

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей

Протокол № 3 от 21.11.2024



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 150»

И.К.Евдокимова

Приказ № 93 от 26.11.2024

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Меню приготавливаемых блюд

Заведующий *Зингерман*
В.В. Шокникова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	
Неделя 1 День 1												
завтрак	Вермишель молочная	160	180	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	104	117	№130
	Какао с молоком	180	200	2,34	2,34	0,75	0,75	9,1	19,1	66,5	79,8	№26
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/5	1,55	2,35	5,21	6,6	5,35	7,89	66,5	119,7	№8
итого на завтрак		365	415	8,21	10,45	10,93	13,98	28,16	45,27	292,8	361,3	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0,	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	
обед	Борщ на кур. б-не со сметаной	150	200	2,02	2,68	5,75	7,7	9,31	12,4	56,8	75,7	№29
	Рисовая запеканка с отварным куриным мясом	100	120	9,77	12,23	9,72	12,15	20,52	25,65	216,8	260,16	№23
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	24,84	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	40	50	1,2	1,8	0,2	0,3	8,9	13,4	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	48,4	72,6	№143
итого за обед		440	580	15,36	20,15	15,87	20,45	69,58	87,98	475,65	621,96	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/Снежок/Йогурт	180	220	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Кондитерское изделие (печенье)	20	30	0,28	0,47	0	0	11,41	32,6	64,2	96,3	№6
итого за полдник		200	250	5,99	8,02	6,7	8,55	29,61	40,04	206,4	270,1	
ужин	Суфле из творога	100	120	14,68	18,3	13,98	17,47	32,47	40,58	136,3	163,56	№47
	Соус молочный на сгущ.молоке	30	40	0,96	1,2	0,93	1,12	4,08	4,95	20,76	27,68	№71
	Чай с сахаром	150	180	0,36	0,4	0	0	18,3	21	47,3	52,58	№33
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	2,09	2,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
итого за ужин		300	360	17,23	21,13	17	20,68	63,22	74,9	327,66	292,22	
Итого за день:		1405	1705	46,79	59,75	50,5	63,66	201,77/202,27	259,39/259,89	1347,51/1349,51	1590,58/1592,58	

Утверждено
Заведующий *В. И. Бонимов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3 г	3-7 л	Белки		Жиры		Углеводы		2-3 г	3-7 л	
Неделя 1 День 2												
завтрак	Каша молочная Геркулес	160	180	4,08	5,3	3,52	4,69	14,08	18,7	134,3	151,09	№88
	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,12	4,58	4,53	5,04	19,35	21,5	70,7	87,1	№96
	Бутерброд со слив. маслом	20/5	30/5	0,79	1,6	5,23	9,43	5,19	6,1	85,5	111,7	№8
итого на завтрак		335	395	8,79	11,28	9,28	12,16	38,62	49,7	290,5	349,9	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0,	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	
обед	Суп крестьянский на м\к б-не	150	200	1,8	2,4	1,2	1,6	9,9	13,2	87,24	116,32	№11
	Капуста тушёная	120	150	1,11	1,42	2,67	3,44	3,28	4,22	69,51	89,37	№57
	Тефтели мясные	70	70	9,85	11,18	12,16	12,53	9,59	14,63	164	216	10
	Компот из сухофруктов	180	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	40	50	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		580	700	15,23	19,28	16,75	21,23	72,89	94,92	472,87	624	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/снежок/йогурт	150	180	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Вафли	20	30	0,99	1,65	4,05	5,75	13,53	20,88	71	106,3	№6
итого за полдник		170	210	5,04	6,51	7,8	10,25	29,73	40,32	189,5	248,5	
ужин	Омлет с сыром	100	120	12,8	16	23,76	29,7	1,97	2,46	158,7	190,44	№91
	Икра кабачковая	30	50	1,14	1,63	2,1	3	5,7	8,17	27	45	№16
	Чай с сахаром с лимоном	150	150	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	37	37	№53
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,48	0,3	0,36	10,3	12,36	43	51,6	№39
итого за ужин		420	440	10,03	13,79	11,94	14,84	48,31	63,03	365,9	429,04	
Итого за день:		1565	1845	39,09	50,86	45,77	58,48	200,75/201,25	259,17/259,67	1363,77/1365,77	1696,44/1698,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3 г	3-7 л	Белки		Жиры		Углеводы		2-3 г	3-7 л	
Неделя 1 День 3												
завтрак	Каша молочная манная	160	180	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	116,7	131,3*	№50
	Какао с молоком	150	200	2,1	2,34	0,62	0,75	17,2	19,1	66,5	88,7*	№26
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/5	3,85	5,04	7,66	10	10,3	13,48	122	171,4	№38
итого на завтрак		335	415	10,27	13,14	13,25	17,38	41,21	50,86	292,5	377,1	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0,	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	
обед	Суп с овощами и зеленым горошком на м/к бульоне	150	200	3,21	4,91	0,52	0,99	10,73	14,3	108,9	145,2	№5
	Макаронные изделия отварные	70	90	2,6	3,46	0,4	0,53	10,9	14,5	160	189	№63
	Бефстроганов из отварного мяса	50	70	11,71	11,71	11,05	11,05	2,97	2,97	113	158,07	№51
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	40	50	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		480	640	22,24	24,8	20,15	24,83	62,04	83,79	580,95	774,37	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/снежок/йогурт	180	220	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	30	1,05	3	1,65	4,72	10,49	29,96	83,4	125,1	№6
итого за полдник		200	250	5,1	7,86	5,4	9,22	26,69	49,4	225,6	298,9	
ужин	Пудинг из творога	100	120	14,68	18,3	13,98	17,47	32,47	40,58	161,7	194,04	№79a
	Соус молочный на сгущ.молоке	30	40	0,96	1,2	0,93	1,12	4,08	4,95	20,76	27,68	№71
	Чай с сахаром	150	150	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	39,4	39,4	№33
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,84	0,88	0,84	0,88	20,58	21,56	47	56,4	№39
итого за ужин		400	430	17,93	21,83	24,44	28,16	78,8	88,76	317,26	365,92	
Итого за день:		1515	1835	55,54	67,63	63,24	79,59	219,94/220,44	284,01/284,51	1461,31/1463,31	1861,29/1863,29	

Университет
 Саратовского
 государственного
 университета
 имени
 Н.Г. Чернышевского
 Саратов
 410012

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		2-3 г	3-7 л	
Неделя 1 День 4		2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л			
завтрак	Каша молочная пшеничная	160	180	9,06	10,87	7,85	9,42	3,21	3,85	100,44	125,6	152
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,1	2,34	0,62	0,75	17,2	19,1	87,1	94,32	№96
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/7	30/5/10	3,85	5,04	7,66	10	10,3	13,48	122	171,4	№38
итого на завтрак		372	425	15,01	18,25	16,13	20,17	30,71	36,43	309,54	391,32	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0,	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	
обед	Суп с клёцками	150	200	3,8	5,01	1,3	1,73	12,15	16,93	85,7	114,26	№42
	Картофельное пюре	70	90	3,1	3,72	1,2	1,44	22,1	26,52	57,8	74,3	№31
	Гуляш	50	70	19	19	18,6	18,6	3,8	3,8	114,5	160,23	№102 а
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		460	620	27,9	32,45	25,19	34,03	75,49	99,27	502,05/504,05	603,29/605,29	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/снежок/йогурт	150	200	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Булочка «Московская»	50	50	5,85	5,85	2,24	2,24	39,14	39,14	100,3	100,3	№54
итого за полдник		200	250	9,9	10,71	5,99	6,74	55,34	58,58	218,8	258,3	
ужин	Гёфтели из печени с рисом	120	160	4,63	5,65	8,4	10,26	30,72	37,54	172,1	256,1	№116
	Огурец соленый	30	40	0,8	0,8	0	0	1,6	1,6	10	10	№7
	Чай с сахаром	150	180	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	39,4	47,3	№53
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,84	0,88	0,84	0,88	20,58	21,56	47	56,4	№39
итого за ужин		420	500	7,72	8,78	17,93	19,83	74,57	82,37	316,9	418,2	
Итого за день:		1552	1895	60,53	70,19	65,24	80,77	247,31/247,81	287,85/288,35	1392,29/1398,29	1716,11/1718,111	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3 г	3-7 л	Белки		Жиры		Углеводы		2-3 г	3-7 л	
Неделя 1 День 5												
завтрак	Омлет натуральный	120	150	3,08	4,4	2,66	3,8	11	15,8	112,4	140,5	90
	Какао с молоком	180	200	2,1	2,34	0,62	0,75	17,2	19,1	79,8	88,7	№26
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/5	0,79	1,6	5,23	9,43	5,19	6,1	122	171,4	№8
итого на завтрак		325	385	5,97	8,34	8,51	13,98	33,39	41	314,2	400,6	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	
обед	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	150	200	2,6	3,46	0,4	0,53	10,9	14,5	64,2	85,6	№34
	Овощное рагу с мясом	120	150	6,37	7,96	6,52	8,15	11,64	14,55	166,24	207,8	№108
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№95
	Хлеб ржаной	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		460	610	12,2	16,14	15,1	20,94	49,08	81,07	429,49	575,5	
полдник	Кисель плодово-ягодный	180	220	4,2	5,6	4,8	6,4	6,15	8,2	112	136,8	№97
	Кондитерское изделие (Вафли)	20	30	0,99	1,65	4,05	5,75	13,53	20,88	71	106,3	№6
итого за полдник		200	250	5,19	7,25	8,85	12,15	19,68	29,08	183	243,1	
ужин	Биточки рыбные	120	160	16,4	20,5	18,8	23,5	43,1	53,9	180	225	№30
	Свекла отварная дольками	40	60	1,14	1,37	2,1	2,52	5,7	6,84	38,4	57,6	№120
	Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	49,3	49,3	№53
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
итого за ужин		380	440	18,99	23,22	29,59	34,71	70,47	82,41	316,1	380,3	
Итого за день:		1465	1785	42,35	54,95	62,05	81,78	172,62	233,56	1287,79/1289,79	1644,5/1646,5	

Заведующий *И.В. Мосеев*
Энергетическая ценность

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №17-П Ленинского района г. Саратова»

Университет
Лаборатория
№ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		2-3 г	3-7 л	Белки		Жиры		Углеводы		2-3 г	3-7 л	
Неделя 2 День 6												
завтрак	Каша гречневая с молоком	160	180	6,88	7,74	3,94	4,88	21,04	24,92	158,4	198,8	№65
	Чай с сахаром	180	200	0,36	0,4	0	0	18,3	21	47,3	52,58	№33
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/5	1,55	2,35	5,21	6,6	5,35	7,89	85,5	119,7	№8
итого на завтрак		365	415	8,79	10,49	9,15	11,48	41,69	53,81	291,2	370,3	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11,2/11,7	11,2/11,7	45/47	45/47	
обед	Свекольник на кур. бул.	150	200	3,21	4,91	0,52	0,99	10,73	14,3	108,9	145,2	№48
	Ленивые голубцы с мясом птицы	120	150	8,2	9,05	15,44	18,52	18,0	22,5	164	205	№104
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	24,84	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	40	50	1,2	1,8	0,2	0,3	8,9	13,4	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	48,4	72,6	№143
итого за обед		480	630	14,98	19,2	16,36	20,11	68,03	89,59	471,95	619,12	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/снежок/йогурт	180	220	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Печенье	20	30	0,99	1,65	4,05	5,75	13,53	20,88	71	106,3	№6
итого за полдник		200	250	6,22	7,93	6,23	8,56	29,78	38,98	213,2	280,1	
ужин	Запеканка из творога с яблоком	120	150	5,9	7,08	5,8	6,96	18,3	21,96	114	136,8	№240
	Соус сметанный сладкий	30	40	0,82	1,19	1,75	2,31	1,96	2,75	40,1	53,4	№99
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,5	1,5	1,65	1,65	10,03	10,03	70,7	87,1	№96
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	1,94	1,94	5,37	5,37	48,4	48,4	№143
итого за ужин		350	410	9,45	11	11,14	12,86	35,66	40,11	273,2	325,7	
Итого за день:		1495	1805	39,44	48,62	42,88	53,01	186,36/186,86	234,6/235,1	1294,55/1296,55	1640,22/1642,22	

Исходный № 3-7 л

МДОУ
ДЕТСКИЙ САД
№150

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №150
г. Саратова

Экз. № 981060

Дата вкл. 21.11.2010

Срок исц. 24.11.2010

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	
Неделя 2 День 7												
завтрак	Суп молочный с крупой	160	180	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	104	117	№151
	Какао с молоком	150	180	2,1	2,34	0,62	0,75	17,2	19,1	66,5	79,8	№26
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/7	30/5/10	3,85	5,04	7,66	10	10,3	13,48	122	171,4	№38
итого на завтрак		342	405	10,27	13,14	13,25	17,38	41,21	50,86	292,5	368,2	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0,	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	
обед	Щи из свежей капусты на м/к б-не	150	200	1,02	1,36	0,4	0,53	4,32	5,76	48,7	64,9	№2
	Вермишелевая запеканка с мясом	120	150	3,1	3,72	1,2	1,44	22,1	26,52	206,5	258,1	№1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		460	610	7,35	9,8	9,78	14,23	63,86	84,3	474,02	605,1	
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	200	200	1,89	1,98	0,42	0,44	17,01	17,82	192	240	№39
итого за полдник		200	200	1,89	1,98	0,42	0,44	17,01	17,82	192	240	
ужин	Рыба по-польски	120	150	18,9	22,7	10,25	12,3	3,25	3,9	180,8	217	№113
	Икра свекольная	50	60	1,14	1,37	2,1	2,52	5,7	6,84	47,97	57,56	№119
	Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	49,3	49,3	№53
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
итого за ужин		490	430	22,72	26,75	25,13	27,6	38,99	40,78	365,97	433,06	
Итого за день:		1592	1745	42,23	51,67	48,58	59,65	172,27/172,77	204,96/205,46	1418,79/1420,79	1872,46/1874,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы				
		2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	
Неделя 2 День 8												
завтрак	Омлет с зеленым горошком	120	150	9,06	10,87	7,85	9,42	3,21	3,85	100,44	125,6	№92
	Кофейный напиток с молоком	150	150	4,12	4,58	4,54	5,04	19,35	21,5	70,7	70,7	№96
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/7	30/5/10	3,85	5,04	7,66	10	10,3	13,48	122	171,4	№38
итого на завтрак		352	395	17,06	20,49	20,05	24,46	32,86	38,83	293,14	367,7	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0,	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	
обед	Рассольник	150	200	2,5	3,33	1,4	1,86	9,2	12,3	71	95	№35
	Каша гречневая рассыпчатая	70	90	3,31	4,26	2,71	3,48	13,35	17,16	92,4	118,8	№64
	Гуляш из говядины	50	70	19	19	18,6	18,6	3,8	3,8	114,5	160,23	№102
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	
итого за обед		460	620	28,04	31,31	30,89	36,2	63,79	85,28	476,95	656,13	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/снежок/йогурт	180	220	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Кондитерское изделие (печенье)	20	30	0,014	0,04	0	0	11,12	31,76	64,2	96,3	№6
итого за полдник		200	250	4,064	4,9	3,75	4,5	27,32	51,2	206,4	270,1	
ужин	Запеканка из творога	100	120	16,3	19,6	9,94	11,9	12,4	14,88	140	168	№79
	Соус сметанный сладкий	30	40	1,82	2,19	2,75	3,31	3,96	4,75	40,1	53,4	№99
	Чай с сахаром	150	180	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	39,4	47,3	№33
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
	Хлеб ржаной	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	51,8	51,8	№143
	Фрукты свежие (апельсин)	100	100	0,84	0,88	0,84	0,88	20,58	21,56	47	56,4	№39
итого за ужин		420	480	21,64	25,35	26,31	28,87	66,98	71,23	366,7	438,71	
Итого за день:		1682	2045	90,574	102,09	81,0	94,03	222,85	284,64	1502,69/1504,69	1985,17/1987,17	

Заведующий
Университета


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	
Неделя 2 День 9												
завтрак	Каша молочная «Дружба»	160	180	3,28	4,37	2,88	3,83	12,96	17,28	105,5	118,68	№89
	Какао с молоком	180	200	0,62	0,75	2,1	2,34	17,2	19,1	66,5	79,8	№26
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/7	30/5/10	3,85	5,04	7,66	10	10,3	13,48	122	171,4	№38
итого на завтрак		372	425	7,75	10,16	12,64	16,17	40,46	49,86	294	369,88	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	
обед	Суп гороховый с гречками на м/к бульоне	150	200	1,2	1,6	3,1	4,13	8,89	11,85	67,9	90,5	№7
	Суфле мясное	70	90	16,4	21,1	4,47	5,74	38,05	48,9	98	126	№114
	Свекла отварная дольками	40	60	1,14	1,37	2,1	2,52	5,7	6,84	38,4	57,6	№120
	Компот из сухофруктов	150	200	0,77	1,04	0	0	20,7	26,9	98,85	131,8	№ 95
	Хлеб ржаной	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		450	610	21,97	28,79	17,85	24,65	90,08	119,61	403,35	556,2	
полдник	Кисломолочный продукт Ряженка/снежок/йогурт	150	200	3/2,5/3	3/2,5/3	2,5/2/2,5	2,5/2/2,5	4,2/11/11	4,2/11/11	78/77,7/79	78/77,7/79	№82
	Пирожок с печенью	50	50	5,85	5,85	2,24	2,24	39,14	39,14	101,4	101,4	№57
итого за полдник		200	250	9,9	10,71	5,99	6,74	55,34	58,58	219,9	259,4	
ужин	Суп молочный с крупой	160	180	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	104	117	№151
	Чай с сахаром	150	180	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	39,4	47,3	№33
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,84	0,88	0,84	0,88	20,58	21,56	47	56,4	№39
итого за ужин		430	480	6,61	8,09	21,11	16,2	55,96	61,51	238,8	269,1	
Итого за день:		1552	1865	46,23	57,75	57,59	63,76	253,04/253,54	300,76/301,26	1201,05/1203,05	1499,68/1501,68	

Утверждено
Заведующей

М.С. Фролова

М.П. «ДЕТСКИЙ САД»
г. Сергиев
Лосино-Сенной
района

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 день10		2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	
завтрак	Каша рисовая молочная	160	180	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	104	117	№45
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,54	5,04	4,12	4,58	19,35	21,5	87,1	94,32	№96
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/5	5,23	9,43	0,79	1,6	5,19	6,1	85,5	119,7	№8
итого на завтрак		365	415	14,09	20,23	9,88	12,81	38,25	45,88	289,6	344,02	
II завтрак	Сок яблочный/яблочно-виноградный	100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	№40
Итого на II завтрак		100	100	0	0	0	0	11.2/11.7	11.2/11.7	45/47	45/47	
обед	Уха	150	200	13,17	17,56	1,5	2	0,3	0,4	97,7	130,3	№18
	Рыбная запеканка	70	90	17,5	18,2	10,6	11,4	14,3	18,5	166,5	209,8	№117
	Икра морковная	50	70	8,36	11,71	7,9	11,05	2,12	2,97	112,9	158,07	№16
	Кисель плодово-ягодный	180	200	0	0	0	0	14,7	19,6	112	124,4	№97
	Хлеб ржаной	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	51,8	77,7	№143
	Хлеб пшеничный	20	30	1,23	1,84	4,09	6,13	8,37	12,56	48,4	72,6	№143
итого за обед		490	620	41,49	51,15	20,28	25,66	46,04	63,62	476,4	614,8	
полдник	Фрукты свежие (яблоко)	200	200	0,84	0,88	0,84	0,88	20,58	21,56	192	240	№39
итого за полдник		200	200	0,84	0,88	0,84	0,88	20,58	21,56	192	240	
ужин	Картофельное пюре	120	150	17,5	18,2	10,6	11,4	14,3	18,5	166,5	209,8	№31
	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,22	0,22	4,6	4,6	13,3	13,3	44,37	44,37	№53
	Хлеб пшеничный	20	20	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	48,4	48,4	№143
	Огурец соленый	30	40	1,23	1,23	4,09	4,09	8,37	8,37	51,8	51,8	№143
итого за ужин		350	390	20,18	20,88	23,38	24,18	44,34	48,54	311,07	354,37	
Итого за день:		1505	1725	76,6	93,14	54,38	63,53	160,41/160,91	169,24/169,74	1314,07/1316,077	1598,19	
Итого за 10 дней										13583,22	15524,451	