

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период
для МБДОУ Кашарский д\с №2 «Сказка» (с3 лет до 7 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ Кашарский д\с №2 «Сказка»

(Ф.И.О)



02.03.2026г

Собрано и скреплено

4) листов

Шаповалов М.Н.

Меню приготавливаемых блюд на весенний период с 3 до 7 лет

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена ,руб |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой(гречневый). | 150 | 4,48 | 4,11 | 12,81 | 106,65 | 101 | |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 | |
| | Бутерброд с повидлом. | 40 | 1,99 | 3,14 | 22,05 | 124,8 | 2 | |
| | Итого за Завтрак | 370 | 6,53 | 7,27 | 44,32 | 269,34 | | |
| Завтрак 2 | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 | |
| | Итого за Завтрак 2 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | | |
| Обед | Суп картофельный с рыбными фрикадельками. | 180 | 4,04 | 2,18 | 11,28 | 80,82 | 90 | |
| | Плов из птицы. | 140 | 13,53 | 11,33 | 23,79 | 251,33 | 321 | |
| | Овощи соленые (огурец). | 35 | 0,14 | | 22,75 | 87,5 | 70 | |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 | |
| Итого за Обед | 575 | 20,81 | 13,95 | 101,45 | 614,09 | | | |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 332 | |
| | Кефир кисло-молочный напиток. | 150 | 7,83 | 6,75 | 10,8 | 135 | 386,01 | |
| | Итого за Полдник | 200 | 10,78 | 9,1 | 48,3 | 318 | | |
| Итого за день | 1 295 | 38,87 | 30,47 | 209,22 | 1264,76 | | 250-00 | |

(лист 2)

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена ,руб |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с овсяной крупой | 150 | 4,44 | 4,45 | 13,45 | 111,6 | 101 | |
| | Какао с молоком. | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 | |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 | |
| | Итого за Завтрак | 364 | 10,51 | 10,84 | 43,18 | 315,14 | | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | 386 | |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем. | 180 | 1,31 | 3,54 | 9,17 | 73,8 | 63 | |
| | Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе) | 80 | 13,96 | 13,63 | 9,51 | 217,4 | 282 | |
| | Пюре картофельное с сливочным маслом. | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 | 339 | |
| | Салат из моркови | 35 | 0,44 | 0,03 | 4,06 | 18,31 | 42 | |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 | |
| | Итого за Обед | 635 | 21,26 | 21,48 | 82,72 | 613,75 | | |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 332 | |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 | |
| | Итого за Полдник | 200 | 4,5 | 5,05 | 52,35 | 271,83 | | |
| Итого за день | 1 299 | 36,67 | 37,77 | 188,05 | 1268,22 | | 250-00 | |

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150 | 4,41 | 7,19 | 22,79 | 175,51 | 181 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 |
| Итого за Завтрак | | 364 | 9,66 | 12,8 | 51,06 | 363,05 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный вермишелевый. | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | 88 |
| | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) | 80 | 5,46 | 6,27 | 6,9 | 106 | 304 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. | 100 | 4,21 | 3 | 25,9 | 147,5 | 330 |
| | Салат из свеклы отварной. | 35 | 0,5 | 2,13 | 2,93 | 32,87 | 34 |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 |
| Итого за Обед | | 615 | 15,21 | 13,88 | 91,7 | 556,23 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом. | 50 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 2 |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 |
| Итого за Полдник | | 230 | 2,55 | 3,95 | 37,02 | 193,89 | |
| Итого за день | | 1 359 | 28,17 | 30,78 | 194,93 | 1176,5 | 250-00 |

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой(рисовый). | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,3 | 101 |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 |
| | Сыр твердый (порциями). | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 7 |
| Итого за Завтрак | | 370 | 8,36 | 7,08 | 35,94 | 243,33 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой ячневый. | 180 | 1,57 | 2,05 | 10,29 | 65,88 | 86 |
| | Рыба , тушенная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,2 | 81 | 261 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. | 100 | 5,73 | 1,53 | 25,76 | 162,5 | 330 |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 |
| Итого за Обед | | 580 | 18,33 | 8,57 | 81,88 | 503,82 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сырники из творога(с сметаной) | 70 | 10,9 | 7,39 | 6,65 | 136,5 | 245 |
| | Молоко кипяченое. | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 419 |
| Итого за Полдник | | 220 | 15,47 | 11,46 | 14,21 | 221,5 | |
| Итого за день | | 1 270 | 42,56 | 27,51 | 141,83 | 1036,15 | 250-00 |

| Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | | (лист 5) |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 45 | 5,72 | 5,18 | 0,32 | 70,88 | 227 | |
| | Капуста тушеная. | 100 | 2,09 | 3,71 | 9,59 | 80 | 143 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 195 | 0,12 | 0,02 | 10,1 | 40,58 | 412 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 | |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 | |
| | Итого за Завтрак | | 374 | 10,33 | 12,11 | 33,92 | 288 | |
| Завтрак 2 | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97,02 | 87 | |
| | Котлеты,биточки,шницели рубленые. | 60 | 6,64 | 19,55 | 9,42 | 240 | 299 | |
| | Макароны отварные с маслом. | 100 | 3,69 | 2,26 | 17,71 | 105,85 | 219 | |
| | Икра овощная свекольная. | 35 | 0,82 | 1,61 | 4,32 | 35,04 | 55 | |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 | |
| Итого за Обед | | 595 | 18,2 | 27,65 | 86,83 | 672,35 | | |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 177 | 330 | |
| | Ряженка кисло-молочный напиток. | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 93 | 386 | |
| Итого за Полдник | | 200 | 5,75 | 5,4 | 44,95 | 270 | | |
| Итого за день | | 1 319 | 35,03 | 45,31 | 180,85 | 1293,68 | 250-00 | |

| Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | | (лист 6) |
|------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|---------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с овсяной крупой | 150 | 4,44 | 4,45 | 13,45 | 111,6 | 101 | |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 | |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 | |
| | Итого за Завтрак | | 364 | 6,9 | 7,67 | 36,82 | 246,03 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | 386 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 180 | 1,51 | 2,42 | 8,74 | 62,82 | 91 | |
| | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) | 80 | 5,46 | 6,27 | 6,9 | 106 | 304 | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. | 100 | 4,21 | 3 | 25,9 | 147,5 | 330 | |
| | Овощи соленные (огурец). | 35 | 0,14 | | 22,75 | 87,5 | 70 | |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 | |
| Итого за Обед | | 615 | 14,42 | 12,13 | 107,92 | 598,26 | | |
| Полдник | Бутерброд с повидлом. | 50 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 2 | |
| | Какао с молоком. | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 | |
| | Итого за Полдник | | 230 | 6,16 | 7,12 | 43,38 | 263 | |
| Итого за день | | 1 309 | 27,88 | 27,32 | 197,92 | 1174,79 | 250-00 | |

Рацион: Кашары д/с 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями. | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | 100 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 |
| Итого за Завтрак | | 364 | 9,56 | 9,52 | 42,4 | 296,44 | |
| Завтрак 2 | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 |
| Обед | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный). | 180 ✓ | 1,97 ✓ | 4,28 ✓ | 9,85 ✓ | 85,86 ✓ | 65 |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 140 ✓ | 12,17 ✓ | 3,71 ✓ | 3,88 ✓ | 127,22 ✓ | 319 |
| | Салат из моркови | 35 ✓ | 0,44 ✓ | 0,03 ✓ | 4,06 ✓ | 18,31 ✓ | 42 |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 |
| | Итого за Обед | | 575 | 17,68 | 8,46 | 61,42 | 425,83 |
| Полдник | Запеканка из творога с манной крупой. | 60 | 10,52 | 7,23 | 10,29 | 148,2 | 251 |
| | Сметана | 5 | 0,07 | 0,38 | 0,09 | 4,05 | 540 |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 |
| | Итого за Полдник | | 215 | 11,34 | 7,76 | 25,53* | 215,58 |
| Итого за день | | 1 304 | 39,33 | 25,89 | 144,5 | 1001,18 | 250-00 |

(лист 8)

Рацион: Кашары д/с 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой(ячневый). | 150 | 4,17 | 3,87 | 13,76 | 106,65 | 101 |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 |
| Итого за Завтрак | | 364 | 6,63 | 7,09 | 37,13 | 241,08 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | 386 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 |
| Обед | Суп картофельный вермишелевый. | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | 88 |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе. | 80 | 9,4 | 5,47 | 1,94 | 95 | 266 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 100 | 5,64 | 5,99 | 27,64 | 189,97 | 171 |
| | Салат из белокочанной капусты. | 35 | 0,49 | 1,78 | 3,03 | 30,07 | 21 |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 |
| Итого за Обед | | 615 | 20,57 | 15,72 | 88,58 | 584,9 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 177 | 330 |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 |
| | Итого за Полдник | | 230 | 1,46 | 1,67 | 48,11 | 214,89 |
| Итого за день | | 1 309 | 29,06 | 24,88 | 183,62 | 1108,37 | 250-00 |

| Кашары д/с с 3-7 лет | | Неделя: 2 | | День: четверг | | | | (лист 9) |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150 | 4,41 | 7,19 | 22,79 | 175,51 | 181 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 | |
| | Сыр твердый (порциями). | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 7 | |
| Итого за Завтрак | | 370 | 11,95 | 12,85 | 51,01 | 372,65 | | |
| Завтрак 2 | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | 418 | |
| | Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 63,33 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем. | 180 | 1,27 | 3,56 | 5,69 | 64,62 | 88 | |
| | Гуляш из отварного мяса. | 60 | 13,75 | 10,87 | 3,49 | 166,67 | 293 | |
| | Пюре картофельное с сливочным маслом. | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 339 | |
| | Салат из свеклы отварной. | 35 | 0,5 | 2,13 | 2,93 | 32,87 | 34 | |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 | |
| Итого за Обед | | 595 | 20,66 | 20,2 | 69,37 | 550,1 | | |
| Полдник | Печенье . | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 332 | |
| | Молоко кипяченое. | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 419 | |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,32 | 8,97 | 44,76 | 293,5 | | |
| Итого за день | | 1 315 | 41,68 | 42,17 | 180,29 | 1279,58 | 250-00 | |

| Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет | | Неделя: 2 | | День: пятница | | | | (лист 10) |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой(пшеничной). | 150 | 4,44 | 3,87 | 13,83 | 109,32 | 101 | |
| | Чай с сахаром (№410) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 410 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 | |
| | Масло сливочное(порциями) | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,4 | 6 | |
| Итого за Завтрак | | 364 | 6,9 | 7,09 | 37,2 | 243,75 | | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | 386 | |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67,5 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97,02 | 87 | |
| | Котлеты рыбные любительские | 60 | 8,37 | 2,93 | 6,78 | 87 | 272 | |
| | Макароны отварные с маслом. | 100 | 3,69 | 2,26 | 17,71 | 105,85 | 219 | |
| | Овощи соленые (огурец). | 35 | 0,14 | | 22,75 | 87,5 | 70 | |
| | Компот из сушеных фруктов. | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,4 | 45,98 | 527 | | |
| Итого за Обед | | 595 | 19,25 | 9,42 | 102,62 | 571,81 | | |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 332 | |
| | Кефир кисло-молочный напиток. | 150 | 7,83 | 6,75 | 10,8 | 135 | 386,01 | |
| Итого за Полдник | | 200 | 10,78 | 9,1 | 48,3 | 318 | | |
| Итого за день | | 1 259 | 37,33 | 26,01 | 197,92 | 1201,06 | 250-00 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за период | 13 038 | 356,58 | 318,11 | 1819,13 | 11804,29 | |
| Среднее значение за период | | 35,7 | 31,8 | 181,9 | 1180,4 | |

Составил Шаповалов Администратор

Утвердил Шаповалов



Прошито, пронумеровано

печатью _____ ()

Должность _____

Подпись Шаповалов