

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС ОБ № 21 ст. Азовской

Е.Н.Копытова \_\_\_\_\_

Приказ \_\_\_\_\_

Заместитель заведующего по ХР

Е.А. Махонина \_\_\_\_\_

Медицинская сестра диетическая

В.М.Пинегина \_\_\_\_\_

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 21 станицы Азовской  
муниципального образования Северский район

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи         | наименование блюда           | вес блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                    |                              |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| День 1             |                              |           |                      |       |          |                                |             |
| Завтрак:           | Суп вермишелевый молочный    | 200       | 4,96                 | 5,64  | 26,17    | 140,42                         | 68          |
|                    | Хлеб с маслом                | 30/5      | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                         | 4           |
|                    | Чай с сахаром и лимоном      | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 699         |
| итого за завтрак   |                              | 415       | 7,32                 | 9,44  | 50,97    | 291,27                         |             |
| 2 завтрак:         | Фрукты                       | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          | 1           |
| итого за 2 завтрак |                              | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          |             |
| Обед:              | Борщ с мясом и сметаной      | 200       | 6,83                 | 7,14  | 21,9     | 189,34                         | 58          |
|                    | Бефстроганов из субпродуктов | 100       | 10,23                | 13,63 | 9,62     | 222,81                         | 142         |
|                    | Каша гречневая               | 130       | 2,4                  | 5     | 21,7     | 153,0                          | 63          |
|                    | Овощи порционные             | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Кисель                       | 180       | 0,16                 | -     | 27,34    | 54,83                          | 642         |
|                    | Хлеб ржаной                  | 37,5      | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                          | 9           |
|                    | Хлеб пшеничный               | 20        | 2,03                 | 0,3   | 10,5     | 50,75                          | 14          |
| итого за обед      |                              | 717,5     | 23,79                | 26,38 | 111,19   | 756,91                         |             |
| Полдник:           | Омлет                        | 80        | 5,4                  | 6,5   | 2,68     | 113                            | 35          |
|                    | Овощи порционные             | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Хлеб пшеничный               | 10        | 0,71                 | 0,11  | 4,64     | 22,9                           | 14          |
|                    | Чай с сахаром                | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 12          |
| итого за полдник   |                              | 320       | 6,51                 | 6,66  | 19       | 180,3                          |             |
| Итого за день      |                              | 1552,5    | 37,92                | 42,78 | 188,51   | 1263,73                        |             |

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи         | наименование блюда                    | вес<br>блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                    |                                       |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| День 2             |                                       |              |                      |       |          |                                   |             |
| Завтрак:           | Пудинг творожный со сгущеным молоком  | 150/25       | 14,09                | 15,72 | 18,1     | 244,4                             | 24          |
|                    | Хлеб с маслом и сыром                 | 30/5/15      | 5,38                 | 8,89  | 14,82    | 167,6                             | 3           |
|                    | Чай с сахаром                         | 180          | -                    | -     | 9,98     | 37,4                              | 12          |
| итого за завтрак   |                                       | 405          | 19,47                | 24,61 | 42,9     | 449,4                             |             |
| 2 завтрак:         | Фрукты                                | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             | 1           |
|                    |                                       |              | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             |             |
| итого за 2 завтрак |                                       | 100          |                      |       |          |                                   |             |
| Обед:              | Суп картофельный с курицей и гречками | 200          | 4,08                 | 3,37  | 27,52    | 132,81                            | 73          |
|                    | Плов с мясом                          | 190          | 5,16                 | 8,67  | 29,07    | 221,85                            | 153         |
|                    | Овощи порционные                      | 50           | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                                 | 7           |
|                    | Напиток фруктовый                     | 180          | 1                    | -     | 23,4     | 94                                | 707         |
|                    | Хлеб ржаной                           | 37,5         | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                             | 9           |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                              | 14          |
| итого за обед      |                                       | 687,5        | 14,51                | 12,68 | 114,04   | 603,54                            |             |
| Полдник            | Плюшка                                | 70           | 2,44                 | 2,77  | 23,52    | 144,4                             | 766         |
| :                  | Кисломолочные продукты                | 180          | 3,04                 | 4,76  | 7,46     | 84,4                              | 698         |
| итого за полдник   |                                       | 250          | 5,48                 | 7,53  | 30,98    | 228,8                             |             |
| Итого за день      |                                       | 1442,5       | 39,76                | 45,12 | 195,27   | 1316,99                           |             |

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи         | наименование блюда                  | вес блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                    |                                     |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| День 3             |                                     |           |                      |       |          |                                |             |
| Завтрак:           | Каша ячневая молочная               | 200       | 4,28                 | 8,04  | 21,79    | 190,8                          | 390         |
|                    | Хлеб с маслом                       | 30/5      | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                         | 4           |
|                    | Чай с сахаром и лимоном             | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 699         |
| итого за завтрак   |                                     | 415       | 6,64                 | 11,84 | 46,59    | 341,65                         |             |
| 2 завтрак:         | Напиток фруктовый                   | 100       | 0,45                 | -     | 10,3     | 62,1                           | 701         |
| итого за 2 завтрак |                                     | 100       | 0,45                 | -     | 10,3     | 62,1                           |             |
| Обед:              | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200       | 5,2                  | 3,5   | 24,7     | 166,6                          | 51          |
|                    | Куриное суфле                       | 70        | 8,7                  | 8,13  | 5,09     | 126,04                         | 39          |
|                    | Картофельное пюре                   | 150       | 1,53                 | 5,4   | 25,39    | 139,37                         | 34          |
|                    | Овощи порционные                    | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Компот                              | 180       | 0,16                 | -     | 14,98    | 59,92                          | 8           |
|                    | Хлеб ржаной                         | 37,5      | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                          | 9           |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 20        | 2,03                 | 0,3   | 10,5     | 50,75                          | 14          |
| итого за обед      |                                     | 707,5     | 19,76                | 17,64 | 100,79   | 628,86                         |             |
| Полдник            | Кондитерские изделия                | 50        | 3,75                 | 4,9   | 37,2     | 208,5                          | 604         |
| :                  | Кисломолочные продукты              | 180       | 3,04                 | 4,76  | 7,46     | 84,4                           | 698         |
|                    | Фрукты                              | 50        | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          | 1           |
| итого за полдник   |                                     | 280       | 7,09                 | 9,96  | 52,01    | 328,15                         |             |
| Итого за день      |                                     | 1502,5    | 33,94                | 39,44 | 209,69   | 1360,76                        |             |

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи         | наименование блюда     | вес блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                    |                        |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| День 4             |                        |           |                      |       |          |                                |             |
| Завтрак:           | Каша пшенная молочная  | 200       | 5,28                 | 8,04  | 23,79    | 190,8                          | 76          |
|                    | Хлеб с маслом          | 30/5      | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                         | 4           |
|                    | Чай с сахаром          | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 12          |
| итого за завтрак   |                        | 415       | 7,64                 | 11,84 | 48,59    | 341,65                         |             |
| 2 завтрак:         | Фрукты                 | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          | 1           |
| итого за 2 завтрак |                        | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          |             |
| Обед:              | Суп гречневый с мясом  | 200       | 9,1                  | 10,9  | 12,8     | 132,5                          | 440         |
|                    | Рыба под омлетом       | 150       | 12,8                 | 7,8   | 6,5      | 174,2                          | 11          |
|                    | Овощи порционные       | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Кисель                 | 180       | 0,16                 | -     | 27,34    | 54,83                          | 642         |
|                    | Хлеб ржаной            | 37,5      | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                          | 9           |
|                    | Хлеб пшеничный         | 30        | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                           | 14          |
| итого за обед      |                        | 637,5     | 26,33                | 19,34 | 80,69    | 516,41                         |             |
| Полдник:           | Ватрушка с творогом    | 70        | 3,44                 | 3,77  | 23,52    | 169,4                          | 773         |
|                    | Кисломолочные продукты | 180       | 3,04                 | 4,76  | 7,46     | 84,4                           | 698         |
| итого за полдник   |                        | 250       | 6,48                 | 8,53  | 30,98    | 253,8                          |             |
| Итого за день      |                        | 1402,5    | 40,75                | 40,01 | 167,61   | 1147,11                        |             |

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи         | наименование блюда      | вес блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                    |                         |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| День 5             |                         |           |                      |       |          |                                |             |
| Завтрак:           | Каша пшеничная молочная | 200       | 6,28                 | 8,04  | 23,79    | 190,8                          | 390         |
|                    | Хлеб с маслом           | 30/5      | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                         | 4           |
|                    | Чай с сахаром           | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 12          |
| итого за завтрак   |                         | 415       | 8,64                 | 11,84 | 48,59    | 341,65                         |             |
| 2 завтрак:         | Фрукты                  | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          | 1           |
| итого за 2 завтрак |                         | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          |             |
| Обед:              | Суп гороховый           | 200       | 4,87                 | 2,62  | 21,01    | 123,61                         | 5           |
|                    | Голубцы ленивые         | 190       | 8,99                 | 9,05  | 7,98     | 165,94                         | 74          |
|                    | Овощи порционные        | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Компот                  | 180       | 0,16                 | -     | 14,98    | 59,92                          | 8           |
|                    | Хлеб ржаной             | 37,5      | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                          | 9           |
|                    | Хлеб пшеничный          | 30        | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                           | 14          |
| итого за обед      |                         | 687,5     | 18,29                | 12,31 | 78,02    | 504,35                         |             |
| Полдник            | Кондитерские изделия    | 50        | 3,75                 | 4,9   | 37,2     | 208,5                          | 604         |
|                    | Напиток фруктовый       | 200       | 1,2                  | -     | 23,4     | 94                             | 707         |
| :                  |                         |           |                      |       |          |                                |             |
| итого за полдник   |                         | 250       | 4,95                 | 4,9   | 60,6     | 302,5                          |             |
| Итого за день      |                         | 1452,5    | 32,18                | 29,35 | 194,56   | 1183,75                        |             |

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи            | наименование блюда              | вес<br>блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                       |                                 |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| День 6                |                                 |              |                      |       |          |                                   |             |
| Завтрак:              | Каша манная                     | 200          | 6,14                 | 7,6   | 25,8     | 189,22                            | 2           |
|                       | Хлеб с маслом                   | 30/5         | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                            | 4           |
|                       | Чай с сахаром и лимоном         | 180          | -                    | -     | 9,98     | 37,4                              | 699         |
| итого за<br>завтрак   |                                 | 415          | 8,5                  | 11,4  | 50,6     | 340,07                            |             |
| 2 завтрак:            | Фрукты                          | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             | 1           |
| итого за 2<br>завтрак |                                 | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             |             |
| Обед:                 | Борщ с мясом и сметаной         | 200          | 6,83                 | 7,14  | 21,9     | 189,34                            | 58          |
|                       | Ежики в сметанно-томатном соусе | 85           | 14,1                 | 17,4  | 14,2     | 182,7                             | 20          |
|                       | Свекла тушеная                  | 130          | 1,98                 | 3,83  | 12       | 89,7                              | 21          |
|                       | Овощи порционные                | 50           | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                                 | 7           |
|                       | Кисель                          | 180          | 0,16                 | -     | 27,34    | 54,83                             | 642         |
|                       | Хлеб ржаной                     | 37,5         | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                             | 9           |
|                       | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                              | 14          |
| итого за обед         |                                 | 712,5        | 27,34                | 29,01 | 109,49   | 671,45                            |             |
| Полдник:              | Каша гречневая со сгущенкой     | 130/25       | 2,51                 | 5,8   | 22,87    | 167,5                             | 378         |
|                       | Чай с сахаром                   | 180          | -                    | -     | 9,98     | 37,4                              | 12          |
| итого за<br>полдник   |                                 | 335          | 2,51                 | 5,8   | 32,85    | 204,9                             |             |
| Итого за<br>день      |                                 | 1562,5       | 38,65                | 46,51 | 200,29   | 1251,67                           |             |

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи            | наименование блюда           | вес<br>блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                       |                              |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| День 7                |                              |              |                      |       |          |                                   |             |
| Завтрак:              | Пудинг творожный со сметаной | 150          | 14,09                | 15,72 | 18,1     | 244,4                             | 24          |
|                       | Какао на молоке              | 180          | 3,64                 | 4,16  | 16,09    | 112,8                             | 17          |
|                       | Хлеб с маслом и сыром        | 30/5/15      | 5,38                 | 8,89  | 14,82    | 167,6                             | 3           |
| итого за<br>завтрак   |                              | 380          | 23,11                | 28,77 | 49,01    | 524,8                             |             |
| 2 завтрак:            | Фрукты                       | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             | 1           |
| итого за 2<br>завтрак |                              | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             |             |
| Обед:                 | Суп с клецками и курицей     | 200          | 3,59                 | 3,08  | 22,81    | 141,81                            | 98          |
|                       | Гуляш из субпродуктов        | 100          | 10,23                | 13,63 | 9,62     | 222,81                            | 29          |
|                       | Капуста тушеная              | 150          | 4,53                 | 6     | 18,93    | 131,40                            | 214         |
|                       | Овощи порционные             | 50           | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                                 | 7           |
|                       | Компот                       | 180          | 0,16                 | -     | 14,98    | 59,92                             | 8           |
|                       | Хлеб ржаной                  | 37,5         | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                             | 9           |
|                       | Хлеб пшеничный               | 30           | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                              | 14          |
| итого за обед         |                              | 747,5        | 22,78                | 23,35 | 100,39   | 710,82                            |             |
| Полдник:              | Ватрушка с повидлом          | 70           | 3,44                 | 2,77  | 23,52    | 144,4                             | 774         |
|                       | Кисломолочные продукты       | 180          | 3,04                 | 4,76  | 7,46     | 84,4                              | 698         |
| итого за<br>полдник   |                              | 250          | 6,48                 | 7,53  | 30,98    | 228,8                             |             |
| Итого за<br>день      |                              | 1477,5       | 52,67                | 59,95 | 187,73   | 1499,67                           |             |



Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи         | наименование блюда            | вес блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                    |                               |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| День 8             |                               |           |                      |       |          |                                |             |
| Завтрак:           | Каша гречневая молочная       | 200       | 5,4                  | 7,98  | 24,73    | 189,82                         | 16          |
|                    | Хлеб с маслом                 | 30/5      | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                         | 4           |
|                    | Чай с сахаром и лимоном       | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 699         |
| итого за завтрак   |                               | 415       | 7,76                 | 11,78 | 49,53    | 340,67                         |             |
| 2 завтрак:         | Напиток фруктовый             | 100       | 0,45                 | -     | 10,3     | 62,1                           | 701         |
| итого за 2 завтрак |                               | 100       | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                          |             |
| Обед:              | Свекольник с мясом и сметаной | 200       | 3,08                 | 5,26  | 24,1     | 155,5                          | 61          |
|                    | Рыбное суфле                  | 80        | 10,2                 | 6,0   | 5,0      | 133,6                          | 33          |
|                    | Картофельное пюре             | 150       | 1,53                 | 5,4   | 25,39    | 139,37                         | 34          |
|                    | Овощи порционные              | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Компот                        | 180       | 0,16                 | -     | 14,98    | 59,92                          | 8           |
|                    | Хлеб ржаной                   | 37,5      | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                          | 9           |
|                    | Хлеб пшеничный                | 30        | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                           | 14          |
| итого за обед      |                               | 727,5     | 19,24                | 17,3  | 103,52   | 643,27                         |             |
| Полдник:           | Яйцо вареное                  | 40        | 5,32                 | 4,66  | 0,3      | 62,8                           | 110         |
|                    | Овощи порционные              | 50        | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                              | 7           |
|                    | Чай с сахаром                 | 180       | -                    | -     | 9,98     | 37,4                           | 12          |
| итого за полдник   |                               | 270       | 5,72                 | 4,71  | 11,98    | 107,2                          |             |
| Итого за день      |                               | 1512,5    | 33,02                | 34,09 | 172,38   | 1126,39                        |             |

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи            | наименование блюда            | вес<br>блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                       |                               |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| День 9                |                               |              |                      |       |          |                                   |             |
| Завтрак:              | Лапшевник со сметанным соусом | 150/20       | 12,43                | 15,08 | 29,24    | 298,44                            | 211         |
|                       | Хлеб с маслом и сыром         | 30/5/15      | 5,38                 | 8,89  | 14,82    | 167,6                             | 3           |
|                       | Какао на молоке               | 180          | 3,64                 | 4,16  | 16,09    | 112,8                             | 17          |
| итого за<br>завтрак   |                               | 400          | 21,45                | 28,13 | 60,15    | 578,84                            |             |
| 2 завтрак:            | Фрукты                        | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             | 1           |
| итого за 2<br>завтрак |                               | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             |             |
| Обед:                 | Суп с фрикадельками           | 200          | 5,58                 | 10    | 12,83    | 151,38                            | 114         |
|                       | Жаркое по-домашнему           | 190          | 6,7                  | 15,6  | 15,68    | 221,1                             | 436         |
|                       | Овощи порционные              | 50           | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                                 | 7           |
|                       | Компот                        | 180          | 0,16                 | -     | 14,98    | 59,92                             | 8           |
|                       | Хлеб ржаной                   | 37,5         | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                             | 9           |
|                       | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,13                 | 0,33  | 13,92    | 68,7                              | 14          |
| итого за обед         |                               | 687,5        | 16,71                | 26,24 | 77,54    | 587,28                            |             |
| Полдник:              | Плюшка                        | 70           | 2,44                 | 2,77  | 23,52    | 144,4                             | 766         |
|                       | Кисломолочные продукты        | 180          | 3,04                 | 4,76  | 7,46     | 84,4                              | 698         |
| итого за<br>полдник   |                               | 250          | 5,48                 | 7,53  | 30,98    | 228,8                             |             |
| Итого за<br>день      |                               | 1437,5       | 43,94                | 62,2  | 176,02   | 1430,17                           |             |

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

| прием пищи            | наименование блюда   | вес<br>блюда | пищевые вещества (г) |       |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                       |  |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| День 10               |  |              |                      |       |          |                                   |             |
| Завтрак:              | Каша рисовая молочная  | 200          | 5,28                 | 7,58  | 26,6     | 188,6                             | 161         |
|                       | Хлеб с маслом  | 30/5         | 2,36                 | 3,8   | 14,82    | 113,45                            | 4           |
|                       | Чай с сахаром  | 180          | -                    | -     | 9,98     | 37,4                              | 12          |
| итого за<br>завтрак   |  | 415          | 7,64                 | 11,38 | 51,4     | 339,45                            |             |
| 2 завтрак:            | Фрукты   | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             | 1           |
| итого за 2<br>завтрак |  | 100          | 0,3                  | 0,3   | 7,35     | 35,25                             |             |
| Обед:                 | Суп рыбный   | 200          | 2,79                 | 3,68  | 16,22    | 107,27                            | 28          |
|                       | Котлета мясная   | 80           | 10,3                 | 14,3  | 5,76     | 203,0                             | 46          |
|                       | Макароны отварные  | 130          | 1,19                 | 5,28  | 30,12    | 106,6                             | 30          |
|                       | Овощи порционные   | 50           | 0,4                  | 0,05  | 1,7      | 7                                 | 7           |
|                       | Компот   | 180          | 0,16                 | -     | 14,98    | 59,92                             | 8           |
|                       | Хлеб ржаной  | 37,5         | 1,74                 | 0,26  | 18,43    | 79,18                             | 9           |
|                       | Хлеб пшеничный   | 20           | 2,03                 | 0,3   | 10,5     | 50,75                             | 14          |
| итого за обед         |  | 697,5        | 18,61                | 23,87 | 97,71    | 613,72                            |             |
| Полдник:              | Кондитерские изделия   | 50           | 3,75                 | 4,9   | 37,2     | 208,5                             | 604         |
|                       | Напиток фруктовый  | 200          | 1                    | -     | 23,4     | 94                                | 707         |
| итого за<br>полдник   |  | 250          | 4,75                 | 4,9   | 60,6     | 302,5                             |             |
| Итого за<br>день      |  | 1462,5       | 31,3                 | 40,45 | 217,06   | 1290,92                           |             |
|                       | Итого за весь период   |              | 398,7                | 439,9 | 1957,54  | 13509,9                           |             |
|                       | Среднее значение за период   |              | 40,0                 | 44,0  | 195,7    | 1350,8                            |             |
|                       | Содержание белков,жиров,углеодов в<br>меню за период в % от калорийности |              | 13                   | 30    | 55       |                                   |             |