

Согласовано
Технолог МКУЦБ «Учреждений
образования»

Литовская М.А.



Согласовано



Согласовано
Литовская М.А.

Управление
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека по
Хабаровскому краю



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
«Детский сад с. Дубовый Мыс»

/Онуфриева Н.Н./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

лето-осень

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Дубовый Мыс»

день: вторник

неделя: первая

сезон: летне-осенний

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) 1-3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|---------------------------|--|--------------------------|----------------------|--------------|----------------|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 205 | Каша манная молочная | 150 | 6,1 | 7,7 | 25,4 | 195 | 200 | 8,1 | 10,2 | 33,8 | 259 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| 1 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 304 | Какао на молоке | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,99 | 60,64 |
| Итого на 1 завтрак | | | 7,29 | 10,54 | 49,015 | 267,49 | | 9,71 | 4,71 | 65,77 | 410,86 |
| 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | | |
| 312 | Напиток ягодный | 150 | 0,1 | 0,1 | 18,3 | 73 | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,6 | 89 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 40 | 0,7 | 1,8 | 3,8 | 34 | 60 | 1,1 | 2,7 | 5,7 | 51 |
| 72 | Свекольник со сметаной | 150 | 1,3 | 3,1 | 8,9 | 71 | 200 | 1,8 | 4,1 | 11,9 | 95 |
| 122 | Плов с мясом | 150 | 15,6 | 15,2 | 23,1 | 294 | 200 | 20,8 | 20,2 | 30,8 | 392 |
| 309 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 67 | 200 | 0,9 | 0,05 | 20,6 | 89 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| Итого за обед | | | 15,87 | 20,36 | 51,81 | 450,83 | | 20,45 | 21,07 | 73,85 | 594,95 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 224 | Манные биточки с вареньем | 150 | 6,3 | 6,5 | 46,3 | 268 | 200 | 8,4 | 8,6 | 61,7 | 358 |
| 300 | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,03 | 6,5 | 27 | 200 | 0,2 | 0,03 | 9,3 | 38 |
| | Груша | 50 | | | | | 100 | | | | |
| Итого за полдник | | | 13,68 | 10,27 | 41,78 | 331,24 | | 20,68 | 14,53 | 59,73 | 445,11 |
| Итого за день | | | 36,84 | 41,17 | 142,605 | 1049,56 | | 50,84 | 40,31 | 199,35 | 1450,92 |

день: среда

неделя: первая

сезон: летне-осенний

| № рецеп туры | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) 1-3 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|--------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | 1 завтрак | | | | | | | | | | |
| 43 | Каша молочная рисовая | 150 | 4,65 | 6,03 | 23,3 | 166,51 | 200 | 6,20 | 6,06 | 31,09 | 222,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 299 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,02 | 13,0 | 66,99 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 |
| | Сыр | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 завтрак | | 7,41 | 10,49 | 51,92 | 330,08 | | 9,87 | 9,57 | 69,23 | 427,65 |
| | 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | |
| | Сок овощной | 150 | 06 | - | 17,5 | 75 | 200 | 8 | - | 23,4 | 100 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих помидор | 40 | 0,3 | 1,8 | 1,2 | 22 | 60 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 33 |
| 85 | Суп гороховый с гренками | 150 | 4,44 | 2,49 | 10,89 | 83,76 | 200 | 5,93 | 3,32 | 14,52 | 111,68 |
| 113 | Тефтели мясные | 70 | 5,7 | 7,9 | 6,4 | 120 | 100 | 8,0 | 11,2 | 9,1 | 169 |
| 148 | Картофельное пюре | 120 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | 150 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 |
| 310 | Кисель из свежих фруктов | 150 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 61 | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 79 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 16,27 | 22,97 | 89,69 | 616,80 | | 21,44 | 31,11 | 125,76 | 850,57 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 298 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,02 | 4,6 | 18 | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 |
| 238 | Творожная запеканка со сгущ, мол | 120 | 21,9 | 15,8 | 27,6 | 341 | 150 | 27,5 | 19,8 | 35,1 | 431 |
| | Итого за полдник | | 7,68 | 7,74 | 30,28 | 222,95 | | 11,03 | 11,57 | 44,63 | 323,16 |
| | Итого за день | | 35,36 | 41,2 | 183,59 | 1219,83 | | 46,34 | 52,25 | 251,32 | 1651,38 |

день: четверг

неделя: первая

сезон: летне-осенний

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) 1-3 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|-------------|--|----------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | 1 завтрак | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 3,3 | 3,1 | 11,9 | 89 | 200 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 299 | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,2 | 36 | 200 | 1,4 | 1,1 | 11,3 | 59 |
| | Сыр | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 завтрак | | 6,79 | 9,1 | 30,79 | 259,94 | | 9,05 | 10,76 | 51,05 | 332,92 |
| | 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | |
| 311 | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0,01 | 14,1 | 54 | 200 | 0,1 | 0,02 | 18,9 | 73 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 44 | Винегрет | 40 | 0,5 | 0,9 | 2,9 | 22 | 60 | 0,8 | 1,4 | 4,3 | 33 |
| 63 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 1,5 | 11,3 | 67 | 200 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 |
| 82 | Рыба тушеная | 60 | 7,2 | 4,8 | 2,8 | 84 | 100 | 12,1 | 8,0 | 4,7 | 140 |
| 183 | Гречка отварная | 150 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 200 | 11,2 | 7,0 | 46,2 | 296 |
| 308 | Компот из кураги | 150 | 0,9 | 0,0 | 22,1 | 95 | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 23,61 | 17,34 | 83,58 | 599,84 | | 34,18 | 24,33 | 115,55 | 809,82 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 257 | Блинчики с джемом | 50 | 3,7 | 7,0 | 16,4 | 145 | 75 | 5,6 | 10,5 | 24,6 | 217 |
| 296 | Снежок | 150 | 4,8 | 4,9 | 7,5 | 92 | 200 | 5,5 | 5,6 | 8,6 | 106 |
| | Итого за полдник | | 11,68 | 8,64 | 55,95 | 357,16 | | 16,75 | 11,17 | 87,34 | 512,72 |
| | Итого за день | | 46,08 | 35,08 | 181,02 | 1266,94 | | 63,98 | 46,26 | 265,64 | 1705,46 |

день: пятница

неделя: первая

сезон: летне-осенний

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) 1-3 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|---------------------------|--|----------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 192 | Каша молочная геркулесовая | 150 | 6,1 | 7,4 | 26,7 | 198 | 200 | 8,1 | 9,8 | 35,6 | 264 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 302 | Кофейный напиток | 150 | 2,1 | 1,7 | 11,0 | 66 | 200 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 |
| | Сыр | | | | | | | | | | |
| Итого на 1 завтрак | | | 10,42 | 14,93 | 48,37 | 386,14 | | 15,15 | 19,46 | 64,48 | 490,37 |
| 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | | |
| | Напиток ягодный | 150 | 0,1 | 0,1 | 18,3 | 73 | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,6 | 89 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 40 | 0,4 | 1,8 | 4,3 | 35 | 60 | 0,6 | 2,7 | 6,4 | 52 |
| 58 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 77 | 200 | 1,7 | 4,8 | 12,3 | 104 |
| 128 | Ленивые голубцы с мясом | 60 | 5,3 | 6,6 | 3,9 | 98 | 100 | 9,2 | 12,6 | 7,0 | 180 |
| 323 | Кисель | 150 | 0,1 | 0,0 | 19,7 | 77 | 200 | 0,1 | 0,0 | 26,4 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| Итого за обед | | | 19,04 | 15,4 | 77,38 | 514,64 | | 26,19 | 20,54 | 108,61 | 714,22 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 300 | Чай с лимоном | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,0 | 96,0 | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |
| 273 | Пирог с повидлом | 50 | 3,1 | 1,5 | 28,9 | 141 | 70 | 4,3 | 2,2 | 40,4 | 197 |
| Итого за полдник | | | 12,49 | 8,64 | 56,82 | 365,06 | | 17,84 | 11,97 | 82,77 | 512,57 |
| Итого за день | | | 41,95 | 38,97 | 182,57 | 1265,84 | | 59,18 | 51,97 | 255,86 | 1717,16 |

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

| № рецеп | Прием пищи, Наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность |
|---------|--------------------------|--------------|----------------------|-----------------|--------------|----------------------|-----------------|
|---------|--------------------------|--------------|----------------------|-----------------|--------------|----------------------|-----------------|

| туры | блюда | (г) 1-3 | Б | Ж | У | (Ккал) | (г) 3-7 | Б | Ж | У | (Ккал) |
|------|-----------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 1 завтрак | | | | | | | | | | |
| 210 | Каша «Дружба» на молоке | 150 | 4,91 | 6,24 | 26,3 | 180,83 | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 304 | Какао на молоке | 150 | 2,82 | 2,94 | 19,46 | 115,44 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Итого на 1 завтрак | | 10,77 | 15,11 | 50,95 | 377,71 | | 12,88 | 16,88 | 63,39 | 450,58 |
| | 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | |
| | Сок овощной | 150 | 06 | - | 17,5 | 75 | 200 | 8 | - | 23,4 | 100 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат «Степной» | 40 | 0,34 | 2,60 | 5,20 | 44,28 | 60 | 0,44 | 3,51 | | 41,57 |
| 71 | Суп из овощей | 150 | 1,14 | 3,99 | 6,48 | 66,66 | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 277 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| 103 | Котлета «Здоровье» | 60 | 8,28 | 8,04 | 3,95 | 121,95 | 80 | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 |
| 321 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,09 | - | 15,86 | 63,8 | 200 | 0,12 | - | 21,15 | 85,07 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 22,74 | 19,84 | 70,97 | 614,42 | | 32,1 | 25,32 | 100,29 | 843,35 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 234 | Омлет с зеленым горошком | 60 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 100 | 8,95 | 13,87 | 2,33 | 170,06 |
| 298 | Молоко | 150 | | 4,78 | 7,0 | 96,0 | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |
| | Яблоко | 50 | | | | | 100 | | | | |
| | Итого за полдник | | 7,78 | 7,92 | 27,73 | 223,75 | | 11,17 | 11,22 | 41,27 | 313,41 |
| | Итого за день | | 41,29 | 42,87 | 149,65 | 1215,88 | | 56,15 | 53,42 | 204,95 | 1607,34 |

день: вторник

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование Блюда | Масса порции (г) 1-3 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|------------------------|---|----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 209 | Каша молочная пшеничная | 150 | 4,62 | 6,49 | 28,3 | 190,5 | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 299 | Чай с молоком | 150 | 0,09 | - | 9,03 | 36,48 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Итого на 1 завтрак | | 8,19 | 10,56 | 49,96 | 324,54 | | 10,91 | 12,71 | 66,6 | 420,76 |
| 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | | |
| 312 | Напиток ягодный | 100 | | | | 75 | 100 | | | | 75 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 40 | 0,65 | 4,03 | 4,24 | 53,97 | 60 | 0,98 | 6,04 | 6,37 | 80,96 |
| 38 | Суп рыбный с сайрой | 150 | 7,92 | 2,46 | 4,02 | 69,74 | 200 | 10,98 | 3,29 | 5,36 | 92,99 |
| 638 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,45 | - | 11,85 | 47,25 | 200 | 0,6 | - | 15,8 | 63,0 |
| 101 | Жаркое по - домашнему | 180 | 18,44 | 14,17 | 18,1 | 273,33 | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 22,8 | 19,89 | 66,21 | 528,07 | | 22,55 | 26,96 | 93,82 | 731,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 266 | Пирожки с повидлом | 50 | 3,3 | 1,5 | 27,3 | 137 | 70 | 4,6 | 2,1 | 38,3 | 192 |
| | Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,0 | 96,0 | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |
| | Груша | 50 | | | | | 100 | | | | |
| | Итого за полдник | | 13,43 | 7,4 | 31,83 | 257,19 | | 20,63 | 11,0 | 46,95 | 365,67 |
| | Итого за день | | 44,42 | 37,85 | 148,0 | 1109,8 | | 54,09 | 50,67 | 207,37 | 1517,88 |

день: среда

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование Блюда | Масса порции (г) 1-3 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|-------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|---|---|------------------------|----------------------|----------------------|---|---|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 1 завтрак | | | | | | | | | | |
| 208 | Каша молочная пшенная | 150 | 7,35 | 10,45 | 31,29 | 248,68 | 200 | 9,8 | 13,94 | 41,73 | 331,58 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 248 | Какао на молоке | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,99 | 60,64 |
| | Сыр | 5 | 1,34 | 1,36 | - | 36,10 | 10 | 2,68 | 2,73 | - | 36,10 |
| | Итого на 1 завтрак | | 8,59 | 10,66 | 52,05 | 335,6 | | 11,45 | 12,85 | 69,40 | 434,97 |
| | 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | |
| 311 | Напиток лимонный | 150 | | | | 75 | 150 | | | | 75 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидор и огурцов | 40 | 0,36 | 4,06 | 3,29 | 51,27 | 60 | 0,54 | 6,09 | 4,94 | 76,87 |
| 83 | Борщ с курицей | 150 | 1,14 | 3,99 | 6,48 | 66,66 | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 131 | Оладьи из печени | 60 | 11,13 | 12,43 | 3,46 | 170,27 | 80 | 14,84 | 16,57 | 4,61 | 227,03 |
| 178 | Гороховое пюре | 120 | 4,41 | 4,23 | 28,26 | 168,87 | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,0 |
| 321 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 20,04 | 25,20 | 77,20 | 612,80 | | 27,67 | 28,93 | 105,66 | 840,83 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 0,4 | 1,23 | 8,01 | 53,7 | 20 | 0,53 | 0,85 | 16,45 | 71,6 |
| 257 | Блины с вареньем | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 | 100 | 7,28 | 11,78 | 61,33 | 280,33 |
| 299 | Чай с молоком | 150 | 4,2 | 4,78 | 6,43 | 84,39 | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |
| | Итого за полдник | | 9,68 | 12,9 | 54,66 | 373,49 | | 14,36 | 20,16 | 84,75 | 474,05 |
| | Итого за день | | 42,67 | 48,76 | 195,61 | 1396,89 | | 57,48 | 61,94 | 271,51 | 1849,85 |

день: четверг

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

| № рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) 1-3 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) | Масса порции (г) 3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Ккал) |
|-------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|---|---|------------------------|----------------------|----------------------|---|---|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 1 завтрак | | | | | | | | | | |
| 194 | Каша молочная ячневая | 150 | 3,7 | 4,54 | 13,96 | 111,4 | 200 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,5 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 302 | Кофе на молоке | 150 | 0,09 | - | 9,03 | 36,48 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Сыр | | | | | | | | | | |
| | Итого на 1 завтрак | | 6,31 | 9,05 | 37,46 | 247,27 | | 8,41 | 10,7 | 49,94 | 361,44 |
| | 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | |
| | Сок овощной | 150 | 06 | - | 17,5 | 75 | 200 | 8 | - | 23,4 | 100 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат «Школьный» | 40 | 0,28 | 4,03 | 1,2 | 41,44 | 60 | 0,43 | 6,04 | 1,8 | 62,16 |
| 39 | Суп с мясными фрикадельками | 150 | 5,58 | 4,38 | 10,74 | 104,79 | 200 | 7,44 | 5,85 | 14,33 | 139,73 |
| 96 | Бефстроганов | 60 | 6,89 | 7,83 | 20,69 | 180,43 | 100 | 12,5 | 14,12 | 28,51 | 286,15 |
| | Рис отварной | 120 | 3,14 | 3,87 | 16,14 | 104,59 | 150 | 3,93 | 4,84 | 20,17 | 130,74 |
| 638 | Компот курага | 150 | 0,45 | - | 11,85 | 47,25 | 200 | 0,6 | - | 15,8 | 63,0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 19,58 | 20,6 | 85,09 | 588,75 | | 30,01 | 31,65 | 119,77 | 858,18 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 110 | Омлет с зеленым горошком | 60 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 100 | 8,95 | 13,87 | 2,33 | 170,04 |
| 251 | Чай с лимоном | 150 | 4,2 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |
| | Вафли | 30 | 1,11 | 1,05 | 11,43 | 60,9 | 40 | 1,48 | 2,0 | 15,24 | 81,2 |
| | Итого за полдник | | 11,13 | 14,85 | 19,08 | 255,83 | | 16,03 | 22,25 | 25,75 | 363,76 |
| | Итого за день | | 43,02 | 44,05 | 159,13 | 1166,85 | | 62,45 | 64,6 | 218,86 | 1683,38 |

день: пятница

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

| № рецеп | Прием пищи, Наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность |
|------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------------------|-----------------|-------------------------|--------------------|
|------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------------------|-----------------|-------------------------|--------------------|

| туры | блюда | (г) 1-3 | Б | Ж | У | (Ккал) | (г) 3-7 | Б | Ж | У | (Ккал) |
|------|------------------------------|---------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | 1 завтрак | | | | | | | | | | |
| 96 | Суп молочный рисовый | 150 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,94 | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,045 | 37,4 |
| 261 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,02 | 13,0 | 66,99 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 |
| | Сыр | 5 | 1,34 | 1,36 | - | 36,10 | 10 | 2,68 | 2,73 | - | 36,10 |
| | Итого на 1 завтрак | | 10,49 | 12,94 | 53,935 | 391,53 | | 14,87 | 17,04 | 71,905 | 497,54 |
| | 2 завтрак 10:00 | | | | | | | | | | |
| 312 | Напиток ягодный | 100 | | - | | 75 | 100 | | - | | 75 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из свежих огурцов | 40 | 1,36 | 0,68 | 6,6 | 38,0 | 60 | 2,04 | 1,02 | 9,9 | 57,0 |
| 113 | Суп - лапша с курицей | 150 | 1,47 | 2,93 | 8,34 | 65,62 | 200 | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,5 |
| 186 | Азу | 60 | 18,44 | 14,17 | 18,01 | 273,33 | 120 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 310 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,45 | - | 11,85 | 47,25 | 200 | 0,16 | - | 15,8 | 63,0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,07 | 0,32 | 12,02 | 56,75 | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| | Итого за обед | | 24,96 | 18,27 | 69,27 | 534,45 | | 31,9 | 23,06 | 98,12 | 717,98 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 247 | Яблоки запеченные с творогом | 80 | 2,22 | 3,0 | 22,86 | 121,8 | 100 | 2,96 | 4,0 | 30,48 | 162,4 |
| | Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,0 | 96,0 | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |
| | Итого за полдник | | 13,68 | 10,27 | 41,78 | 331,24 | | 20,68 | 14,53 | 59,73 | 445,11 |
| | Итого за день | | 55,13 | 41,48 | 182,475 | 1332,22 | | 75,45 | 54,63 | 253,155 | 1760,63 |