

Согласовано:



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
Е.А.Широканова



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 5,41             | 6,66  | 22,7     | 214,2                   | 1 013       |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
|                      | Сыр (порциями)                                    | 10        | 2,69             | 2,8   |          | 36,3                    | 97          |
|                      | Чай с сахаром                                     | 180       |                  |       | 9,87     | 53,9                    | 828         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                           | 400       | 10,65            | 10,45 | 47,12    | 382,1                   |             |
| Завтрак 2            | Яблоки свежие                                     | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    |             |
| Обед                 | Суп-пюре овощной                                  | 180       | 2,57             | 4,67  | 12,54    | 103,1                   | 1 016       |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба                        | 10        | 1,3              | 0,16  | 7,81     | 40                      | 943         |
|                      | Биточек домашний @                                | 70        | 11,49            | 8,18  | 1,1      | 128                     | 1 308,03    |
|                      | Соус томатный                                     | 10        | 0,06             | 0,67  | 0,58     | 5,6                     | 1 126       |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом              | 130       | 5,5              | 3,75  | 32,82    | 189,3                   | 516         |
|                      | Компот из свежих плодов                           | 180       | 0,03             | 0,03  | 4,3      | 17,8                    | 390         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                              | 615       | 24,48            | 18,92 | 74,88    | 578,2                   |             |
| Полдник              | Маффин творожный @, 60 гр.                        | 60        | 8,22             | 8,94  | 9,54     | 148,9                   | 806,44      |
|                      | Молоко кипяченое                                  | 200       | 5,8              | 6,4   | 9,4      | 120                     | 920         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                           | 260       | 14,02            | 15,34 | 18,94    | 268,9                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                   | 1 375     | 49,55            | 45,11 | 150,74   | 1302,5                  |             |

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 8,06             | 8     | 28,52    | 176,1                   | 235,05      |
|                      | Масло сливочное (порциями)                      | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                      | Батон                                           | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                      | Чай с сахаром                                   | 180       |                  |       | 9,87     | 53,9                    | 828         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 400       | 9,64             | 16,12 | 51,02    | 374,3                   |             |
| Завтрак 2            | Компот из смеси сухофруктов                     | 100       | 0,17             | 0,05  | 12,18    | 50,9                    | 928         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | 100       | 0,17             | 0,05  | 12,18    | 50,9                    |             |
| Обед                 | Горошек зеленый консервированный                | 50        | 1,55             | 0,1   | 3,25     | 20                      | 811         |
|                      | Суп картофельный с клецками                     | 180       | 1,92             | 2,2   | 14,94    | 87,4                    | 1 113       |
|                      | Клецки                                          | 10        | 0,47             | 0,44  | 2,11     | 14,3                    | 1 114       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Гуляш из мяса свинины @                         | 70        | 7,82             | 16,5  | 2,53     | 165,4                   | 437,06      |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                      | 130       | 8,08             | 5,16  | 42,14    | 246,7                   | 998         |
|                      | Напиток из плодов шиповника                     | 180       | 0,61             | 0,25  | 24,86    | 106,8                   | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | 660       | 25,13            | 27,26 | 105,6    | 746,8                   |             |
| Полдник              | Манник @                                        | 50        | 3,1              | 1,9   | 22,95    | 120                     | 450,41      |
|                      | Чай с молоком                                   | 200       | 1,36             | 1,1   | 16       | 88,1                    | 854         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                         | 250       | 4,46             | 3     | 38,95    | 208,1                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | 1 410     | 39,4             | 46,43 | 207,75   | 1380,1                  |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 180       | 5,18             | 6,14  | 27,44    | 186,5                   | 852         |
|                    | Сыр (порциями)                                 | 10        | 2,69             | 2,8   |          | 36,3                    | 97          |
|                    | Батон                                          | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                    | Кофейный напиток с молоком                     | 180       | 2,7              | 2,61  | 12,06    | 80,1                    | 1 110       |
| Итого за Завтрак   |                                                | 400       | 12,07            | 12,42 | 52       | 381,1                   |             |
| Завтрак 2          |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Сок натуральный                                | 100       |                  |       | 11,2     | 69                      | 707         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                | 100       |                  |       | 11,2     | 69                      |             |
| Обед               |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Икра кабачковая пром.производства              | 50        | 0,6              | 7     | 3,7      | 48,5                    | 813         |
|                    | Борщ с капустой, картофелем и сметаной         | 180       | 1,37             | 4,93  | 9,85     | 89,6                    | 1 021       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых блюд)            | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                    | Плов со свиной @                               | 200       | 16,1             | 36,86 | 48,78    | 511,5                   | 1 018       |
|                    | Кисель витаминизированный                      | 180       | 0,01             |       | 21,6     | 85,5                    | 1 318       |
|                    | Хлеб пшеничный 1с об.гащенный                  | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
| Итого за Обед      |                                                | 650       | 22,76            | 51,4  | 99,7     | 841,3                   |             |
| Полдник            |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Сырники @                                      | 60        | 4,2              | 3,6   | 9,15     | 90,4                    | 1 066,01    |
|                    | Повидло                                        | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|                    | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |       | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
| Итого за Полдник   |                                                | 250       | 4,4              | 3,6   | 26,8     | 160,4                   |             |
| Итого за день      |                                                | 1 400     | 39,23            | 67,42 | 189,7    | 1451,8                  |             |

(лист 4)

| Прием пищи         | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 5,16             | 5,82  | 24,35    | 171                     | 1 111       |
|                    | Масло сливочное (порциями)                      | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                    | Батон                                           | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                    | Чай с молоком                                   | 180       | 1,23             | 0,99  | 14,4     | 79,2                    | 854         |
| Итого за Завтрак   |                                                 | 400       | 7,97             | 14,93 | 51,38    | 394,5                   |             |
| Завтрак 2          |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 100       | 0,17             | 0,05  | 12,18    | 50,9                    | 928         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                 | 100       | 0,17             | 0,05  | 12,18    | 50,9                    |             |
| Обед               |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Огурцы свежие порционно                         | 50        | 0,4              | 0,05  | 1,4      | 7,5                     | 836         |
|                    | Суп Крестьянский с крупой, сметаной             | 180       | 1,83             | 4,56  | 12,44    | 98,4                    | 1 058       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                    | Рагу из мяса птицы @                            | 200       | 23,15            | 20,86 | 23,28    | 328,5                   | 1 021       |
|                    | Напиток лимонный                                | 180       | 0,03             |       | 3,5      | 22,1                    | 699         |
|                    | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                    | Хлеб ржаной                                     | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
| Итого за Обед      |                                                 | 650       | 30,09            | 28,08 | 56,39    | 562,7                   |             |
| Полдник            |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Макаронник                                      | 70        | 2,88             | 1,99  | 17,03    | 97,6                    | 1 159       |
|                    | Чай с сахаром                                   | 180       |                  |       | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                    | Хлеб ржаной                                     | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
| Итого за Полдник   |                                                 | 260       | 3,73             | 2,32  | 36,28    | 181                     |             |
| Итого за день      |                                                 | 1 410     | 41,96            | 45,38 | 156,23   | 1189,1                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 207 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 180       | 6,45             | 6,96  | 38,51    | 243,3                   | 848         |
|                      | Сыр (порциями)                                       | 10        | 2,69             | 2,8   |          | 36,3                    | 97          |
|                      | Батон                                                | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                      | Чай с лимоном                                        | 180       | 0,05             | 0,01  | 13,65    | 53,9                    | 686         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                              | 400       | 10,69            | 10,64 | 64,66    | 411,7                   |             |
| Завтрак 2            | Компот из свежих яблок                               | 180       | 0,1              | 0,14  | 21,49    | 89,2                    | 912         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                            | 180       | 0,1              | 0,14  | 21,49    | 89,2                    |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной        | 180       | 1,37             | 3,6   | 6,58     | 95,4                    | 124         |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)                  | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Фигурки рыбные @                                     | 70        | 10,25            | 14,91 | 5,06     | 195,4                   | 1 699,05    |
|                      | Пюре картофельное                                    | 130       | 2,82             | 4,37  | 19,09    | 127,4                   | 995         |
|                      | Соус красный основной                                | 10        | 0,07             | 0,51  | 0,75     | 7,9                     | 901         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                          | 180       | 0,31             | 0,08  | 21,92    | 91,5                    | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                        | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                          | 15        | 1,28             | 0,5   | 7,28     | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                                 | 615       | 19,93            | 26,25 | 71,6     | 636,8                   |             |
| Полдник              | Сырник @ 60гр                                        | 60        | 6,6              | 6,39  | 11,95    | 135,6                   | 1 066,1     |
|                      | Повидло                                              | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|                      | Молоко кипяченое                                     | 180       | 5,22             | 5,76  | 8,46     | 108                     | 920         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                              | 250       | 12,02            | 12,15 | 23,66    | 256,1                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                      | 1 445     | 42,74            | 49,18 | 181,41   | 1393,8                  |             |

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 5,16             | 5,82  | 24,35    | 171                     | 1 111       |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
|                      | Сыр (порциями)                                  | 10        | 2,69             | 2,8   |          | 36,3                    | 97          |
|                      | Чай с молоком                                   | 180       | 1,23             | 0,99  | 14,4     | 79,2                    | 854         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 400       | 11,63            | 10,6  | 53,3     | 364,2                   |             |
| Завтрак 2            | Компот из смеси сухофруктов                     | 100       | 0,17             | 0,05  | 12,18    | 50,9                    | 928         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | 100       | 0,17             | 0,05  | 12,18    | 50,9                    |             |
| Обед                 | Рассольник ленинградский со сметаной            | 180       | 1,94             | 4,59  | 12,82    | 100,2                   | 1 030       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Биточек домашний @                              | 70        | 11,49            | 8,18  | 1,1      | 128                     | 1 308,03    |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом            | 130       | 5,5              | 3,75  | 32,82    | 189,3                   | 516         |
|                      | Кисель витаминизированный                       | 180       | 0,01             |       | 21,6     | 85,5                    | 1 318       |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | 600       | 23,62            | 19,13 | 84,11    | 609,2                   |             |
| Полдник              | Булочка с посыпкой @ 75 гр.                     | 75        | 5,93             | 7,05  | 41,63    | 192,8                   | 450,29      |
|                      | Молоко кипяченое                                | 180       | 5,22             | 5,76  | 8,46     | 108                     | 920         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                         | 255       | 11,15            | 12,81 | 50,09    | 300,8                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | 1 355     | 46,57            | 42,59 | 199,68   | 1325,1                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 180       | 6,06             | 7,86  | 25,91    | 199,3                   | 850         |
|                      | Масло сливочное (порциями)                               | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                      | Батон                                                    | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                      | Какао с молоком                                          | 180       | 4,41             | 4,5   | 18,07    | 171                     | 919         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | 400       | 12,05            | 20,48 | 56,61    | 514,6                   |             |
| Завтрак 2            | Напиток из плодов шиповника                              | 100       | 0,34             | 0,14  | 13,81    | 59,3                    | 705         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                | 100       | 0,34             | 0,14  | 13,81    | 59,3                    |             |
| Обед                 | Суп картофельный с макаронными изделиями                 | 180       | 1,77             | 2,04  | 12,64    | 76,5                    | 1 050       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Гуляш из курицы @                                        | 70        | 12,7             | 4,53  | 2,52     | 178,7                   | 1 024       |
|                      | Пюре картофельное                                        | 130       | 2,82             | 4,37  | 19,09    | 127,4                   | 995         |
|                      | Напиток лимонный                                         | 180       | 0,03             |       | 3,5      | 22,1                    | 699         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                            | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                                             | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                                     | 600       | 22               | 13,55 | 53,52    | 510,9                   |             |
| Полдник              | Сырники @                                                | 60        | 4,2              | 3,6   | 9,15     | 90,4                    | 1 066,01    |
|                      | Повидло                                                  | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|                      | Чай с молоком                                            | 180       | 1,23             | 0,99  | 14,4     | 79,2                    | 854         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                                  | 250       | 5,63             | 4,59  | 26,8     | 182,1                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                          | 1 350     | 40,02            | 38,76 | 150,74   | 1266,9                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 6,47             | 6,99  | 28,61    | 218,3                   | 883         |
|                      | Чай с сахаром                                   | 180       |                  |       | 9,87     | 53,9                    | 828         |
|                      | Сыр (порциями)                                  | 10        | 2,69             | 2,8   |          | 36,3                    | 97          |
|                      | Батон                                           | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 400       | 10,66            | 10,66 | 50,98    | 386,7                   |             |
| Завтрак 2            | Яблоки свежие                                   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    |             |
| Обед                 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной          | 180       | 1,37             | 4,93  | 9,85     | 89,6                    | 1 021       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Котлета куриная @                               | 70        | 12,76            | 16,09 | 0,14     | 142,2                   | 1 308       |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом            | 130       | 5,5              | 3,75  | 32,82    | 189,3                   | 516         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,31             | 0,08  | 21,92    | 91,5                    | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | 600       | 24,62            | 27,46 | 80,5     | 618,8                   |             |
| Полдник              | Блинчики @                                      | 50        | 1,91             | 2,38  | 4,44     | 51,4                    | 1 330,2     |
|                      | Повидло                                         | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|                      | Молоко кипяченое                                | 200       | 5,8              | 6,4   | 9,4      | 120                     | 920         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                         | 260       | 7,91             | 8,78  | 17,09    | 183,9                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | 1 360     | 43,59            | 47,3  | 158,37   | 1262,7                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                               |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Суп молочный с вермишелью     | 180       | 8,47             | 5,46  | 15,13    | 178,4                   | 1 284       |
|                    | Масло сливочное (порциями)    | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                    | Батон                         | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                    | Кофейный напиток с молоком    | 180       | 2,7              | 2,61  | 12,06    | 80,1                    | 1 110       |
| Итого за Завтрак   |                               | 400       | 12,75            | 16,19 | 39,82    | 402,8                   |             |
| Завтрак 2          |                               |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Компот из яблок и изюма       | 100       | 0,07             | 0,07  | 9,87     | 41                      | 933         |
| Итого за Завтрак 2 |                               | 100       | 0,07             | 0,07  | 9,87     | 41                      |             |
| Обед               |                               |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Суп-пюре из гороха            | 180       | 5,55             | 1,96  | 16,26    | 93                      | 1 049       |
|                    | Гренки из пшеничного хлеба    | 10        | 1,3              | 0,16  | 7,81     | 40                      | 943         |
|                    | Тефтели мясные _@             | 60        | 7,2              | 5,93  |          | 97,2                    | 1 744       |
|                    | Соус томатный                 | 20        | 0,12             | 1,33  | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая    | 130       | 8,08             | 5,16  | 42,14    | 246,7                   | 998         |
|                    | Компот из смеси сухофруктов   | 180       | 0,31             | 0,08  | 21,92    | 91,5                    | 928         |
|                    | Хлеб пшеничный 1с обогащенный | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                    | Хлеб ржаной                   | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
| Итого за Обед      |                               | 615       | 26,09            | 16,08 | 105,02   | 673,9                   |             |
| Полдник            |                               |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Омлет с картофелем            | 70        | 0,72             | 1,05  | 1,02     | 16,4                    | 892         |
|                    | Чай с сахаром                 | 180       |                  |       | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                    | Хлеб ржаной                   | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
| Итого за Полдник   |                               | 260       | 1,57             | 1,38  | 20,27    | 99,8                    |             |
| Итого за день      |                               | 1 375     | 40,48            | 33,72 | 174,98   | 1217,5                  |             |

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 180       | 5,18             | 6,14  | 27,44    | 186,5                   | 852         |
|                            | Какао с молоком                                | 180       | 4,41             | 4,5   | 18,07    | 171                     | 919         |
|                            | Сыр (порциями)                                 | 10        | 2,69             | 2,8   |          | 36,3                    | 97          |
|                            | Батон                                          | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак           |                                                | 400       | 13,78            | 14,31 | 58,01    | 472                     |             |
| Завтрак 2                  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Сок натуральный                                | 100       |                  |       | 11,2     | 69                      | 707         |
| Итого за Завтрак 2         |                                                | 100       |                  |       | 11,2     | 69                      |             |
| Обед                       |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Огурцы свежие порционно                        | 50        | 0,4              | 0,05  | 1,4      | 7,5                     | 836         |
|                            | Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной      | 180       | 2,95             | 5,17  | 13,38    | 112,1                   | 1 018       |
|                            | Фигурки рыбные @                               | 70        | 10,25            | 14,91 | 5,06     | 195,4                   | 1 699,05    |
|                            | Соус красный основной                          | 15        | 0,11             | 0,76  | 1,12     | 11,8                    | 901         |
|                            | Рис припущенный                                | 130       | 3,12             | 3,47  | 32,11    | 191                     | 512         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                    | 180       | 0,31             | 0,08  | 21,92    | 91,5                    | 928         |
|                            | Хлеб пшеничный 1с обгашенный                   | 25        | 2,68             | 1,13  | 10,88    | 68,5                    | 897,01      |
|                            | Хлеб ржаной                                    | 10        | 0,85             | 0,33  | 4,85     | 25,9                    | 1 148       |
| Итого за Обед              |                                                | 660       | 20,67            | 25,9  | 90,72    | 703,7                   |             |
| Полдник                    |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Манник @                                       | 50        | 3,1              | 1,9   | 22,95    | 120                     | 450,41      |
|                            | Молоко кипяченое                               | 200       | 5,8              | 6,4   | 9,4      | 120                     | 920         |
| Итого за Полдник           |                                                | 250       | 8,9              | 8,3   | 32,35    | 240                     |             |
| Итого за день              |                                                | 1 410     | 43,35            | 48,51 | 192,28   | 1484,7                  |             |
| Итого за период            |                                                | 13 890    | 426,89           | 464,4 | 1761,88  | 13274,2                 |             |
| Среднее значение за период |                                                | 1 389     | 42,7             | 46,4  | 176,2    | 1327,4                  |             |

Составил Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_