Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 42»

Утверждено Приказом № 2 от «09» января 2023 г.

# Основное (организованное) меню (пищевая аллергия) (1,6 до 3 лет, 3-6 лет, 7-11 лет)

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2017

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга

Новосибирск, 2020, для аллергиков

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

День: понедельник

| Возрабінал категория. Т бі., с б, т т і |             |             | Χı    | имический со | став           |          |          |  |  |
|---|-------------|-------------|-------|--------------|----------------|----------|----------|--|--|
| Название блюд и продуктов               | Масса       | Белки       | Жиры  | Углеводы     | Энерг.ценность | Витамины | Nº       |  |  |
|   | порции (г)  | <b>(</b> Γ) | (r)   | (г)          | (ккал)         | С        | рецептур |  |  |
|   | ЗАВТР       | AK          | I.    |              |                |          |          |  |  |
| Каша гречневая на воде с раст.маслом    | 150/200/250 | 5,75        | 5,12  | 18,38        | 145,20         | 0,91     | № 185    |  |  |
| Чай с сахаром                           | 150/180/200 | 6,08        | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392    |  |  |
| Хлеб пшеничный                          | 25/35/45    | 3,86        | 0,35  | 25,15        | 120,00         | 3,86     |          |  |  |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                        |             | 15,69       | 10,87 | 53,60        | 378,20         | 7,50     |          |  |  |
|   | 2 3AB       | ТРАК        |       |              |                |          |          |  |  |
| Кондитерские изд.без крема              | 15/25/35    | 0,7         | 0,8   | 18,6         | 85             | 0        |          |  |  |
| Чай с сахаром                           | 150/180/200 | 6,08        | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392    |  |  |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                     |             | 6,78        | 6,20  | 28,67        | 198,00         | 2,73     |          |  |  |
| ОБЕД                                    |             |             |       |              |                |          |          |  |  |
| Овощи свежие порционно(помидор)         | 30/50/60    | 0           | 0     | 2            | 11             | 13,8     |          |  |  |
| Суп картофельный с фасолью без сметаны  | 180/200/250 | 5,49        | 5,27  | 16,32        | 134,75         | 5,81     | Nº 81    |  |  |
| Варенная раба кусочком                  | 60/80/100   | 12,08       | 3,92  | 8,21         | 116            | 0,26     | № 256    |  |  |
| Вареный картофель с раст.маслом         | 150/180/200 | 2,88        | 4,67  | 18,20        | 126,30         | 15,90    | № 322    |  |  |
| Компот из сухофруктов                   | 150/180/200 | 0,46        | 0,02  | 27,76        | 113            | 0,4      | № 376    |  |  |
| Хлеб ржаной                             | 40/50/60    | 3,30        | 0,60  | 16,70        | 86,70          | 0,00     |          |  |  |
| ИТОГО В ОБЕД:                           |             | 24,21       | 14,48 | 89,19        | 587,75         | 36,17    |          |  |  |
|   | УПЛОТНЕННЫЇ | й ПОЛДН     | ΙИΚ   |              |                |          |          |  |  |
| Макароны отварные с растит.маслом       | 120/150/180 | 8,57        | 4,83  | 46,31        | 227,00         | 0,00     | № 206    |  |  |
| Горошек зелёный отварной                | 20/50/70    | 1,17        | 2,30  | 6,17         | 50,05          | 3,36     | Nº 10    |  |  |
| Чай с сахаром                           | 150/180/200 | 6,08        | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392    |  |  |
| Хлеб пшеничный                          | 25/40/55    | 3,86        | 0,35  | 25,15        | 120,00         | 3,86     |          |  |  |
| Фрукты свежие                           | 100/150     | 1,50        | 0,50  | 21,00        | 95,00          | 10,00    | № 368    |  |  |
| итого в полдник:                        |             | 21,18       | 13,38 | 108,70       | 605,05         | 19,95    |          |  |  |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                           |             | 67,86       | 44,93 | 280,16       | 1 769,00       | 66,35    |          |  |  |

День: вторник

| Возрастная категория. Тог., о о, т тт           |                     |              | Χı     | имический со | став                     |          |             |
|---|---------------------|--------------|--------|--------------|--------------------------|----------|-------------|
| Название блюд и продуктов                       | Масса<br>порции (г) | Белки<br>(г) | Жиры   | Углеводы     | Энерг.ценность<br>(ккал) | Витамины | Nº          |
|   |                     | ` '          | (r)    | (г)          | (KKaJI)                  | С        | рецептур    |
|   | ЗАВТР               | <u>AK</u>    | 1      | T            | T                        |          |             |
| Каша манная на воде с раст.маслом               | 150/200/250         | 4,53         | 5,28   | 30,59        | 188,00                   | 0,70     | № 168       |
| Чай с сахаром                                   | 150/180/200         | 0,06         | 0,02   | 9,99         | 40,00                    | 0,03     | № 392       |
| Хлеб пшеничный                                  | 25/40/55            | 3,86         | 0,35   | 25,15        | 120,00                   | 3,86     |             |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                                |                     | 8,45         | 5,65   | 65,73        | 348,00                   | 4,59     |             |
|   | 2 3ABTI             | РАК          | •      | •            |                          |          |             |
| Кондитерские изд.без крема                      | 15/25/35            | 0,7          | 0,8    | 18,6         | 85                       | 0        |             |
| Чай с сахаром                                   | 150/180/200         | 0,06         | 0,02   | 9,99         | 40,00                    | 0,03     | № 392       |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                             |                     | 0,76         | 0,82   | 28,59        | 125,00                   | 0,03     |             |
|   | ОБЕЛ                | 1            | •      |              |                          |          |             |
| Овощи свежие порционно(огурец)                  | 30/50/70            | 0,00         | 0,00   | 2,00         | 11,00                    | 13,80    |             |
| Щи из квашеной капусты с картофелем без сметаны | 180/200/250         | 1,74         | 4,89   | 8,48         | 84,75                    | 10,29    | <b>№</b> 70 |
| Отварное мясо кусочком                          | 60/80/100           | 19           | 7,2    | 2,7          | 171,8                    | 0,1      | № 273       |
| Рагу овощное с раст.маслом                      | 120/150/170         | 2,71         | 16,14  | 36,51        | 281,00                   | 0,30     | № 137       |
| Компот из свежих фруктов                        | 150/180/200         | 0,16         | 0,0,16 | 23,88        | 97,60                    | 1,72     | № 372       |
| Хлеб ржаной                                     | 40/50/60            | 3,30         | 0,60   | 16,70        | 86,70                    | 0,00     |             |
| ИТОГО В ОБЕД:                                   |                     | 21,89        | 37,11  | 102,03       | 769,05                   | 26,25    |             |
|   | УПЛОТНЁННЫ <b>Ї</b> | й пол        | ДНИК   |              |                          |          |             |
| Картофель отварной (мятый) с раст.маслом        | 150/180/250         | 2,88         | 4,67   | 18,20        | 126,30                   | 15,90    | № 125       |
| Чай   | 150/180/200         | 0,06         | 0,02   | 9,99         | 40,00                    | 0,03     | № 392       |
| Хлеб пшеничный                                  | 25/30/45            | 3,86         | 0,35   | 25,15        | 120,00                   | 3,86     |             |
| Фрукты свежие                                   | 100/150             | 1,50         | 0,50   | 21,00        | 95,00                    | 10,00    | № 368       |
| итого в полдник:                                |                     | 8,30         | 5,54   | 74,34        | 381,30                   | 29,79    |             |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                                   |                     | 39,40        | 49,12  | 270,69       | 1 623,35                 | 60,66    |             |

День: среда

| Возрастная категория. 1-01., 0-0, 1-11     |                     |                | Хими     | ческий состав   |                          |          |               |  |  |
|--|---------------------|----------------|----------|-----------------|--------------------------|----------|---------------|--|--|
| Название блюд и продуктов                  | Масса<br>порции (г) | Белки (г)      | Жиры (г) | Углеводы<br>(г) | Энерг.ценность<br>(ккал) | Витамины | №<br>рецептур |  |  |
|  | •                   | <b>3ABTPAK</b> | •        |                 |                          |          |               |  |  |
| Каша рисовая на воде с растит.маслом       | 150/200/250         | 2,17           | 3,89     | 22,51           | 134,00                   | 0,70     | № 185         |  |  |
| Чай с сахаром                              | 150/180/200         | 3,67           | 3,19     | 15,82           | 107,00                   | 1,43     | № 392         |  |  |
| Хлеб пшеничный                             | 25/35/45            | 3,86           | 0,35     | 25,15           | 120,00                   | 3,86     |               |  |  |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                           |                     | 9,70           | 7,43     | 63,48           | 361,00                   | 5,99     |               |  |  |
|  |                     | 2 3ABTPA       | К        | •               |                          | -        |               |  |  |
| Чай с сахаром                              | 150/180/200         | 6,08           | 5,4      | 10,07           | 113                      | 2,73     | № 392         |  |  |
| Кондитерские изд.без крема                 | 15/25/35            | 0,7            | 0,8      | 18,6            | 85                       | 0        |               |  |  |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                        |                     | 6,78           | 6,20     | 28,67           | 198,00                   | 2,73     |               |  |  |
| ОБЕД                                       |                     |                |          |                 |                          |          |               |  |  |
| Овощи свежие порционно(огурец)             | 30/50/70            | 0              | 0        | 2               | 11                       | 13,8     |               |  |  |
| Борщ из свежей капусты без сметаны         | 180/200/250         | 4,91           | 4,76     | 15,74           | 102,5                    | 10,29    | № 57          |  |  |
| Отварное мясо кусочком                     | 60/80/100           | 19             | 7,2      | 2,7             | 171,8                    | 0,1      | № 273         |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом | 120/150/170         | 8,86           | 5,98     | 39,91           | 248                      | 0        | № 165         |  |  |
| Компот из сухофруктов                      | 150/180/200         | 0,46           | 0,02     | 27,76           | 113                      | 0,4      | № 372         |  |  |
| Хлеб ржаной                                | 40/50/60            | 3,30           | 0,60     | 16,70           | 86,70                    | 0,00     |               |  |  |
| ИТОГО В ОБЕД:                              |                     | 42,96          | 25,31    | 186,20          | 953,63                   | 37,09    |               |  |  |
|  | УПЛОТ               | НЕННЫЙ ПО      | ОЛДНИК   |                 |                          |          |               |  |  |
| Кукуруза консервированная                  | 30/40/50            | 1,00           | 0,00     | 5,00            | 26,00                    | 2,20     | <b>№</b> 12   |  |  |
| Варенная рыба куском                       | 60/80/100           | 12,08          | 3,92     | 8,21            | 116,00                   | 0,26     | № 261         |  |  |
| Картофель отварной (мятый) с раст.маслом   | 120/150/170         | 2,88           | 4,67     | 18,20           | 126,30                   | 15,90    | № 125         |  |  |
| Хлеб пшеничный                             | 25/40/55            | 3,86           | 0,35     | 25,15           | 120,00                   | 3,86     |               |  |  |
| Фрукты свежие                              | 100/150             | 1,50           | 0,50     | 21,00           | 95,00                    | 10,00    | № 368         |  |  |
| Чай  | 150/180/200         | 0,06           | 0,02     | 9,99            | 40,00                    | 0,03     | № 392         |  |  |
| итого в полдник:                           |                     | 21,38          | 9,46     | 87,55           | 523,30                   | 32,25    |               |  |  |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                              |                     | 80,82          | 48,40    | 365,90          | 2 035,93                 | 78,06    |               |  |  |

День: четверг

|  |             |         | Химі   | ический соста | ıB             |          |          |
|--|-------------|---------|--------|---------------|----------------|----------|----------|
| Название блюд и продуктов                  | Масса       | Белки   | Жиры   | Углеводы      | Энерг.ценность | Витамины | Nº       |
|  | порции (г)  | (r)     | (r)    | (r)           | (ккал)         | С        | рецептур |
|  | ЗАВТ        | PAK     |        |               | _              |          |          |
| Каша овсяная на воде с раст.маслом.        | 150/200/250 | 5,60    | 14,60  | 36,00         | 230,00         | 1,40     | № 185    |
| Чай с сахаром                              | 150/180/200 | 6,08    | 5,4    | 10,07         | 113            | 2,73     | № 392    |
| Хлеб пшеничный                             | 25/40/55    | 3,86    | 0,35   | 25,15         | 120,00         | 3,86     |          |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                           |             | 15,54   | 20,35  | 71,22         | 463,00         | 7,99     |          |
|  | 2 3AB       | ТРАК    |        |               |                |          |          |
| Кондитерские изд.без крема                 | 15/25/35    | 0,7     | 0,8    | 18,6          | 85             | 0        |          |
| Чай с сахаром                              | 150/180/200 | 6,08    | 5,4    | 10,07         | 113            | 2,73     | № 392    |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                        |             | 6,78    | 6,20   | 28,67         | 198,00         | 2,73     |          |
|  | ОБЕ         | Д       |        |               |                |          |          |
| Овощи свежие порционно(помидор)            | 30/50/70    | 0       | 0      | 2             | 11             | 13,8     |          |
| Суп овощной на курином бульоне без сметаны | 180/200/250 | 1,74    | 4,89   | 8,48          | 84,75          | 10,29    | № 66/1   |
| Рис отварной с раст.маслом                 | 120/150/200 | 2,43    | 8,55   | 22,90         | 181,00         | 1,75     | № 316    |
| Компот из сухофруктов                      | 150/180/200 | 0,46    | 0,02   | 27,76         | 113            | 0,4      | № 376    |
| Хлеб ржаной                                | 40/50/60    | 3,30    | 0,60   | 16,70         | 86,70          | 0,00     |          |
| ИТОГО В ОБЕД:                              |             | 20,57   | 62,20  | 91,30         | 699,45         | 26,91    |          |
|  | УПЛОТНЁННЬ  | ій полд | НИК    |               |                |          |          |
| Жаркое по-домашнему                        | 150/200/250 | 27,53   | 7,47   | 21,95         | 265,00         | 0,03     | № 276    |
| Огурцы соленые                             | 25/50/60    | 0,24    | 0,03   | 1,00          | 6,00           | 4,70     |          |
| Чай с сахаром                              | 150/180/200 | 6,08    | 5,4    | 10,07         | 113            | 2,73     | № 392    |
| Хлеб пшеничный                             | 25/30/45    | 3,86    | 0,35   | 25,15         | 120,00         | 3,86     |          |
| Фрукты свежие                              | 100/150     | 1,50    | 0,50   | 21,00         | 95,00          | 10,00    | № 368    |
| итого в полдник:                           |             | 48,33   | 17,67  | 154,98        | 971,68         | 21,85    |          |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                              |             | 91,22   | 106,42 | 346,17        | 2 332,13       | 59,48    |          |

День: пятница

| Возрастная категория. 1-ог., 5-о, 7-11    |             |         | Хи    | мический сос | став           |          | №<br>рецептур |
|---|-------------|---------|-------|--------------|----------------|----------|---------------|
| Название блюд и продуктов                 | Масса       | Белки   | Жиры  | Углеводы     | Энерг.ценность | Витамины |               |
|   | порции (г)  | (r)     | (r)   | (r)          | (ккал)         | С        |               |
|   | ЗАВТР       | AK      | 1     | 1            |                | T        |               |
| Каша сборная жидкая на воде с раст.маслом | 150/200/250 | 8,14    | 9,68  | 38,39        | 273,00         | 1,46     | № 180         |
| Чай с сахаром                             | 150/180/200 | 6,08    | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392         |
| Хлеб пшеничный                            | 30/40/50    | 3,86    | 0,35  | 25,15        | 120,00         | 3,86     |               |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                          |             | 18,08   | 15,43 | 73,61        | 506,00         | 8,05     |               |
|   | 2 3AB       | ТРАК    | _     |              |                |          |               |
| Чай с сахаром                             | 150/180/200 | 6,08    | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392         |
| Фрукты свежие                             | 100/150     | 1,5     | 0,5   | 21           | 95             | 10       | № 368         |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                       |             | 7,58    | 5,90  | 31,07        | 208,00         | 12,73    |               |
|   | ОБЕ         | Д       |       |              |                |          |               |
| Овощи свежие порционно(огурец)            | 30/50/70    | 0,00    | 0,00  | 2,00         | 11,00          | 13,80    |               |
| Рассольник Ленинградский без сметаны      | 180/200/250 | 2,10    | 5,12  | 1,95         | 120,75         | 7,54     | № 76          |
| Печень варенная куском                    | 60/80/100   | 15,57   | 12,43 | 3,29         | 187,00         | 0,01     | № 279         |
| Макароны отварные с растит.маслом         | 110/130/150 | 8,57    | 4,83  | 46,31        | 227,00         | 0,00     | № 206         |
| Компот из сухофруктов                     | 150/180/200 | 0,23    | 0,01  | 35,27        | 142,20         | 0,15     | № 379         |
| Хлеб ржаной                               | 40/50/60    | 3,30    | 0,60  | 16,70        | 86,70          | 0,00     |               |
| ИТОГО В ОБЕД:                             |             | 29,77   | 22,99 | 105,52       | 774,65         | 21,50    |               |
|   | УПЛОТНЕННЫІ | и полдн | НИК   |              |                |          |               |
| Каша овсяная на воде с раст.маслом        | 115/150/200 | 17,49   | 15,43 | 35,67        | 351            | 0,3      | № 235         |
| Хлеб пшеничный                            | 15/35/45    | 3,86    | 0,35  | 25,15        | 120,00         | 3,86     |               |
| Чай с сахаром                             | 150/180/200 | 6,08    | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392         |
| итого в полдник:                          |             | 27,43   | 21,18 | 70,89        | 584,00         | 6,89     |               |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                             |             | 82,86   | 65,50 | 281,09       | 2 072,65       | 49,17    |               |

День: понедельник

| Возрабінал категория. Т бі., б б, т т т |             |         | ×           | (имический с | остав          |          |          |
|---|-------------|---------|-------------|--------------|----------------|----------|----------|
| Название блюд и продуктов               | Масса       | Белки   | Жиры        | Углеводы     | Энерг.ценность | Витамины | Nº       |
|   | порции (г)  | (r)     | (r)         | (r)          | (ккал)         | С        | рецептур |
|   | ЗАВТ        | РАК     |             |              |                |          |          |
| Вермишель отварная с раст.маслом        | 150/200/250 | 5,75    | 5,21        | 18,84        | 145,20         | 0,91     | Nº 93    |
| Чай с сахаром                           | 150/180/200 | 6,08    | 5,4         | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392    |
| Хлеб пшеничный                          | 25/35/45    | 3,86    | 0,35        | 25,15        | 120,00         | 3,86     |          |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                        |             | 15,69   | 10,96       | 54,06        | 378,20         | 7,50     |          |
|   | 2 3AB       | TPAK    |             |              |                |          |          |
| Кондитерские изд.без крема              | 15/25/35    | 0,7     | 0,8         | 18,6         | 85             | 0        |          |
| Чай с сахаром                           | 150/180/200 | 6,08    | 5,4         | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392    |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                     |             | 6,78    | 6,20        | 28,67        | 198,00         | 2,73     |          |
|   | ОБ          | ЕД      |             |              |                |          |          |
| Овощи свежие порционно(помидор)         | 40/50/60    | 0       | 0           | 2            | 11             | 13,8     |          |
| Суп картофельный с рыбой без сметаны    | 180/200/250 | 8,59    | 8,40        | 14,33        | 167,25         | 9,11     | Nº 87    |
| Голубцы ленивые без сметаны             | 130/150/200 | 17,65   | 11,30       | 25,33        | 273,75         | 25,04    | № 298    |
| Компот из сухофруктов                   | 150/180/200 | 0,46    | 0,02        | 27,76        | 113            | 0,4      | № 376    |
| Хлеб ржаной                             | 40/50/60    | 3,30    | 0,60        | 16,70        | 86,70          | 0,00     |          |
| ИТОГО В ОБЕД:                           |             | 30,00   | 20,32       | 86,12        | 651,70         | 48,35    |          |
|   | УПЛОТНЕННЬ  | ый полд | <b>ЦНИК</b> |              |                |          |          |
| Повидло                                 | 15/20/35    | 0,00    | 0,00        | 13,00        | 50,00          | 0,10     |          |
| Чай с лимоном                           | 150/180/200 | 0,06    | 0,02        | 9,99         | 40,00          | 0,03     | № 392    |
| Фрукты свежие                           | 100/150     | 1,50    | 0,50        | 21,00        | 95,00          | 10,00    | № 368    |
| Хлеб пшеничный                          | 25/35/45    | 3,86    | 0,35        | 25,15        | 120,00         | 3,86     |          |
| итого в полдник:                        |             | 17,85   | 13,62       | 150,53       | 745,63         | 26,49    |          |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                           |             | 70,32   | 51,10       | 319,38       | 1 973,53       | 85,07    |          |

День: вторник

| Химический состав                    |             |       |        |          |                |          |          |  |  |
|--------------------------------------|-------------|-------|--------|----------|----------------|----------|----------|--|--|
| Название блюд и продуктов            | Macca       | Белки | Жиры   | Углеводы | Энерг.ценность | Витамины | Nº       |  |  |
|                                      | порции (г)  | (r)   | (r)    | (r)      | (ккал)         | С        | рецептур |  |  |
| ЗАВТРАК                              |             |       |        |          |                |          |          |  |  |
| Каша пшеничная на воде с раст.маслом | 150/200/250 | 4,40  | 4,06   | 26,99    | 162,00         | 0,70     | № 185    |  |  |
| Чай с сахаром                        | 150/180/200 | 6,08  | 5,4    | 10,07    | 113            | 2,73     | № 392    |  |  |
| Хлеб пшеничный                       | 25/40/55    | 3,86  | 0,35   | 25,15    | 120,00         | 3,86     |          |  |  |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                     |             | 14,34 | 9,81   | 62,21    | 395,00         | 7,29     |          |  |  |
|                                      | 2 3ABT      | PAK   |        | •        |                |          |          |  |  |
| Чай с сахаром                        | 150/180/200 | 6,08  | 5,4    | 10,07    | 113            | 2,73     | № 392    |  |  |
| Кондитерские изд.без крема           | 20/25/35    | 0,7   | 0,8    | 18,6     | 85             | 0        |          |  |  |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                  |             | 6,78  | 6,20   | 28,67    | 198,00         | 2,73     |          |  |  |
|                                      | ОБЕ         | Д     | •      |          |                |          |          |  |  |
| Овощи свежие порционно(огурец)       | 40/50/60    | 0,00  | 0,00   | 2,00     | 11,00          | 13,80    |          |  |  |
| Щи из свежей капусты без сметаны     | 180/200/250 | 1,74  | 4,89   | 8,48     | 84,75          | 10,29    | Nº 67    |  |  |
| Рыба тушенная с овощами              | 60/80/100   | 11,78 | 12,91  | 14,90    | 223,00         | 0,85     | № 250    |  |  |
| Вареный картофель с раст.маслом      | 120/150/200 | 2,88  | 4,67   | 18,20    | 126,30         | 15,90    | № 322    |  |  |
| Компот из свежих фруктов             | 150/180/200 | 0,16  | 0,0,16 | 23,88    | 97,60          | 1,72     | № 372    |  |  |
| Хлеб ржаной                          | 40/50/60    | 3,30  | 0,60   | 16,70    | 86,70          | 0,00     |          |  |  |
| ИТОГО В ОБЕД:                        |             | 19,86 | 23,07  | 84,16    | 629,35         | 42,56    |          |  |  |
|                                      | УЖИ         | Н     |        | •        |                |          |          |  |  |
| Рис отварной с раст.маслом           | 120/150/200 | 2,43  | 8,55   | 22,90    | 181,00         | 1,75     | № 316    |  |  |
| Фрукты свежие (яблоко)               | 100/150     | 1,50  | 0,50   | 21,00    | 95,00          | 10,00    | № 368    |  |  |
| Чай с сахаром                        | 150/180/200 | 6,08  | 5,4    | 10,07    | 113            | 2,73     | № 392    |  |  |
| Хлеб пшеничный                       | 25/35/45    | 3,86  | 0,35   | 25,15    | 120,00         | 3,86     |          |  |  |
| итого в полдник:                     |             | 13,87 | 14,80  | 79,12    | 509,00         | 18,34    |          |  |  |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                        |             | 54,85 | 53,88  | 254,16   | 1 731,35       | 70,92    |          |  |  |

День: среда

| ·                                  |                     | Химический состав |             |                  |                               |                   |            |  |
|------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------|------------------|-------------------------------|-------------------|------------|--|
| Название блюд и продуктов          | Масса<br>порции (г) | Белки<br>(г)      | Жиры<br>(г) | Углевод<br>ы (г) | Энерг.<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамин<br>ы<br>С |            |  |
|                                    |                     |                   |             |                  |                               |                   | № рецептур |  |
|                                    |                     | 3ABTP             | AK          | 1                | <b>r</b>                      |                   |            |  |
| Каша пшенная на воде с раст.маслом | 150/200/250         | 4,59              | 4,90        | 26,32            | 168,00                        | 0,70              | № 185      |  |
| Чай с сахаром                      | 150/180/200         | 6,08              | 5,4         | 10,07            | 113                           | 2,73              | № 392      |  |
| Хлеб пшеничный                     | 20/30/40            | 3,86              | 0,35        | 25,15            | 120,00                        | 3,86              |            |  |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                   |                     | 14,53             | 10,65       | 61,54            | 401,00                        | 7,29              |            |  |
| 2 3ABTPAK                          |                     |                   |             |                  |                               |                   |            |  |
| Фрукты свежие (яблоко)             | 100/150             | 1,50              | 0,50        | 21,00            | 95,00                         | 10,00             | № 368      |  |
| Чай с сахаром                      | 150/180/200         | 6,08              | 5,4         | 10,07            | 113                           | 2,73              | № 392      |  |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                |                     | 7,58              | 5,90        | 31,07            | 208,00                        | 12,73             |            |  |
| ОБЕД                               |                     |                   |             |                  |                               |                   |            |  |
| Овощи свежие порционно(помидор)    | 25/30               | 0                 | 0           | 2                | 11                            | 13,8              |            |  |
| Суп гороховый с гренками           | 180/200/250         | 5,49              | 5,27        | 16,32            | 134,75                        | 5,81              | № 81       |  |
| Отварная рыба куском               | 60/80/100           | 12,08             | 3,92        | 8,21             | 116                           | 0,26              | № 255      |  |
| Вареный картофель с раст.маслом    | 150/180/200         | 2,88              | 4,67        | 18,20            | 126,30                        | 15,90             | № 322      |  |
| Компот из сухофруктов              | 150/180/200         | 0,46              | 0,02        | 27,76            | 113                           | 0,4               | № 376      |  |
| Хлеб ржаной                        | 40/50/60            | 3,30              | 0,60        | 16,70            | 86,70                         | 0,00              |            |  |
| ИТОГО В ОБЕД:                      |                     | 23,98             | 14,47       | 96,70            | 616,95                        | 35,92             |            |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                |                     |                   |             |                  |                               |                   |            |  |
| Капуста тушеная с мясом            | 120/150/200         | 3,75              | 6,66        | 17,25            | 144,00                        | 29,97             | № 132      |  |
| Чай с лимоном                      | 150/180/200         | 0,06              | 0,02        | 9,99             | 40,00                         | 0,03              | № 392      |  |
| Хлеб пшеничный                     | 20/25/35            | 3,86              | 0,35        | 25,15            | 120,00                        | 3,86              |            |  |
| итого в полдник:                   |                     | 14,95             | 19,55       | 106,31           | 662,00                        | 33,92             |            |  |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                      |                     | 61,04             | 50,57       | 295,62           | 1 887,95                      | 89,86             |            |  |

День:четверг

| Возрастная категория. 1-эг., э-о, 7-тт               |                   |           | Хиі   | мический сос | став          |          | No               |
|--|-------------------|-----------|-------|--------------|---------------|----------|------------------|
| Название блюд и продуктов                            | Масса             | Белки     | Жиры  | Углевод      | Энерг.ценност | Витамины | - №<br>_ рецепту |
|  | порции (г)        | (r)       | (r)   | ы (г)        | ь (ккал)      | С        | p                |
|  | ЗАВТРА            | K         |       |              |               |          |                  |
| Каша овсяная жидкая на воде с раст.маслом            | 150/200/250       | 5,60      | 14,60 | 36,00        | 230,00        | 1,40     | № 185            |
| Чай с сахаром  | 150/200/250       | 6,08      | 5,4   | 10,07        | 113           | 2,73     | № 392            |
| Хлеб пшеничный                                       | 30/40/50          | 3,86      | 0,35  | 25,15        | 120,00        | 3,86     |                  |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                                     |                   | 15,54     | 20,35 | 71,22        | 463,00        | 7,99     |                  |
|  | 2 3ABTP           | <b>ΑΚ</b> |       |              |               |          |                  |
| Кондитерские изд.без крема                           | 15/25/35          | 0,7       | 0,8   | 18,6         | 85            | 0        |                  |
| Чай с сахаром  | 180/200/220       | 6,08      | 5,4   | 10,07        | 113           | 2,73     | № 392            |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                                  |                   | 6,78      | 6,20  | 28,67        | 198,00        | 2,73     |                  |
|  | ОБЕД              |           |       |              |               |          |                  |
| Овощи свежие порционно(огурец)                       | 40/50/60          | 0,00      | 0,00  | 2,00         | 11,00         | 13,80    |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями без сметаны | 180/200/250       | 2,69      | 2,84  | 17,14        | 104,75        | 8,25     | № 82             |
| Отварная курица куском                               | 60/80/100         | 12,48     | 12,59 | 2,45         | 173,00        | 0,03     | Nº 310           |
| Рис отварной   | 110/130/150       | 2,43      | 8,55  | 22,90        | 181,00        | 1,75     | № 316            |
| Хлеб ржаной  | 40/50/60          | 3,30      | 0,60  | 16,70        | 86,70         | 0,00     |                  |
| Компот из сухофруктов                                | 150/180/200       | 0,46      | 0,02  | 27,76        | 113           | 0,4      | Nº 376           |
| ИТОГО В ОБЕД:  |                   | 21,36     | 24,60 | 88,95        | 669,45        | 24,23    |                  |
| УГ   | <b>ПЛОТНЕННЫЙ</b> | полдни    | К     |              |               |          |                  |
| Вермишель отварная с раст.маслом                     | 120/150/200       | 7,52      | 13,46 | 1,51         | 157,00        | 0,15     | № 215            |
| Горошек зелёный отварной                             | 20/50/70          | 1,17      | 2,30  | 6,17         | 50,05         | 3,36     | <b>№</b> 10      |
| Чай с лимоном  | 150/180/200       | 0,06      | 0,02  | 9,99         | 40,00         | 0,03     | № 392            |
| Хлеб пшеничный                                       | 30/40/50          | 3,86      | 0,35  | 25,15        | 120,00        | 3,86     |                  |
| Фрукты свежие (яблоко)                               | 100/150           | 1,50      | 0,50  | 21,00        | 95,00         | 10,00    | Nº 368           |
| итого в полдник:                                     |                   | 14,11     | 16,63 | 63,82        | 462,05        | 17,40    |                  |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:  |                   | 57,79     | 67,78 | 252,66       | 1 792,50      | 52,35    |                  |

День: пятница

|                                    |             |        | Χи    | імический со | став           |          |            |
|------------------------------------|-------------|--------|-------|--------------|----------------|----------|------------|
| Название блюд и продуктов          | Macca       | Белки  | Жиры  | Углеводы     | Энерг.ценность | Витамины |            |
|                                    | порции (г)  | (r)    | (r)   | (г)          | (ккал)         | С        | № рецептур |
|                                    | 3ABTPA      | К      | •     |              |                |          | , , ,      |
| Каша ячневая на воде с раст.маслом | 150/200/250 | 4,53   | 5,28  | 30,59        | 188,00         | 0,70     | № 185      |
| Чай с сахаром                      | 150/180/200 | 6,08   | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392      |
| Хлеб пшеничный                     | 30/40/50    | 3,86   | 0,35  | 25,15        | 120,00         | 3,86     |            |
| ИТОГО В ЗАВТРАК:                   |             | 14,47  | 11,03 | 65,81        | 421,00         | 7,29     |            |
|                                    | 2 3ABTP     | AK     |       |              |                |          |            |
| Кондитерские изд.без крема         | 15/25/35    | 0,7    | 0,8   | 18,6         | 85             | 0        |            |
| Чай с сахаром                      | 150/180/200 | 6,08   | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392      |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:                |             | 6,78   | 6,20  | 28,67        | 198,00         | 2,73     |            |
|                                    | ОБЕД        | •      |       |              |                |          |            |
| Овощи свежие порционно(огурец)     | 40/50/60    | 0,00   | 0,00  | 2,00         | 11,00          | 13,80    |            |
| Свекольник без сметаны             | 180/200/250 | 2,69   | 2,84  | 17,14        | 104,75         | 8,25     | № 57       |
| Отварное мясо кусочком             | 60/80/100   | 19     | 7,2   | 2,7          | 171,8          | 0,1      | № 273      |
| Макароны отварные с раст.маслом    | 110/130/150 | 8,57   | 4,83  | 46,31        | 227,00         | 0,00     | № 206      |
| Компот из сухофруктов              | 150/180/200 | 0,46   | 0,02  | 27,76        | 113            | 0,4      | № 376      |
| Хлеб ржаной                        | 40/50/60    | 3,30   | 0,60  | 16,70        | 86,70          | 0,00     |            |
| ИТОГО В ОБЕД:                      |             | 23,88  | 14,27 | 149,82       | 790,45         | 22,45    |            |
|                                    | УПЛОТНЕННЫЙ | полдни | 1K    |              |                |          |            |
| Рис отварной с раст.маслом         | 120/150/200 | 2,43   | 8,55  | 22,90        | 181,00         | 1,75     | № 316      |
| Чай с сахаром                      | 150/180/200 | 6,08   | 5,4   | 10,07        | 113            | 2,73     | № 392      |
| Хлеб пшеничный                     | 20/50       | 3,86   | 0,35  | 25,15        | 120,00         | 3,86     |            |
| Фрукты свежие (яблоко)             | 100/150     | 1,50   | 0,50  | 21,00        | 95,00          | 10,00    | № 368      |
| итого в полдник:                   |             | 13,87  | 14,80 | 79,12        | 509,00         | 18,34    |            |
| ВСЕГО В ДЕНЬ:                      |             | 59,00  | 46,30 | 323,42       | 1 918,45       | 50,81    |            |