

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказом от 31.05.2023г. № 61-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: с 01.06.2023г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57,1 | 180 | 3,03 | 5,93 | 25,19 | 101,9 | 57,01 |
| | Чай с каркаде ТК 8,4 | 180 | | 0,01 | 12,6 | 50,4 | 8,04 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| | Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | 400 | 5,39 | 13,43 | 52,68 | 288,6 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Напиток с витаминами и прибиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19 | 180 | | | 17,1 | 67,5 | 19 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | 180 | | | 17,1 | 67,5 | |
| Обед сад | Суп-пюре из картофеля ТК 163,1 | 180 | 4,18 | 4,28 | 12,35 | 104,58 | 163,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 4 |
| | Шницель натуральный рубленый ТК 196,1 | 70 | 12,11 | 14,7 | 6,93 | 208,6 | 196,01 |
| | Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241,1 | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | 241,01 |
| | Салат витаминный ТК 80,1 | 50 | 0,6 | 2,55 | 2,75 | 36,5 | 80,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | 650 | 24,96 | 26,43 | 81,65 | 664,38 | | |
| Полдник сад 10,5ч | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14,1 | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,6 | 67 | 14,01 |
| | Батон ТК 103 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,3 | 103,01 |
| | Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22,1 | 20 | 0,08 | | 13 | 52,4 | 22,01 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | 250 | 2,83 | 1,07 | 44,02 | 197,7 | |
| Итого за день | 1 480 | 33,18 | 40,93 | 195,45 | 1218,18 | | |

(лист 2)

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Молоко сгущенное ТК 26,1 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,1 | 26,01 |
| | Запеканка из творога ТК 31,1 | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 291 | 31,01 |
| | Кофейный напиток с молоком ТК 5,01 | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | 5,01 |
| | Батон ТК 103 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,3 | 103,01 |
| | Сыр полутвердый (порциями) ТК 136,1 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 35,8 | 136,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | 400 | 33,1 | 20,17 | 66,81 | 582,4 | | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 7 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Обед сад | Суп картофельный с бобовыми ТК 151,1 | 180 | 4,54 | 2,57 | 10,51 | 83,34 | 151,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Напиток из шиповника ТК 15 | 180 | 0,6 | 0,24 | 16,47 | 70,2 | 15 |
| | Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные ТК 215,1 | 70 | 14 | 12,6 | 7,5 | 199 | 215,01 |
| | Рагу из овощей с кабачками ТК 236,1 | 130 | 3,51 | 3,9 | 11,05 | 93,6 | 236,01 |
| | Овощи свежие порциями (Перец сладкий) ТК 75,1 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 75,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | 650 | 25,72 | 19,88 | 62,4 | 530,84 | | |
| Полдник сад 10,5ч | Чай с сахаром ТК 10,1 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 10,01 |
| | Пряники ТК 106,1 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 106,01 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | 250 | 3,15 | 2,45 | 46,8 | 221 | |
| Итого за день | 1 500 | 62,97 | 42,7 | 196,21 | 1420,24 | | |

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Омлет натуральный ТК 42,1 | 180 | 15,51 | 23,54 | 3,6 | 288 | 42,01 |
| | Какао с молоком ТК 2,1 | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,6 | 2,01 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| | Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | 400 | 20,84 | 33,64 | 30,91 | 508,9 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Плоды свежие - Банан ТК 265 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 265,01 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед сад | Свекольник ТК 162,1 | 180 | 1,67 | 3,4 | 7,43 | 67,14 | 162,1 |
| | Сметана ТК 20,1 | 3 | 0,08 | 0,3 | 0,12 | 3,48 | 20,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18 | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,4 | 18 |
| | Печень говяжья по-строгановски ТК 221,1 | 70 | 12,88 | 6,17 | 4,04 | 129,5 | 221,01 |
| | Пюре картофельное ТК 230,1 | 130 | 3,51 | 5,2 | 7,54 | 91 | 230,01 |
| | Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73,1 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 73,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | 653 | 21,3 | 15,73 | 45,99 | 417,22 | | |
| Полдник сад 10,5ч | Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1 | 200 | | | 15 | 60 | 3,01 |
| | Творожники песочные ТК 126,1 | 50 | 5,35 | 10,14 | 22,08 | 201,4 | 126,01 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | 250 | 5,35 | 10,14 | 37,08 | 261,4 | |
| Итого за день | 1 403 | 47,89 | 59,91 | 123,78 | 1231,52 | | |

(лист 4)

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|--------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1 | 180 | 6,55 | 5,83 | 31,84 | 205,99 | 56,01 |
| | Чай с сахаром ТК 10,1 | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 10,01 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| | Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | 400 | 9,09 | 13,41 | 55,1 | 376,49 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Плоды свежие - Яблоки ТК 266 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 266,01 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед сад | Суп из овощей ТК 150,1 | 180 | 1,44 | 3,26 | 4,55 | 53,28 | 150,01 |
| | Сметана ТК 20,1 | 3 | 0,08 | 0,3 | 0,12 | 3,48 | 20,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 4 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188,1 | 70 | 6,85 | 1,15 | 3,35 | 51,5 | 188,01 |
| | Рис припущенный ТК 237,1 | 130 | 3,12 | 4,68 | 25,48 | 157,04 | 237,01 |
| | Салат из редиса с огурцами ТК 99,1 | 50 | 0,45 | 3 | 1,3 | 34 | 99,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | 653 | 15,2 | 13 | 68,81 | 454,1 | | |
| Полдник сад 10,5ч | Кисломолочный напиток ТК 1.1 | 200 | 6,18 | 5 | 8 | 101 | 1,01 |
| | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 34,25 | 223 | 105 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | 250 | 9,88 | 9,7 | 42,25 | 324 | |
| Итого за день | 1 403 | 34,57 | 36,51 | 175,96 | 1198,59 | | |

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Каша пшенная молочная жидкая ТК 59,1 | 180 | 6,38 | 6,36 | 30,53 | 204,81 | 59,01 |
| | Напиток из цикория с молоком ТК 5,2 | 180 | 3,98 | 3,58 | 16,18 | 112,71 | 5,2 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 12,72 | 17,43 | 61,6 | 453,82 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 7 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| Обед сад | Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171 | 180 | 4,65 | 4,43 | 9,82 | 94,51 | 171 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из яблок с лимоном ТК 13 | 180 | 0,27 | 0,18 | 12,78 | 54 | 13 |
| | Жаркое по-домашнему ТК 201,1 | 200 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 | 201,01 |
| | Салат из капусты белокачанной ТК 79,1 | 50 | 0,73 | 3 | 4,2 | 47 | 79,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 650 | 24,61 | 20,99 | 67,48 | 557,58 | |
| Полдник сад 10,5ч | Молоко кипяченое ТК 6,1 | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 6,01 |
| | Коржик молочный ТК 124,1 | 50 | 2,33 | 4,08 | 20,67 | 128,33 | 124,01 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 8,13 | 9,38 | 29,77 | 235,33 | |
| Итого за день | | 1 500 | 46,46 | 48 | 179,05 | 1332,73 | |

(лист 6)

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Каша ячневая вязкая ТК 53,1 | 180 | 6,36 | 5,83 | 29,08 | 194,22 | 53,02 |
| | Чай с каркаде ТК 8,4 | 180 | | 0,01 | 12,6 | 50,4 | 8,04 |
| | Батон ТК 103 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,3 | 103,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 8,69 | 13,96 | 57,23 | 389,02 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19 | 180 | | | 17,1 | 67,5 | 19 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 180 | | | 17,1 | 67,5 |
| Обед сад | Суп картофельный с рыбой ТК 184,1 | 180 | 8,5 | 2,81 | 7,78 | 90,36 | 184,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 4 |
| | Шницель натуральный рубленый ТК 196,1 | 70 | 12,11 | 14,7 | 6,93 | 208,6 | 196,01 |
| | Пюре из гороха с маслом ТК 238,1 | 130 | 13,95 | 3,17 | 25,18 | 185,17 | 238,01 |
| | Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74,1 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 74,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 650 | 38,17 | 21,34 | 74,85 | 644,43 | |
| Полдник сад 10,5ч | Чай с сахаром ТК 10,1 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 10,01 |
| | Бутерброды пикантные (горячие) ТК 139,1 | 50 | 5,93 | 9,51 | 15,86 | 172,78 | 139,01 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 6,13 | 9,61 | 25,16 | 210,78 | |
| Итого за день | | 1 480 | 52,99 | 44,91 | 174,34 | 1311,73 | |

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Молоко сгущеное ТК 26,1 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,1 | 26,01 |
| | Запеканка из творога ТК 31,1 | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 291 | 31,01 |
| | Кофейный напиток с молоком ТК 5,01 | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | 5,01 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 30,89 | 23,84 | 66,28 | 604,6 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 7 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| Обед сад | Борщ с капустой и картофелем ТК 164,1 | 180 | 1,33 | 3,19 | 5 | 54 | 164,01 |
| | Сметана ТК 20,1 | 3 | 0,08 | 0,3 | 0,12 | 3,48 | 20,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18 | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,4 | 18 |
| | Сердце в соусе ТК 223,1 | 70 | 12,6 | 3,85 | 3,99 | 101,5 | 223,01 |
| | Макаронные изделия отварные (вермишель) ТК 240,1 | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | 240,01 |
| | Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73,1 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 73,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 653 | 21,98 | 12,29 | 61,58 | 444,98 | |
| Полдник сад 10,5ч | Чай с сахаром ТК 10.1 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 10,01 |
| | Кекс "Столичный" ТК 128,1 | 50 | 3,65 | 11,51 | 30 | 238,1 | 128,01 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 3,85 | 11,61 | 39,3 | 276,1 |
| Итого за день | | 1 503 | 57,72 | 47,94 | 187,36 | 1411,68 | |

(лист 8)

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|----------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Батон ТК 103 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,3 | 103,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1 | 180 | 6,55 | 5,83 | 31,84 | 205,99 | 56,01 |
| | Чай с сахаром ТК 10.1 | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 10,01 |
| | Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 9,06 | 14,04 | 55,76 | 384,59 |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Плоды свежие - Мандарин ТК 264 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 264,01 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед сад | Юшка картофельная ТК 165,1 | 200 | 1,94 | 4,76 | 6,32 | 76 | 165,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,3 | 14 |
| | Бигус ТК 202,1 | 200 | 18 | 13,3 | 5,2 | 213 | 202,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 650 | 25,39 | 19 | 56,24 | 498,7 | |
| Полдник сад 10,5ч | Кисломолочный напиток ТК 1.1 | 200 | 6,18 | 5 | 8 | 101 | 1,01 |
| | Булочное изделие "Ромашка" | 50 | 3,75 | 1,45 | 26,7 | 132,5 | 108,01 |
| Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 9,93 | 6,45 | 34,7 | 233,5 | |
| Итого за день | | 1 400 | 44,78 | 39,89 | 156,5 | 1160,79 | |

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Макароны, запеченные с яйцом ТК 35,1 | 180 | 8,64 | 6,21 | 34,38 | 228,6 | 35,01 |
| | Кофейный напиток с молоком ТК 5,01 | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | 5,01 |
| | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 13,52 | 15,95 | 61,51 | 444,1 | |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Плоды свежие - Груша ТК 263 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 263,01 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед сад | Суп картофельный с клецками ТК 175,1 | 180 | 1,91 | 2,52 | 6,8 | 57,6 | 175,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из яблок с лимоном ТК 13 | 180 | 0,27 | 0,18 | 12,78 | 54 | 13 |
| | Рыба припущенная ТК 194,1 | 70 | 23,47 | 11,74 | 3,43 | 220,66 | 194,01 |
| | Пюре картофельное с морковью ТК 231,1 | 130 | 2,73 | 5,2 | 9,49 | 96,2 | 231,01 |
| | Салат из свежих овощей ТК 98,1 | 50 | 0,55 | 3,57 | 1,44 | 40,59 | 98,1 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 650 | 31,65 | 23,73 | 49,86 | 548,25 | |
| Полдник сад 10,5ч | Чай с молоком ТК 9,1 | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 9,01 |
| | Пирог песочный | 55 | 4,18 | 2,48 | 28,66 | 163,35 | 106,02 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | | 255 | 5,78 | 3,78 | 40,16 | 227,35 |
| Итого за день | | 1 405 | 51,35 | 43,86 | 161,33 | 1263,7 | |

(лист 10)

Рацион: Сад
10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептур |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| Завтрак 1 сад 10,5ч | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 101,01 |
| | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 23,01 |
| | Каша манная молочная жидкая ТК 54,1 | 180 | 5,46 | 5,8 | 27,43 | 183,51 | 54,01 |
| | Напиток из цикория с молоком ТК 5,2 | 180 | 3,98 | 3,58 | 16,18 | 112,71 | 5,2 |
| | Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч | | 400 | 11,8 | 16,87 | 58,5 | 432,52 |
| Завтрак 2 сад 10,5ч | Плоды свежие - Яблоки ТК 266 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 266,01 |
| | Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед сад | Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161,1 | 180 | 1,08 | 3,24 | 2,74 | 44,46 | 161,01 |
| | Сметана ТК 20,1 | 3 | 0,08 | 0,3 | 0,12 | 3,48 | 20,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 102,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 4 |
| | Плов из отварной птицы ТК 217,1 | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 | 217,01 |
| | Салат из свежих помидоров с перцем ТК 77,1 | 50 | 0,5 | 3,05 | 2,15 | 38 | 77,01 |
| Итого за Обед сад 10,5ч | | 653 | 17,22 | 15,4 | 63,82 | 463,74 | |
| Полдник сад 10,5ч | Напиток из шиповника ТК 15,1 | 200 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 | 15,01 |
| | Батон ТК 103 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,3 | 103,01 |
| | Молоко сгущенное вареное ТК 26,2 | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,4 | 26,02 |
| | Итого за Полдник сад 10,5ч | | 250 | 4,36 | 2,84 | 44,82 | 221,7 |
| Итого за день | | 1 403 | 33,78 | 35,51 | 176,94 | 1161,96 | |
| Итого за период | | 14 477 | 405,37 | 458,96 | 1956,44 | 13597,2 | |
| Среднее значение за период | | | 40,5 | 45,9 | 195,6 | 1359,7 | |