	80	10	4	5	96	272
	Картофель отварной(150) *	155	4	3	28	150	136
	Чай с повидлом	180/20			8	38	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	20	10	79	475	
<b>Итого за день</b>		2 039	72	67	187	1603	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яблоки свежие	100			10	44	386
	Каша вязкая с изюмом(200) * (март-май)	200	6	5	48	258	190
	Булочка школьная(64)	64	6	2	39	198	455,02
	Чай с сахаром * *	188			8	33	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		587	15	7	122	615	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	153			18	80	418,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		153			18	80	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	53	37
	суп картофельный с рыбными консервами(200) *	200	8	9	15	130	95
	Жаркое по-домашнему *	220	25	23	23	385	292
	Кисель из плодов или ягод свежих(180) **	180			26	107	396,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		715	37	37	85	760	
<b>15-00</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	8	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра морковная(100) *	100	2	5	10	85	55
	Вареники ленивые отварные(130) *	130	21	10	21	259	244
	Соус сметанный(40) *	35	1	1	2	21	372
	Молоко кипячёное(180) *	180	5	4	8	91	419
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	35	23	79	647	
<b>Итого за день</b>		2 145	92	72	312	2194	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сдоба обыкновенная(63) *	63	5	3	34	184	449,03
	Каша жидкая молочная (геркулес)	207	7	8	28	205	199,04
	Какао с молоком(180) *	180	3	2	13	85	416
	Сыр (порциями13,7) *	13,7	3	4		45	7
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		499	21	17	92	601	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	40	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	40	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	1	3	6	57	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200/4)	200/4	2	3	15	95	88,01
	Плов из птицы (204)*	204	41	44	36	700	321,03
	Сок(180) *	180	1		18	81	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Обед</b>		738	51	51	109	1100	
<b>15-00</b>							
	биокефир(180) *	180	5	5	7	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	5	3	8	76	10
	Рыба соленая(порциями)(46) *	47	16	8		133	8
	Пюре картофельное(150) *	150	3	5	20	132	339
	Чай с сахаром * *	188			8	33	411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		445	24	16	36	374	
<b>Итого за день</b>		1 962	101	89	253	2207	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброды с сыром (13)	5/13/40	6	8	17	159	3,02
	Суп молочный с крупой	200	5	5	15	121	101
	Омлет натуральный(99) *	99	10	12	2	148	229
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	12	83	414
<b>Итого за Завтрак</b>		537	24	27	46	511	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	40	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	40	
<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком(60)	60	1	3	2	38	20,01
	Борщ	200/5	1	4	8	75	62
	пампушки с чесноком	40					1 125
	тефтели мясные ( 1 вариант )	80					511
	Соус сметанный с томатом(30) *	30		1	2	18	373
	Каша рассыпчатая(130) *	133	5	4	24	154	
	Напиток из груши дички(180) *	180			11	36	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		783	10	13	64	406	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	Суфле из рыбы(80) *	80	13	8	3	137	284
	Капуста тушеная( 146)*	146	4	6	15	125	143,01
	Чай с лимоном(195,8)	195,8			8	35	412,01
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Пряник "суворовский" (40)	40	2	2	29	144	509,01
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		497	22	16	72	523	
<b>Итого за день</b>		2 097	61	61	198	1570	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	кекс "Детский"(38) *	38	3	7	20	159	476
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	5	5	18	135	100
	салат из кукурузы (консервированной)(59) *	59	1	3	8	63	12
	Чай с сахаром **	188			8	33	411
	Хлеб пшеничный (30)	30	2		15	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		515	11	15	69	460	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	153			18	80	418,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		153			18	80	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная (100)	100	2	5	12	102	55
	Рассольник ленинградский *	200/4	2	4	12	97	82
	Запеканка из печени с рисом (160)	160	20	8	22	238	311,02
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	27	368
	Кисель из плодов или ягод свежих(180) *	180			26	107	396
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		729	28	20	91	656	
<b>15-00</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	8	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога с яблоками(130) *	130	17	13	22	272	254,02
	Соус сметанный(33,7) *	33,72		1	2	22	372,01
	Молоко кипячёное(180) *	180	5	4	8	91	419
	Мандарины(80) *	80	1		6	28	389,01
	Бутерброд с повидлом(40/18) *	35/11,8	3		30	135	2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		471	26	18	68	548	
<b>Итого за день</b>		2 048	70	58	254	1836	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный(99) *	99	10	12	2	148	229
	Суп молочный с крупой	200	5	5	15	121	101
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	12	83	414
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		514	21	19	46	434	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(100) *	100			10	44	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	53	37
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200)	200	2	3	15	95	88,02
	Биточки рубленные (мясные)(80) *	80	13	13	14	221	299
	Соус сметанный(30) *	30		1	2	19	372
	Каша рассыпчатая с овощами (140)	140		4	2	44	180,03
	Сок(180) *	180	1		18	81	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		745	20	26	72	598	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные паровые	80	15	7	7	146	273,01
	картофель тушеный в соусе помидор солёный(30) *	150	3	9	23	185	144
	Чай с сахаром * *	188			8	33	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		513	24	19	76	560	
<b>Итого за день</b>		2 052	70	69	211	1726	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пицца "Детская"	50	4	2	1	41	448
	Каша вязкая с тыквой(205) *	205	8	6	37	228	183,02
	Чай с сахаром *	187			7	29	411
	Хлеб пшеничный (30)	30	2		15	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		472	14	8	60	368	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(100) *	100			10	44	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с рыбными консервами(200) *	200	8	9	15	130	95
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	17	16	5	220	295
	Пюре картофельное(150) *	150	3	5	20	132	339
	помидор солёный(35) *	35			1	6	1 140
	Кисель из плодов или ягод свежих(180) **	180			26	107	396,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		700	31	31	84	680	
<b>15-00</b>							
	биокефир(180) *	180	5	5	7	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра морковная(100) *	100	2	5	10	85	55
	Запеканка из творога (123)	123	22	14	25	311	251,01
	Молоко кипячёное(180) *	180	5	4	8	91	419
	Соус сметанный(30,6) *	30,6		1	2	20	372,02
	Бутерброд с повидлом(40/18) *	35/11,8	3		30	135	2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		481	32	24	75	642	
<b>Итого за день</b>		1 933	82	68	236	1826	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)13,7) *	13,7	3	4		45	7
	Булочка школьная(64)	64	6	2	39	198	455,02
	Рагу из овощей(150) *	150	2	8	14	132	148,01
	Какао с молоком(180) *	180	3	2	13	85	416
	Хлеб пшеничный (30)	30	2		15	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		438	16	16	81	530	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(100) *	100			10	44	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	1	3	6	57	46
	Бульон с гренками(180) *	180	5	4	1	60	60
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		16	74	123
	Плов из птицы (204)*	204	41	44	36	700	321,03
	Сок(180) *	180	1		18	81	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		699	53	52	94	1057	
<b>15-00</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	8	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Печень, тушенная в соусе(80) *	80	22	9	12	219	592,01
	Картофель отварной(150) *	155	4	3	28	150	136
	Чай с сахаром **	188			8	33	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		488	32	15	86	593	
<b>Итого за день</b>		1 905	106	88	279	2316	



Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями13) *	13	3	4		45	7,01
	Омлет натуральный(89) *	89	9	11	2	133	229,01
	Суп молочный с крупой	200	5	5	15	121	101
	Какао с молоком(180) *	180	3	2	13	85	416
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		517	23	22	47	466	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток из груши дички(140) *	140			8	3	418,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		140			8	3	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками (200/20) *	220	2	3	11	75	91,01
	Гуляш из отварного мяса (126)	126	19	17	7	244	293,01
	Макаронные изделия отварные с маслом (131)	131		4		33	335,01
	огурец солёный(40) *	40			1	6	
	Компот из свежих плодов ( 200)	200			18	75	390,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		772	24	25	54	518	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	пудинг рыбный запечённый	80					
	Капуста тушеная( 146)*	146	4	6	15	125	143,01
	Чай с лимоном	195			8	35	412
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Пряник "суворовский" (40)	40	2	2	29	144	509,01
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		496	9	8	69	386	
<b>Итого за день</b>		2 105	61	60	185	1463	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	салат из кукурузы (консервированной)(59) *	59	1	3	8	63	12
	Каша жидкая молочная (геркулес)	207	7	8	28	205	199,04
	Чай с сахаром **	188			8	33	411
	Бутерброд с маслом(35/5) *	35/5	3	3	17	111	1
<b>Итого за Завтрак</b>		494	11	14	61	412	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	153			18	80	418,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		153			18	80	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200/4	2	4	9	75	63
	Запеканка из печени с рисом (125)	125,1	16	6	17	186	311,01
	Пюре картофельное (116)	116	3	4	17	116	339,03
	помидор солёный(46) *	46	1		1	7	1 138
	Кисель из повидла(200) *	200			29	112	401,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		746	25	15	90	581	
<b>15-00</b>							
	биокефир(180) *	180	5	5	7	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра морковная(100) *	100	2	5	10	85	55
	Пудинг из творога (запеченный) 130	130	19	13	34	332	249,01
	Соус сметанный(33,7) *	35		1	2	22	372,01
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	12	83	414
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Мандарины(75) *	75	1		6	26	389,02
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		555	28	21	81	630	
<b>Итого за день</b>		2 128	69	55	257	1795	

Итого за период	20 414	784	687	2372	18536	
Среднее значение за период		78,4	68,7	237,2	1853,6	

Составил \_\_\_\_\_ Шрамко Марина,  
 МАДОУ МО г. Краснодар "Детский сад № 208"

Утвердил \_\_\_\_\_  
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный(99) *	99	10	12	2	148	229
	суп молочный с крупой гречневой	200	6	5	16	131	101
	Кофейный напиток с молоком(180) **	180	3	2	12	83	414,01
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		514	22	19	47	444	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	40	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	40	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	2	5	7	79	73
	Пудинг из говядины(80) *	80	19	19	3	248	307
	Соус сметанный(33,7) *	33,72		1	2	22	372,01
	Макаронные изделия отварные с маслом (131)	131		4		33	335,01
	Напиток из груши дички(180) *	180			11	36	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		745	25	33	45	554	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные любительские	80	10	4	5	96	272
	Картофель отварной(150) *	155	4	3	28	150	136
	Чай с повидлом	180/20			8	38	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	20	10	79	475	
<b>Итого за день</b>		2 039	72	67	187	1603	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яблоки свежие	100			10	44	386
	Булочка школьная(64)	64	6	2	39	198	455,02
	Чай с сахаром * *	188			8	33	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>387</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>357</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	153			18	80	418,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>153</b>			<b>18</b>	<b>80</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	53	37
	суп картофельный с рыбными консервами(200) *	200	8	9	15	130	95
	Жаркое по-домашнему *	220	25	23	23	385	292
	Кисель из плодов или ягод свежих(180) **	180			26	107	396,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>85</b>	<b>760</b>	
<b>15-00</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра морковная(100) *	100	2	5	10	85	55
	Вареники ленивые отварные(130) *	130	21	10	21	259	244
	Соус сметанный(40) *	35	1	1	2	21	372
	Молоко кипячёное(180) *	180	5	4	8	91	419
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>79</b>	<b>647</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 945</b>	<b>86</b>	<b>67</b>	<b>264</b>	<b>1936</b>	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сдоба обыкновенная(63) *	63	5	3	34	184	449,03
	Каша жидкая молочная (геркулес)	207	7	8	28	205	199,04
	Какао с молоком(180) *	180	3	2	13	85	416
	Сыр (порциями13,7) *	13,7	3	4		45	7
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		499	21	17	92	601	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	40	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	40	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	1	3	6	57	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200/4)	200/4	2	3	15	95	88,01
	Плов из птицы (204)*	204	41	44	36	700	321,03
	Сок(180) *	180	1		18	81	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Обед</b>		738	51	51	109	1100	
<b>15-00</b>							
	биокефир(180) *	180	5	5	7	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	5	3	8	76	10
	Рыба соленая(порциями)(46) *	47	16	8		133	8
	Пюре картофельное(150) *	150	3	5	20	132	339
	Чай с сахаром * *	188			8	33	411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		445	24	16	36	374	
<b>Итого за день</b>		1 962	101	89	253	2207	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброды с сыром (13)	5/13/40	6	8	17	159	3,02
	Суп молочный с крупой	200	5	5	15	121	101
	Омлет натуральный(99) *	99	10	12	2	148	229
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	12	83	414
<b>Итого за Завтрак</b>		537	24	27	46	511	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	40	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	40	
<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком(60)	60	1	3	2	38	20,01
	Борщ	200/5	1	4	8	75	62
	пампушки с чесноком	40					1 125
	тефтели мясные ( 1 вариант )	80					511
	Соус сметанный с томатом(30) *	30		1	2	18	373
	Каша рассыпчатая(130) *	133	5	4	24	154	
	Напиток из груши дички(180) *	180			11	36	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		783	10	13	64	406	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	Суфле из рыбы(80) *	80	13	8	3	137	284
	Капуста тушеная( 146)*	146	4	6	15	125	143,01
	Чай с лимоном(195,8)	195,8			8	35	412,01
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Пряник "суворовский" (40)	40	2	2	29	144	509,01
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		497	22	16	72	523	
<b>Итого за день</b>		2 097	61	61	198	1570	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	кекс "Детский"(38) *	38	3	7	20	159	476
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	5	5	18	135	100
	салат из кукурузы (консервированной)(59) *	59	1	3	8	63	12
	Чай с сахаром **	188			8	33	411
	Хлеб пшеничный (30)	30	2		15	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		515	11	15	69	460	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	153			18	80	418,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		153			18	80	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная (100)	100	2	5	12	102	55
	Рассольник ленинградский *	200/4	2	4	12	97	82
	Запеканка из печени с рисом (160)	160	20	8	22	238	311,02
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	27	368
	Кисель из плодов или ягод свежих(180) *	180			26	107	396
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		729	28	20	91	656	
<b>15-00</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	8	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога с яблоками(130) *	130	17	13	22	272	254,02
	Соус сметанный(33,7) *	33,72		1	2	22	372,01
	Молоко кипячёное(180) *	180	5	4	8	91	419
	Мандарины(80) *	80	1		6	28	389,01
	Бутерброд с повидлом(40/18) *	35/11,8	3		30	135	2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		471	26	18	68	548	
<b>Итого за день</b>		2 048	70	58	254	1836	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный(99) *	99	10	12	2	148	229
	Суп молочный с крупой	200	5	5	15	121	101
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	12	83	414
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		514	21	19	46	434	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(100) *	100			10	44	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	53	37
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200)	200	2	3	15	95	88,02
	Биточки рубленные (мясные)(80) *	80	13	13	14	221	299
	Соус сметанный(30) *	30		1	2	19	372
	Каша рассыпчатая с овощами (140)	140		4	2	44	180,03
	Сок(180) *	180	1		18	81	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		745	20	26	72	598	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные паровые	80	15	7	7	146	273,01
	картофель тушеный в соусе помидор солёный(30) *	150	3	9	23	185	144
	Чай с сахаром * *	188			8	33	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		513	24	19	76	560	
<b>Итого за день</b>		2 052	70	69	211	1726	



Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пицца "Детская"	50	4	2	1	41	448
	Каша вязкая с тыквой(205) *	205	8	6	37	228	183,02
	Чай с сахаром *	187			7	29	411
	Хлеб пшеничный (30)	30	2		15	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		472	14	8	60	368	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(100) *	100			10	44	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с рыбными консервами(200) *	200	8	9	15	130	95
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	17	16	5	220	295
	Пюре картофельное(150) *	150	3	5	20	132	339
	помидор солёный(35) *	35			1	6	1 140
	Кисель из плодов или ягод свежих(180) **	180			26	107	396,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		700	31	31	84	680	
<b>15-00</b>							
	биокефир(180) *	180	5	5	7	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра морковная(100) *	100	2	5	10	85	55
	Запеканка из творога (123)	123	22	14	25	311	251,01
	Молоко кипячёное(180) *	180	5	4	8	91	419
	Соус сметанный(30,6) *	30,6		1	2	20	372,02
	Бутерброд с повидлом(40/18) *	35/11,8	3		30	135	2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		481	32	24	75	642	
<b>Итого за день</b>		1 933	82	68	236	1826	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)13,7) *	13,7	3	4		45	7
	Булочка школьная(64)	64	6	2	39	198	455,02
	Рагу из овощей(150) *	150	2	8	14	132	148,01
	Какао с молоком(180) *	180	3	2	13	85	416
	Хлеб пшеничный (30)	30	2		15	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		438	16	16	81	530	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки(100) *	100			10	44	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	1	3	6	57	46
	Бульон с гренками(180) *	180	5	4	1	60	60
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		16	74	123
	Плов из птицы (204)*	204	41	44	36	700	321,03
	Сок(180) *	180	1		18	81	418
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		699	53	52	94	1057	
<b>15-00</b>							
	Ряженка(180) *	180	5	5	8	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	8	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Печень, тушенная в соусе(80) *	80	22	9	12	219	592,01
	Картофель отварной(150) *	155	4	3	28	150	136
	Чай с сахаром **	188			8	33	411
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	109	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		488	32	15	86	593	
<b>Итого за день</b>		1 905	106	88	279	2316	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями13) *	13	3	4		45	7,01
	Омлет натуральный(89) *	89	9	11	2	133	229,01
	Суп молочный с крупой	200	5	5	15	121	101
	Какао с молоком(180) *	180	3	2	13	85	416
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
<b>Итого за Завтрак</b>		517	23	22	47	466	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток из груши дички(140) *	140			8	3	418,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		140			8	3	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками (200/20) *	220	2	3	11	75	91,01
	Гуляш из отварного мяса (126)	126	19	17	7	244	293,01
	Макаронные изделия отварные с маслом (131)	131		4		33	335,01
	огурец солёный(40) *	40			1	6	
	Компот из свежих плодов ( 200)	200			18	75	390,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		772	24	25	54	518	
<b>15-00</b>							
	Кефир(180) *	180	5	5	7	90	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	90	
<b>Уплотненный</b>							
	пудинг рыбный запечённый	80					
	Капуста тушеная( 146)*	146	4	6	15	125	143,01
	Чай с лимоном	195			8	35	412
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Пряник "суворовский" (40)	40	2	2	29	144	509,01
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		496	9	8	69	386	
<b>Итого за день</b>		2 105	61	60	185	1463	

Рацион: Сад (рацион) с Марта

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	салат из кукурузы (консервированной)(59) *	59	1	3	8	63	12
	Каша жидкая молочная (геркулес)	207	7	8	28	205	199,04
	Чай с сахаром **	188			8	33	411
	Бутерброд с маслом(35/5) *	35/5	3	3	17	111	1
<b>Итого за Завтрак</b>		494	11	14	61	412	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	153			18	80	418,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		153			18	80	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем(200) *	200/4	2	4	9	75	63
	Запеканка из печени с рисом (125)	125,1	16	6	17	186	311,01
	Пюре картофельное (116)	116	3	4	17	116	339,03
	помидор солёный(46) *	46	1		1	7	1 138
	Кисель из повидла(200) *	200			29	112	401,01
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	85	
	Соль(5) *	5					
<b>Итого за Обед</b>		746	25	15	90	581	
<b>15-00</b>							
	биокефир(180) *	180	5	5	7	92	420
<b>Итого за 15-00</b>		180	5	5	7	92	
<b>Уплотненный</b>							
	Икра морковная(100) *	100	2	5	10	85	55
	Пудинг из творога (запеченный) 130	130	19	13	34	332	249,01
	Соус сметанный(33,7) *	35		1	2	22	372,01
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	12	83	414
	хлеб пшеничный(35) *	35	3		17	82	
	Мандарины(75) *	75	1		6	26	389,02
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		555	28	21	81	630	
<b>Итого за день</b>		2 128	69	55	257	1795	

Итого за период	20 214	778	682	2324	18278	
Среднее значение за период		77,8	68,2	232,4	1827,8	

Составил \_\_\_\_\_ Шрамко Марина .