

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ


Г.А.Воецкова

Приказом от 09.01.2023г. № 2-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: с 09.01.2023г

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1) | 40 | 2,76 | 3,19 | 17,76 | 110,68 | 138,01 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156 (1) | 180 | 4,2 | 6,38 | 16,97 | 148,76 | 156 |
| | Чай с сахаром ТК 10.1 (1) | 180 | 0,18 | 0,05 | 5,79 | 24,3 | 10,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 7,14 | 9,62 | 40,52 | 283,74 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19 (1) | 100 | | | 9,5 | 37,5 | 19 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | | | 9,5 | 37,5 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1) | 180 | 0,23 | 0,89 | 17,54 | 71,06 | 4 |
| | Суп картофельный с рыбой ТК 184 (1) | 200 | 8,85 | 4,63 | 15,7 | 142,25 | 184 |
| | Шницель натуральный рубленный ТК 196 (1) | 60 | 11,43 | 23,04 | 8,4 | 284,39 | 196 |
| | Рагу из овощей ТК 235 (1) | 100 | 2 | 2,8 | 14,28 | 90,83 | 235 |
| | Кукуруза с яйцом ТК 92 (1) | 20 | 1,33 | 2,4 | 0,78 | 29,97 | 92 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 26,76 | 34,16 | 74,97 | 706,7 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника ТК 15 (1) | 200 | | 0,06 | 17,05 | 61,81 | 15 |
| | Бутерброд с вареным сгущенным молоком ТК 140,1 (1) | 50 | 3,68 | 2,85 | 26,73 | 147 | 140,01 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 3,68 | 2,91 | 43,78 | 208,81 | |
| Итого за день | | 1 350 | 37,58 | 46,69 | 168,77 | 1236,75 | |

(лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром ТК 137 (1) | 40 | 3,71 | 6,28 | 14,06 | 127,48 | 137 |
| | Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32 (1) | 180 | 28,22 | 12,88 | 17,82 | 318,32 | 32 |
| | Кфейный напиток с молоком ТК 5 (1) | 180 | 3,33 | 3,03 | 14,33 | 97,57 | 5 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 35,26 | 22,19 | 46,21 | 543,37 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 7 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,53 | 87,84 | 14 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) ТК 152 (1) | 200 | 6,56 | 6,71 | 15,71 | 159,73 | 152 |
| | Печень говяжья по-строгановски ТК 221 (1) | 70 | 11,63 | 4,84 | 5 | 115,98 | 221 |
| | Каша гречневая рассыпчатая ТК 239 (1) | 80 | 3,54 | 2,08 | 16,01 | 102,7 | 239 |
| | Винегрет овощной ТК 100 (1) | 30 | 0,43 | 2,31 | 2,76 | 33,71 | 100 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 25,22 | 16,48 | 79,28 | 588,16 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Чай с молоком ТК 9 (1) | 200 | 2,52 | 2,18 | 16,08 | 93,8 | 9 |
| | Шанежка с картофелем ТК 118 (1) | 50 | 3,05 | 3,17 | 16,47 | 107,08 | 118 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 5,57 | 5,35 | 32,55 | 200,88 | |
| Итого за день | | 1 450 | 67,05 | 44,22 | 178,24 | 1418,41 | |

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1) | 40 | 2,76 | 3,19 | 17,76 | 110,68 | 138,01 |
| | Каша "Дружба" ТК 60 (1) | 180 | 5,61 | 6,87 | 25,64 | 180,56 | 60 |
| | Какао с молоком ТК 2 (1) | 180 | 3,45 | 2,98 | 13,32 | 93,63 | 2 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 11,82 | 13,04 | 56,72 | 384,87 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Плоды свежие - Банан ТК 265 (1) | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 62,92 | 265 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 62,92 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Напиток из шиповника ТК 15 (1) | 180 | | 0,06 | 15,35 | 55,63 | 15 |
| | Свекольник ТК 162 (1) | 200 | 2,45 | 3,01 | 16,29 | 102,59 | 162 |
| | Биточки мясные ТК 195 (1) | 60 | 9,58 | 19,83 | 7,02 | 242,94 | 195 |
| | Капуста тушеная ТК 234 (1) | 110 | 1,4 | 2,86 | 6,06 | 56,14 | 234 |
| | Яйца вареные ТК 70 (1) | 10 | 1,45 | 1,31 | 0,09 | 17,9 | 70 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 17,8 | 27,47 | 63,08 | 563,4 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1) | 200 | 6,18 | 5,33 | 8,52 | 117,15 | 1,01 |
| | Кекс "Столичный" ТК 128 (1) | 50 | 3,72 | 11,51 | 25,56 | 221,39 | 128 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 9,9 | 16,84 | 34,08 | 338,54 | |
| Итого за день | | 1 350 | 40,09 | 57,92 | 167,89 | 1349,73 | |

(лист 4)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2 (1) | 40 | 3,06 | 3,7 | 15,83 | 108,82 | 138,02 |
| | Каша ячневая вязкая ТК 53 (1) | 180 | 5,73 | 6,64 | 23,78 | 178,13 | 53 |
| | Чай с сахаром ТК 10.1 (1) | 180 | 0,18 | 0,05 | 5,79 | 24,3 | 10,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 8,97 | 10,39 | 45,4 | 311,25 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1) | 100 | 0,46 | 0,46 | 11,17 | 50,16 | 266 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,46 | 0,46 | 11,17 | 50,16 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из ябл с лимоном ТК 13 (1) | 180 | 0,12 | 0,09 | 19,99 | 82,36 | 13 |
| | Суп картофельный с крупой (перловый) ТК 148,1 (1) | 200 | 5,1 | 5,98 | 15,1 | 132,12 | 148,1 |
| | Рыба жареная ТК 194 (1) | 60 | 20,11 | 10,06 | 2,94 | 189,13 | 194 |
| | Картофель жаренный из отварного ТК 233 (1) | 100 | 2,65 | 3,73 | 21,61 | 130,87 | 233 |
| | Салат из капусты белокачанной ТК 79 (1) | 20 | 0,17 | 1,02 | 0,53 | 11,91 | 79 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 31,07 | 21,28 | 78,44 | 634,59 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое ТК 6 (1) | 200 | 6,12 | 5,59 | 9,6 | 112,89 | 6 |
| | Ватрушка с творожным фаршем ТК 112 (1) | 50 | 8,36 | 4,88 | 19,11 | 158,53 | 112 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 14,48 | 10,47 | 28,71 | 271,42 | |
| Итого за день | | 1 350 | 54,98 | 42,6 | 163,72 | 1267,42 | |

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1 (1) | 40 | 3,38 | 5,1 | 16,5 | 125,27 | 134,01 |
| | Омлет натуральный ТК 42 (1) | 160 | 13,35 | 17,24 | 4,93 | 228,2 | 42 |
| | Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1) | 200 | 3,7 | 3,37 | 15,92 | 108,41 | 5,1 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 20,43 | 25,71 | 37,35 | 461,88 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 7 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1) | 180 | 0,23 | 0,89 | 17,54 | 71,06 | 4 |
| | Рассольник домашний ТК 166 (1) | 200 | 4,84 | 6,49 | 11,33 | 120,26 | 166 |
| | Сердце в соусе ТК 223 (1) | 70 | 14,47 | 14,95 | 2,2 | 201,29 | 223 |
| | Рис припущенный ТК 237 (1) | 90 | 2,48 | 1,66 | 26,13 | 111,74 | 237 |
| | Салат из моркови (с чесноком) ТК 82,01 (1) | 20 | 0,31 | 1,42 | 1,64 | 20,88 | 82,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 25,25 | 25,81 | 77,11 | 613,43 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Чай с каркаде ТК 8,1 (1) | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,04 | 49,4 | 8,1 |
| | Пряники ТК 106 (1) | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 106 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 3,15 | 2,41 | 49,54 | 232,4 | |
| Итого за день | | 1 450 | 49,83 | 54,13 | 184,2 | 1393,71 | |

(лист 6)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с сырной пастой ТК 134 (1) | 40 | 3,6 | 7,47 | 14,06 | 137,79 | 134 |
| | Каша гречневая вязкая ТК 51 (1) | 180 | 7,45 | 7,45 | 27,05 | 211,34 | 51 |
| | Чай с каркаде ТК 8,1 (1) | 180 | 0,18 | 0,05 | 10,83 | 44,46 | 8,1 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 11,23 | 14,97 | 51,94 | 393,59 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19 (1) | 100 | | | 9,5 | 37,5 | 19 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | | | 9,5 | 37,5 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1) | 180 | 0,23 | 0,89 | 17,54 | 71,06 | 4 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161 (1) | 200 | 4,41 | 6,16 | 9,23 | 107,37 | 161 |
| | Азу ТК 199 (1) | 70 | 12,95 | 27,47 | 1,83 | 303,31 | 199 |
| | Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241 (1) | 90 | 0,71 | 1,83 | 23,91 | 134,12 | 241 |
| | Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1) | 20 | 0,36 | 1,44 | 2,12 | 22,97 | 85 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 21,58 | 38,19 | 72,9 | 727,03 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1) | 200 | 6,18 | 5,33 | 8,52 | 117,15 | 1,01 |
| | Бутерброд с повидлом ТК 140 (1) | 50 | 2,33 | 0,87 | 28,42 | 130,7 | 140 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 8,51 | 6,2 | 36,94 | 247,85 | |
| Итого за день | | 1 350 | 41,32 | 59,36 | 171,28 | 1405,97 | |

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1) | 50 | 3,45 | 3,99 | 22,21 | 138,35 | 138,01 |
| | Запеканка из творога (с соусом шоколадным) ТК 31 (1) | 170 | 28,34 | 13,79 | 32,2 | 383,28 | 31 |
| | Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1) | 180 | 3,33 | 3,03 | 14,33 | 97,57 | 5 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 35,12 | 20,81 | 68,74 | 619,2 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 7 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из яблок с лимоном ТК 13 (1) | 180 | 0,12 | 0,09 | 19,99 | 82,36 | 13 |
| | Уха рыбацкая ТК 183 (1) | 200 | 13,99 | 6,67 | 10,15 | 160,58 | 183 |
| | Шницель припущенный (из птицы) ТК 216 (1) | 60 | 23,27 | 25,7 | 5,59 | 324,94 | 216 |
| | Рагу из овощей ТК 235 (1) | 110 | 2,2 | 3,08 | 15,7 | 99,92 | 235 |
| | Овощи консервированные отварные (Горошек зеленый) ТК 66 (1) | 20 | 0,92 | 1,17 | 1,63 | 20,64 | 66 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 610 | 43,42 | 37,11 | 71,33 | 776,64 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое ТК 6 (1) | 200 | 6,12 | 5,59 | 9,6 | 112,89 | 6 |
| | Коржик молочный ТК 124 (1) | 50 | 3,76 | 5,53 | 33,4 | 199,4 | 124 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 9,88 | 11,12 | 43 | 312,29 | |
| Итого за день | | 1 460 | 89,42 | 69,24 | 203,27 | 1794,13 | |

(лист 8)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром ТК 137 (1) | 40 | 3,71 | 6,28 | 14,06 | 127,48 | 137 |
| | Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57 (1) | 180 | 3,48 | 6,41 | 22,45 | 107,7 | 57 |
| | Чай с лимоном ТК 8 (1) | 180 | 0,21 | 0,05 | 12,99 | 54,45 | 8 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 7,4 | 12,74 | 49,5 | 289,63 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Фрукты свежие - Мандарин ТК 264 (1) | 100 | 0,54 | 0,54 | 13,33 | 59,84 | 264 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,54 | 0,54 | 13,33 | 59,84 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,53 | 87,84 | 14 |
| | Суп картофельный с клецками ТК 175 (1) | 200 | 4,97 | 5,48 | 13,23 | 119,54 | 175 |
| | Бифштекс рубленый паровой ТК 196,1 (1) | 60 | 11,87 | 24,47 | 1,45 | 270,58 | 196,1 |
| | Капуста тушеная ТК 234 (1) | 110 | 1,4 | 2,86 | 6,06 | 56,14 | 234 |
| | Яйца вареные ТК 70 (1) | 10 | 1,45 | 1,31 | 0,09 | 17,9 | 70 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 22,75 | 34,66 | 60,63 | 640,2 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Чай с каркаде ТК 8,1 (1) | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,04 | 49,4 | 8,1 |
| | Пирожок, печеный из сдобного теста (с мясом) ТК 115 (1) | 50 | 7 | 13,08 | 16,84 | 211,24 | 115 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 7,2 | 13,14 | 28,88 | 260,64 | |
| Итого за день | | 1 350 | 37,89 | 61,08 | 152,34 | 1250,31 | |

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1) | 40 | 2,76 | 3,19 | 17,76 | 110,68 | 138,01 |
| | Макароны, запеченные с яйцом ТК 35 (1) | 160 | 8,72 | 10,12 | 17,49 | 206,81 | 35 |
| | Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1) | 200 | 3,7 | 3,37 | 15,92 | 108,41 | 5 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 15,18 | 16,68 | 51,17 | 425,9 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Плоды свежие - Груша ТК 263 (1) | 100 | 0,45 | 0,45 | 10,98 | 49,28 | 263 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,45 | 0,45 | 10,98 | 49,28 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Напиток из шиповника ТК 15 (1) | 180 | | 0,06 | 15,35 | 55,63 | 15 |
| | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 151 (1) | 200 | 9,4 | 9,55 | 19,9 | 202,58 | 151 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами ТК 188 (1) | 70 | 15,21 | 6,16 | 1,68 | 128,09 | 188 |
| | Рис припущенный ТК 237 (1) | 90 | 2,48 | 1,66 | 26,13 | 111,74 | 237 |
| | Овощи консервированные отварные (Кукуруза) ТК 67 (1) | 20 | 1 | 1,27 | 1,77 | 22,38 | 67 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 31,01 | 19,1 | 83,1 | 608,62 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3 (1) | 190 | 0,02 | | 1,57 | 6,27 | 3 |
| | Булочка "Осенняя" ТК 122 (1) | 60 | 5,18 | 7,38 | 31,07 | 212,71 | 122 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 5,2 | 7,38 | 32,64 | 218,98 | |
| Итого за день | | 1 350 | 51,84 | 43,61 | 177,89 | 1302,78 | |

(лист 10)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 сад | | | | | | | |
| | Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2 (1) | 40 | 3,06 | 3,7 | 15,83 | 108,82 | 138,02 |
| | Каша манная молочная жидкая ТК 54 (1) | 180 | 6,08 | 7,05 | 24,42 | 184,27 | 54 |
| | Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1) | 180 | 3,33 | 3,03 | 14,33 | 97,57 | 5,1 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 12,47 | 13,78 | 54,58 | 390,66 | |
| Завтрак 2 сад | | | | | | | |
| | Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1) | 100 | 0,46 | 0,46 | 11,17 | 50,16 | 266 |
| Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,46 | 0,46 | 11,17 | 50,16 | |
| Обед сад 10,5ч | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1) | 15 | 1,02 | 0,2 | 5,97 | 29,7 | 102 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1) | 180 | 0,23 | 0,89 | 17,54 | 71,06 | 4 |
| | Суп крестьянский с крупой ТК 145 (1) | 200 | 4,72 | 5,33 | 11,93 | 111,94 | 145 |
| | Суфле из отварной печени паровое ТК 187/1 (1) | 70 | 11,55 | 6,7 | 4,02 | 126,16 | 222 |
| | Пюре картофельное ТК 230 (1) | 90 | 2,08 | 2,87 | 12,14 | 82,82 | 230 |
| | Сельдь с луком ТК 72 (1) | 20 | 7,61 | 6,21 | 0,2 | 87,02 | 72 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 600 | 29,11 | 22,4 | 64,1 | 567,2 | |
| Полдник сад | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1) | 210 | 6,49 | 5,59 | 8,95 | 123,01 | 1,01 |
| | Печенье ТК 105 (1) | 40 | 2,96 | 3,76 | 27,4 | 178,4 | 105 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 9,45 | 9,35 | 36,35 | 301,41 | |
| Итого за день | | 1 350 | 51,49 | 45,99 | 166,2 | 1309,43 | |
| Итого за период | | 13 810 | 521,49 | 524,84 | 1733,8 | 13728,64 | |
| Среднее значение за период | | | 52,1 | 52,5 | 173,4 | 1372,9 | |