УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 8»

Ю.В.Таланина\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

Приказ № 77/1 о.д.

**ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

По Муниципальному дошкольному образовательному учреждению

**«Детский сад № 8»**

**Возрастная категория с 3 до 8 лет**

**(старший дошкольный возраст)**

Разработано согласно:

* Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СП 2.3./2.4.3590-20;
* Методическим рекомендациям к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21;
* Методическим рекомендациям – г. Ярославль: Ремдер. 2010 «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»;
* «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» Часть 2 «Методические рекомендации/Ярославль: Ремдер – 2018»;
* «Организация и контроль качества питания детей в образовательной организации – Ярославль ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021-230 с.
* Сборник технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва 1996 г.
* Сборник рецептур Н.Г. Бутейкис

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 |  |
| *Каша молочная манная жидкая*  *с маслом* | | 180 гр. | 4.7 | 2.7 | 21 | 126 | № 31 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, лимоном* | | 180 гр. | - | - | 43 | 47 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | | | **400 гр.** | **6.7** | **11.2** | **76.4** | **306** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | **100 гр.** | **0.2** | **0.1** | **14.4** | **65** |  |
| ОБЕД : | *Суп гороховый* | | 180 гр. | 2.1 | 1.6 | 9.0 | 54 | № 12 |
|  | | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | | *Гренки из пшеничного хлеба* | 20 гр. | 6.0 | 4.7 | 0.2 | 69 | № 20 |
|  | *Гуляш из отварной говядины* | | 70/20 гр. | 20.0 | 17.1 | 4.7 | 250 | №106 |
|  | *Макаронные изделия отварные* | | 130 гр. | 4.7 | 3.6 | 26 | 160 | № 75 |
|  | *Хлеб ржаной* | | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Напиток яблочный* | | 180 гр. | 0.2 | 0.2 | 24 | 97 | № 94 |
| **Итого за обед** | | | **660 гр.** | **40.7** | **31** | **77** | **756** |  |
| ПОЛДНИК | *Котлеты из овощей* | | 100 гр. | 3.6 | 8.4 | 14.4 | 156 | № 27 |
|  | *Какао с молоком* | | 180 гр. | 4.8 | 4.0 | 22 | 143 | № 100 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за полдник** | | | **305 гр.** | **10** | **12.6** | **49** | **358** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | **58** | **55** | **217** | **1485** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 2 ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | | *Вес блюда* | | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 2 ВТОРНИК** | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | | | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Запеканка из творога* | | | 150 гр. | 26 | 16 | 24 | 360 | № 46 |
| *Соус сметанный* | | | 25 гр. | 0.3 | 2.0 | 1.0 | 24 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | | | 35 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | | | 180 гр. | 4.5 | 3.6 | 24 | 150 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | | | | **400 гр.** | **33** | **30** | **61.4** | **667** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного пр-ва* | | | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Салат из белокочанной капусты* | | | 30 гр. | 0.6 | 1.5 | 3.3 | 30.3 | № 2 |
|  | *Суп с крупой* | | | 180 гр. | 1.7 | 1.7 | 11.4 | 62 | № 21 |
|  | | *Фрикадельки мясные* | | 20 гр. | 2.4 | 1.0 | 16 | 83 | № 20 |
|  | *Шницель рыбный натуральный* | | | 70 гр. | 10 | 5.6 | 4.0 | 101 | № 78 |
|  | *Картофельное пюре* | | | 130 гр. | 2.9 | 4.0 | 10 | 110 | № 80 |
|  | *Хлеб ржаной* | | | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Компот из смеси сухофруктов* | | | 180 гр. | 0.5 | - | 28.4 | 117 | № 91 |
| **Итого за обед** | | | | **650 гр.** | **20.4** | **14.1** | **86.3** | **573** |  |
| ПОЛДНИК | *Котлета «Разноцветная Мозаика»* | | | 100 гр. | 13.3 | 23.3 | 10.5 | 162 | № 93 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | | | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
|  | *Чай с сахаром* | | | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | | | | **275 гр.** | **15.2** | **23.5** | **37** | **279** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | **68.6** | **67.6** | **197** | **1564** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 3 СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | | *Наименование*  *блюда* | | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 3 СРЕДА** | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | *Масло сливочное* | | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Каша молочная Дружба жидкая* | | 180 гр. | 6.6 | 3.3 | 33 | 192 | № 38 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, молоком* | | 180 гр. | 2.7 | 2.3 | 19 | 109 | № 97 |
| **Итого за завтрак** | | | | **400 гр.** | **11** | **14.0** | **64** | **434** |  |
| ЗАВТРАК 2 | | *Фрукт - Банан* | | **100 гр.** | **1.5** | **0.5** | **21** | **96** |  |
| ОБЕД: | | *Свекольник с яйцом* | | 180 гр. | 4.0 | 9.7 | 20 | 177 | № 68 |
|  | | *Мясо отварное* | | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | | *Сметана* | | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | | *«Ёжики» мясные* | | 150 гр. | 21 | 20 | 20 | 364 | № 64 |
|  | | *Овощи порционные (св. огурец)* | | 50 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | | *Хлеб ржаной* | | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Напиток из кураги* | | 180 гр. | | 0.9 | - | 25 | 104 | № 130 |
| **Итого за обед** | | | | **630 гр.** | **35** | **35** | **81** | **794** |  |
| ПОЛДНИК: | | *Кисломолочный напиток «Снежок»* | 200 гр. | | 4.8 | 4.5 | 7.6 | 97 | № 104 |
|  | | *Ватрушка с творогом* | 60 гр. | | 7 | 4.6 | 23 | 176 | № 108 |
| **Итого за полдник** | | | | **260 гр.** | **12** | **9.1** | **31** | **273** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | **59.5** | **58.6** | **197** | **1597** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *«Драчена» (блюдо из яиц)* | 160 гр. | 18 | 29 | 8.7 | 369 | № 14 |
| *Овощи порционные (зеленый горошек)* | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Какао с молоком* | 180 гр. | 4.9 | 4.0 | 21 | 142 | № 100 |
| **Итого за завтрак** | | **405 гр.** | **26** | **41.5** | **44** | **658** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного пр-ва* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Рассольник «Ленинградский»* | 180 гр. | 2.0 | 1.9 | 14 | 73 | № 8 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты рубленые из птицы* | 60 гр. | 9.4 | 7.5 | 10.5 | 156 | №71 |
|  | *Овощи, припущенные с маслом сливочным (капуста, морковь)* | 130 гр. | 1.6 | 3.0 | 7.9 | 68 | № 81 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Кисель из джема* | 180 гр. | - | - | 25 | 99 | № 135 |
| **Итого за обед** | | **620 гр.** | **21.0** | **18** | **71** | **531** |  |
| ПОЛДНИК | *Запеканка картофельная с мясом* | 100 гр. | 8.3 | 9.0 | 10.4 | 168 | № 66 |
|  | *Огурец соленый* | 20 гр. | 0.16 | 0.02 | 0.3 | 2.6 |  |
|  | *Чай с сахаром* | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | | **270 гр.** | **8.5** | **9.0** | **25** | **229** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **55.5** | **68.5** | **152** | **1463** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Сыр порционный* | 30 гр. | 7.0 | 8.8 | - | 109 | № 2 |
| *Каша молочная их хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая* | 180 гр. | 5.0 | 3.6 | 19 | 130 | № 34 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 180 гр. | 4.6 | 3.6 | 24 | 150 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | | **420 гр.** | **18.5** | **16.2** | **55** | **448** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
|  | *Суп молочный с овощами* | 180 гр. | 4.0 | 4.0 | 12 | 99 | № 16 |
|  | *Тефтели из птицы с соусом* | 70/20 гр. | 13 | 16 | 20 | 292 | № 72 |
|  | *Картофельное пюре* | 130 гр. | 2.9 | 4.0 | 10 | 110 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Компот из свежих плодов* | 180 гр. | 0.5 | - | 28.4 | 117 | № 91 |
| **Итого за обед** | | **620 гр.** | **23** | **24.3** | **84** | **688** |  |
| ПОЛДНИК | *Шанежка наливная* | 60 гр. | 2.6 | 5.0 | 28 | 167 | № 147 |
|  | *Молоко кипяченое* | 200 гр. | 5.4 | 4.7 | 9 | 103 | № 102 |
| **Итого за полдник** | | **260 гр.** | **8.0** | **9.7** | **37** | **270** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **49.5** | **46** | **188** | **1451** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Каша Боярская жидкая (из пшена с изюмом)* | | 180 гр. | 7.4 | 25 | 35.4 | 366 | № 49 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, лимоном* | | 180 гр. | - | - | 43 | 47 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | | | **400 гр.** | **9.4** | **33.5** | **91** | **546** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Напиток витаминизированный «Витоша»* | | **100 гр.** | **-** | **-** | **9.5** | **40** |  |
| ОБЕД: | *Суп из овощей* | | 180 гр. | 2.1 | 1.6 | 9.0 | 54 | № 12 |
|  | | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Бефстроганов из отварного мяса* | | 60/20 гр. | 20 | 17 | 4.7 | 250 | № 106 |
|  | *Рис отварной* | | 130 гр. | 3.1 | 3.8 | 25 | 169 | № 73 |
|  | *Хлеб ржаной* | | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Напиток из кураги* | | 180 гр. | 0.9 | - | 25 | 104 | № 130 |
| **Итого за обед** | | | **630 гр.** | **33.8** | **26** | **77** | **703** |  |
| ПОЛДНИК | *Жаркое по-домашнему* | | 100 гр. | 7.5 | 10.3 | 11.5 | 170 | № 57 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
|  | *Какао с молоком* | | 180 гр. | 4.8 | 4.0 | 22 | 143 | № 100 |
| **Итого за полдник** | | | **305 гр.** | **14.2** | **14.5** | **46** | **372** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | **57.4** | **74** | **223.5** | **1661** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 7 ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 7 ВТОРНИК** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Пудинг из творога* | 160 гр. | 22 | 14.4 | 34 | 373 | № 65 |
| *Сгущенное молоко* | 25 гр. | 1.4 | 1.7 | 11 | 65 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 180 гр. | 4.6 | 3.6 | 24 | 150 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | | **405гр.** | **30** | **28.2** | **81** | **721** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного пр-ва* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Суп «Снежок»* | 180 гр. | 5.3 | 7.2 | 18.2 | 110 | № 29 |
|  | *Птица отварная* | 20 гр. | 8.5 | 6.4 | 0.1 | 99 | № 19 |
|  | *Оладьи из печени с морковью* | 100 гр. | 17 | 13.6 | 10.5 | 202 | № 62 |
|  | *Картофельное пюре* | 130 гр. | 2.9 | 4.0 | 10 | 110 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Компот из свежих плодов* | 180 гр. | 0.5 | - | 28.4 | 117 | № 91 |
| **Итого за обед** | | **650 гр.** | **36.5** | **31.5** | **80.5** | **708** |  |
| ПОЛДНИК | *Запеканка рыбно-рисовая* | 100 гр. | 12.1 | 6.7 | 9 | 147 | № 70 |
|  | *Овощи порционные (св. огурец)* | 50 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | *Чай с сахаром* | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | | **300 гр.** | **13** | **6.7** | **25** | **219** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **79.5** | **66.4** | **198.5** | **1693** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 8 СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 8 СРЕДА** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Каша молочная ячневая жидкая* | 160 гр. | 5.0 | 3.0 | 20.3 | 130 | № 36 |
| *Яйцо отварное 1/2* | 25 гр. | 6.3 | 5.7 | 0.3 | 78 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Какао с молоком* | 180 гр. | 4.9 | 4.0 | 21 | 142 | № 100 |
| **Итого за завтрак** | | **400 гр.** | **18** | **21** | **54** | **483** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Фрукт – груша/яблоко* | **100 гр.** | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **47** |  |
| ОБЕД: | *Борщ с капустой и картофелем* | 180 гр. | 2.0 | 1.7 | 6.5 | 58 | № 6 |
| *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
| *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлета «Малышок»* | 70 гр. | 9.0 | 14 | 9.1 | 199 | № 101 |
|  | *Макаронные изделия отварные* | 130 гр. | 4.7 | 3.6 | 26 | 160 | № 75 |
|  | *Соус красный основной* | 20 гр. | 0.2 | 0.7 | 1.3 | 13.0 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Напиток грушевый* | 180 гр. | 0.2 | - | 24 | 97 | №128 |
| **Итого за обед** | | **630 гр.** | **24** | **25.7** | **71** | **646** |  |
| ПОЛДНИК | *Молоко кипяченое* | 200 гр. | 5.4 | 4.7 | 9 | 103 | № 102 |
|  | *Лакомка из творога* | 100 гр. | 3.1 | 0.3 | 21 | 100 | № 197 |
| **Итого за полдник** | | **300 гр.** | **8.5** | **5.0** | **30** | **203** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **51** | **52** | **165** | **1379** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Суп молочный с макаронными изделиями* | 190 гр. | 5.6 | 4.9 | 18 | 142 | № 14 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, молоком* | 180 гр. | 2.6 | 2.3 | 42 | 92 | № 97 |
| **Итого за завтрак** | | **405 гр.** | **10.2** | **15.7** | **72.4** | **367** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Суп рыбный рассольник* | 180 гр. | 2.0 | 1.9 | 7.0 | 43 | № 25 |
|  | *Рыба отварная* | 30 гр. | 6.0 | 0.8 | 0.12 | 32 | № 18 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты, биточки, шницели из мяса* | 70 гр. | 9.2 | 9.1 | 11.6 | 171 | № 59 |
|  | *Капуста тушеная* | 130 гр. | 2.6 | 3.5 | 7.0 | 91 | № 82 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Кисель из джема* | 180 гр. | - | - | 25 | 99 | № 135 |
| **Итого за обед** | | **640 гр.** | **22.3** | **17** | **64.3** | **515** |  |
| ПОЛДНИК | *Омлет, смешанный с мясными продуктами* | 100 гр. | 9.7 | 14 | 1.3 | 248 | № 286 |
|  | *Овощи порционные* | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | *Чай с сахаром, с лимоном* | 180 гр. | - | - | 9.6 | 47 | № 96 |
| **Итого за полдник** | | **255 гр.** | **10.8** | **14** | **13.2** | **309** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **43.3** | **46.7** | **162** | **1236** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Сыр порционный* | 30 гр. | 7.0 | 8.8 | - | 109 | № 2 |
| *Каша молочная гречневая вязкая* | 190 гр. | 6.2 | 3.4 | 23.4 | 152 | № 40 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 180 гр. | 4.6 | 3.6 | 24 | 150 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | | **425 гр.** | **19.7** | **16** | **60** | **470** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Салат из белокочанной капусты* | 50 гр. | 1.0 | 2.5 | 5.5 | 50.5 | № 2 |
|  | *Бульон куриный с курицей* | 180 гр. | 2.5 | 1.6 | 11.5 | 86 | № 21 |
|  | *Гренки из пшеничного хлеба* | 20 гр. | 6.0 | 4.7 | 0.2 | 69 | № 20 |
|  | *Котлета рыбная* | 80 гр. | 10.0 | 3.7 | 12.6 | 125 | № 82 |
|  | *Картофельное пюре* | 130 гр. | 2.9 | 4.0 | 10 | 110 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Компот из смеси сухофруктов* | 180 гр. | 0.5 | - | 28.4 | 117 | № 91 |
| **Итого за обед** | | **620 гр.** | **23** | **20** | **72** | **591** |  |
| ПОЛДНИК | *Коржик молочный* | 60 гр. | 2.6 | 5.0 | 28 | 167 | № 147 |
|  | *Кисломолочный напиток «Кефир»* | 200 гр. | 5.8 | 5.0 | 8 | 103 | № 103 |
| **Итого за полдник** | | **260 гр.** | **8.4** | **10** | **36** | **270** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **51** | **46** | **180** | **1376** |  |

**ДЕНЬ 1 1 ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Каша молочная пшеничная жидкая* | 190 гр. | 4.7 | 2.7 | 21 | 126 | № 35 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, с лимоном* | 180 гр. | - | - | 9.6 | 47 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | | **405 гр.** | **6.7** | **11.2** | **43** | **306** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Кисель витаминизированный «Витоша»* | 100 гр. | - | - | **19** | **95** |  |
| ОБЕД: | *Суп картофельный с яйцом* | 180 гр. | 4.7 | 1.8 | 16 | 94 | № 10 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Гуляш* | 70/20 гр. | 20 | 23 | 3.6 | 305 | № 55 |
|  | *Каша гречневая рассыпчатая* | 130 гр. | 7.4 | 5.2 | 33 | 210 | № 74 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Компот из замороженных плодов* | 180 гр. | 0.2 | - | 25 | 102 | № 90 |
| **Итого за обед** | | **640 гр.** | **40** | **31** | **94** | **818** |  |
| ПОЛДНИК | *Птица, тушенная в соусе с овощами* | 100 гр. | 45.3 | 36.8 | 13.8 | 213 | № 96 |
|  | *Какао с молоком* | 180 гр. | 4.8 | 4.0 | 22 | 143 | № 100 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за полдник** | | **305 гр.** | **52** | **41** | **48.1** | **415** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **98.7** | **83.2** | **204.1** | **1634** |  |

**Неделя 3**

**ДЕНЬ 12 ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 12 ВТОРНИК** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Вермишель отварная в молоке* | 190 гр. | 6.0 | 3.4 | 23 | 150 | № 60 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 180 гр. | 4.5 | 3.6 | 24 | 150 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | | **410 гр.** | **12.5** | **15.5** | **59.4** | **433** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | 100 гр. | - | - | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Щи из свежей капусты, с картофелем* | 180 гр. | 2.0 | 1.7 | 6.3 | 49 | № 7 |
|  | *Тефтели мясные с соусом* | 70/20 гр. | 8.2 | 11 | 14 | 188 | № 63 |
|  | *Пюре «Розовое»* | 130 гр. | 2.6 | 4.0 | 9.0 | 101 | № 79 |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70 |  |
|  | *Компот из сушеных ягод (изюм)* | 180 гр. | 0.5 | - | 28.4 | 117 | № 91 |
| **Итого за обед** | | **650 гр.** | **15.6** | **17** | **71** | **525** |  |
| ПОЛДНИК: | *Сырники из творога* | 150 гр. | 21 | 13 | 25 | 280 | № 45 |
|  | *Соус сметанный* | 20 гр. | 0.3 | 2.0 | 1.0 | 24 | № 85 |
|  | *Кисломолочный напиток «Ряженка»* | 180 гр. | 5.1 | 4.6 | 7.2 | 96 | №103 |
| **Итого за полдник** | | **260 гр.** | **26.4** | **19.6** | **33.2** | **400** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **55** | **52.1** | **175.6** | **1403** |  |

**Неделя 3**

**ДЕНЬ 13 СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 13 СРЕДА** | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Каша гречневая рассыпчатая в молоке* | 190 гр. | 8.2 | 4.0 | 32 | 201 | № 39 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, молоком* | 180 гр. | 2.7 | 2.3 | 19 | 109 | № 97 |
| **Итого за завтрак** | | **405 гр.** | **12.9** | **14.8** | **63.4** | **443** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Фрукт – груша/яблоко* | **100 гр.** | **1.5** | **0.5** | **21.0** | **96** |  |
| ОБЕД: | *Свекольник по-домашнему* | 180 гр. | 2.0 | 1.7 | 6.3 | 49 | № 7 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Тефтели рыбные* | 70 гр. | 10 | 8.2 | 13.9 | 173 | № 53 |
|  | *Картофельное пюре* | 130 гр. | 2.9 | 4.0 | 10 | 110 | № 78 |
|  | *Овощи порционные (св.огурец)* | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70.0 |  |
|  | *Напиток из кураги* | 180 гр. | 0.9 | - | 25 | 104 | № 130 |
| **Итого за обед** | | **660 гр.** | **24.8** | **20** | **71.3** | **585** |  |
| ПОЛДНИК | *Ватрушка с повидлом* | 60 гр. | 7.0 | 4.6 | 23 | 176 | № 108 |
|  | *Кисломолочный напиток «Йогурт»* | 200 гр. | 13 | 5.4 | 22 | 191 |  |
| **Итого за полдник** | | **300 гр.** | **20.0** | **10.0** | **45** | **367** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **59.2** | **45.3** | **200.7** | **1491** |  |

**Неделя 3**

**ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | | *Вес блюда* | | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | | **ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | |
|  | *Масло сливочное* | | | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Омлет натуральный с сыром* | | | 160 гр. | 19 | 21 | 8.7 | 369 | № 14 |
| *Овощи порционные (зеленый горошек)* | | | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
| *Какао с молоком* | | | 180 гр. | 1.9 | 4.0 | 21 | 142 | № 100 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | | | 25 гр. | 4.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за завтрак** | | | | **405 гр.** | **27** | **33.5** | **44** | **658** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | | | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Суп крестьянский с крупой* | | | 180 гр. | 2.1 | 2.0 | 11.3 | 67 | № 20 |
|  | *Мясо отварное* | | | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | | | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты рубленые из птицы* | | | 70 гр. | 9.0 | 14 | 9.1 | 199 | № 101 |
|  | *Овощи, припущенные с маслом сливочным (кабачки)* | | | 130 гр. | 1.6 | 3.0 | 7.9 | 68 | № 81 |
|  | *Хлеб ржаной* | | | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70.0 |  |
|  | *Кисель из джема* | | | 180 гр. | - | - | 25 | 99 | № 135 |
| **Итого за обед** | | | | **630 гр.** | **20.6** | **25** | **67** | **568** |  |
| ПОЛДНИК | *Запеканка картофельная с мясом* | | | 100 гр. | 8.3 | 9.0 | 10.4 | 168 | № 66 |
|  | *Огурец соленый* | | | 20 гр. | 0.16 | 0.02 | 0.3 | 2.6 |  |
|  | *Чай с сахаром* | | | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | | | | **270 гр.** | **8.5** | **9.0** | **25** | **229** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | |  | **56.1** | **67.5** | **148** | **1500** |  |

**Неделя 3**

**ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование*  *блюда* | | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | | | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА** | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | | 10 гр. | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74 | № 1 |
| *Каша молочная рисовая жидкая* | | 180 гр. | 4.5 | 2.7 | 25 | 142 | № 33 |
| *Кофейный напиток на молоке* | | 180 гр. | 4.6 | 3.6 | 24 | 150 | № 98 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | | 30 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за завтрак** | | | **400 гр.** | **11.1** | **14.8** | **61.4** | **425** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | | 100 гр. | - | - | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Рассольник «Домашний»* | | 180 гр. | 2.0 | 1.9 | 12.2 | 68 | № 13 |
|  | *Мясо отварное* | | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты, биточки, шницели из мяса* | | 70 гр. | 9.2 | 9.1 | 11.6 | 171 | № 59 |
|  | *Макаронные изделия отварные* | | 130 гр. | 4.7 | 3.6 | 26 | 160 | № 75 |
|  | *Соус красный основной* | | 20 гр. | 0.2 | 0.7 | 1.3 | 13.0 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | | 40 гр. | 2.3 | 0.3 | 13.3 | 70.0 |  |
|  | *Компот из смеси сухофруктов* | | 180 гр. | 0.5 | - | 28.4 | 117 | № 91 |
| **Итого за обед** | | | **650 гр.** | **24.5** | **18** | **97.4** | **669** |  |
| ПОЛДНИК | *Булочка «Домашняя» молочная* | | 60 гр. | 3.8 | 3.3 | 26.2 | 149 | № 88 |
|  | *Молоко кипяченое* | | 200 гр. | 5.4 | 4.7 | 9 | 103 | № 102 |
| **Итого за полдник** | | | **260 гр.** | **9.2** | **8.0** | **35.2** | **252** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | **44.8** | **40.8** | **206** | **1391** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 15 ДНЕЙ** | | |  | **59.1** | **58.0** | **188** | **1488** |  |