

**индивидуальное меню воспитанников ДОУ №\_\_\_ г.красноуфимск с исключением  
молочных продуктов: молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло  
сливочное. Возрастная группа: 3-7 лет.**

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Горошница                             | 180       | 17,37            | 1,62  | 40,5     | 246,4                   | 14 539,53   |
|                    | Хлеб ржаной                           | 40        | 3,4              | 1,32  | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
|                    | Чай с сахаром                         | 180       |                  |       | 9,87     | 53,9                    | 828         |
| Итого за Завтрак   |                                       | 400       | 20,77            | 2,94  | 69,77    | 403,9                   |             |
| Завтрак 2          |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Яблоки свежие                         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
| Итого за Завтрак 2 |                                       | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    |             |
| Обед               |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Суп-пюре овощной гипоаллергенное мен. | 180       | 2,67             | 4,84  | 13       | 144,2                   | 1 016,33    |
|                    | Гренки из пшеничного хлеба            | 10        | 1,3              | 0,16  | 2,81     | 25                      | 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  | 26,82    | 189,3                   | 516,1       |
|                    | 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       |
| Итого за Обед      |                                       | 615       | 24,58            | 19,09 | 64,34    | 604,3                   |             |
| Полдник            |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Яйцо отварное шт                      | 40        | 4,8              | 4     | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|                    | Сок натуральный                       | 200       |                  |       | 22,4     | 138                     | 707         |
|                    | Хлеб ржаной (I вариант)               | 15        | 0,99             | 0,18  | 5,01     | 26,1                    | 1 628       |
| Итого за Полдник   |                                       | 255       | 5,79             | 4,18  | 27,69    | 226,9                   |             |
| Итого за день      |                                       | 1 370     | 51,54            | 26,61 | 171,6    | 1308,4                  |             |

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Рис с овощами с маслом растительным                | 180       | 4,05             | 4,46  | 40,88    | 220,1                   | 1 633,28    |
|                    | Батон                                              | 40        | 2                | 1,16  | 16,66    | 104,3                   | 693         |
|                    | Чай с сахаром                                      | 180       |                  |       | 9,87     | 53,9                    | 828         |
| Итого за Завтрак   |                                                    | 400       | 6,05             | 5,62  | 67,41    | 378,3                   |             |
| 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               |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Горошек зеленый консервированный                   | 50        | 1,55             | 0,1   | 3,25     | 20                      | 811         |
|                    | Бульон куриный с зеленью и яйцом                   | 180       | 10,01            | 2,68  | 0,61     | 66,6                    | 14 613,19   |
|                    | 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 (с растительным маслом) | 130       | 7,27             | 10,02 | 32,94    | 250,7                   | 6,9         |
|                    | Напиток из плодов шиповника                        | 180       | 0,61             | 0,25  | 24,86    | 61,8                    | 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       |
| Итого за Обед      |                                                    | 650       | 31,94            | 32,16 | 79,96    | 670,7                   |             |
| Полдник            |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Манник                                             | 50        | 2,1              | 1,9   | 22,95    | 100                     | 450,41      |
|                    | Чай с сахаром                                      | 200       |                  |       | 16       | 53,8                    | 14 539,27   |
| Итого за Полдник   |                                                    | 250       | 2,1              | 1,9   | 38,95    | 153,8                   |             |
| Итого за день      |                                                    | 1 400     | 40,26            | 39,73 | 198,5    | 1253,7                  |             |

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Повидло                                              | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|               | Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным | 180       | 5,12             | 5,94  | 27,35    | 183,2                   | 1 032,07    |
|               | Батон                                                | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|               | Чай с сахаром                                        | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Итого за Завтрак                                     | 400       | 6,82             | 6,81  | 57,5     | 322,3                   |             |
| 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 и картофелем гипоаллергенное меню    | 180       | 1,25             | 3,88  | 8,12     | 73                      | 14 538,5    |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                  | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Плов со свиной                                       | 200       | 16,1             | 17,69 | 42,12    | 344,8                   | 1 018       |
|               | 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       |
|               | Итого за Обед                                        | 650       | 22,64            | 31,18 | 91,31    | 658                     |             |
| Полдник       | Яблоки печеные с сахаром                             | 100       | 0,5              | 0,5   | 27,22    | 115,4                   | 1 617       |
|               | Чай с сахаром                                        | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Итого за Полдник                                     | 280       | 0,5              | 0,5   | 41,62    | 163,8                   |             |
| Итого за день |                                                      | 1 430     | 29,96            | 38,49 | 201,63   | 1213,1                  |             |

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Пюре из гороха с пассерованным луком с маслом растительным | 180       | 17,84            | 4,08  | 33,04    | 240                     | 1 189,02    |
|               | Чай с сахаром                                              | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Батон                                                      | 40        | 2                | 1,16  | 16,66    | 104,3                   | 693         |
|               | Итого за Завтрак                                           | 400       | 19,84            | 5,24  | 64,1     | 392,7                   |             |
| 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 (без сметаны) ®                  | 180       | 1,33             | 3,93  | 7,54     | 75,7                    | 1 058,01    |
|               | 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       | 29,59            | 27,45 | 51,49    | 540                     |             |
| Полдник       | Котлета картофельная с морковью без муки пшеничной         | 100       | 2,86             | 4,08  | 17,11    | 117,3                   | 1 173,02    |
|               | Соус томатный                                              | 15        | 0,09             | 1     | 0,87     | 8,3                     | 1 126       |
|               | Чай с сахаром                                              | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб ржаной                                                | 15        | 1,28             | 0,5   | 7,28     | 38,9                    | 1 148       |
|               | Итого за Полдник                                           | 310       | 4,23             | 5,58  | 39,66    | 212,9                   |             |
| Итого за день |                                                            | 1 460     | 53,83            | 38,32 | 167,43   | 1196,5                  |             |

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Повидло                                       | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|               | Каша (пшено,рис) жидкая без молока            | 180       | 3,87             | 5,38  | 34,43    | 201,7                   | 848,01      |
|               | Батон                                         | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|               | Чай с лимоном                                 | 180       | 0,05             | 0,01  | 13,65    | 53,9                    | 686         |
|               | Итого за Завтрак                              | 400       | 5,62             | 6,26  | 63,83    | 346,3                   |             |
| Завтрак 2     | Компот из свежих яблок                        | 180       | 0,1              | 0,14  | 21,49    | 89,2                    | 912         |
|               | Итого за Завтрак 2                            | 180       | 0,1              | 0,14  | 21,49    | 89,2                    |             |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны | 180       | 1,3              | 1,34  | 7,19     | 46,6                    | 1 047,01    |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)           | 5         | 1,15             | 1,15  | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Гуляш из курицы без муки пшеничной            | 70        | 15,43            | 4,84  | 1,25     | 110,2                   | 1 105,02    |
|               | Картофель отварной с маслом растительным      | 130       | 2,6              | 6,62  | 25,61    | 174,1                   | 1 301       |
|               | 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       |
|               | Итого за Обед                                 | 615       | 24,82            | 16,17 | 74,92    | 549,5                   |             |
| Полдник       | Яйцо отварное шт                              | 40        | 4,8              | 4     | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|               | Сок фруктовый                                 | 200       | 1                |       | 20,2     | 84,8                    | 10,29       |
|               | Хлеб ржаной (I вариант)                       | 15        | 0,99             | 0,18  | 5,01     | 26,1                    | 1 628       |
|               | Итого за Полдник                              | 255       | 6,79             | 4,18  | 25,49    | 173,7                   |             |
| Итого за день |                                               | 1 450     | 37,33            | 26,75 | 185,73   | 1158,7                  |             |

(лист 6)

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным | 180       | 5,12             | 5,94  | 27,35    | 183,2                   | 1 032,07    |
|               | Чай с сахаром                                        | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб ржаной                                          | 40        | 3,4              | 1,32  | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                                     | 400       | 8,52             | 7,26  | 61,15    | 335,2                   |             |
| 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          | Рассольник ленинградский без сметаны                 | 180       | 1,65             | 3,72  | 14,04    | 97,1                    | 1 030,01    |
|               | 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  | 26,82    | 189,3                   | 516.1       |
|               | 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       |
|               | Итого за Обед                                        | 600       | 23,33            | 18,26 | 79,33    | 606,1                   |             |
| Полдник       | Яблоки печеные с сахаром                             | 100       | 0,5              | 0,5   | 27,22    | 115,4                   | 1 617       |
|               | Чай с лимоном                                        | 180       | 0,05             | 0,01  | 13,65    | 53,9                    | 686         |
|               | Итого за Полдник                                     | 280       | 0,55             | 0,51  | 40,87    | 169,3                   |             |
| Итого за день |                                                      | 1 380     | 32,57            | 26,08 | 193,53   | 1161,5                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша овсяная Геркулес безмолочная        | 180       | 5,45             | 7,86  | 25,67    | 198,3                   | 846,05      |
|               | Куры отварные (I вариант) без моркови    | 30        | 5,25             | 5,31  |          | 68,7                    | 2,45        |
|               | Чай с сахаром                            | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Батон                                    | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|               | Итого за Завтрак                         | 420       | 12,2             | 14,04 | 52,57    | 393,6                   |             |
| Завтрак 2     | Напиток из плодов шиповника              | 100       | 0,34             | 0,14  | 13,81    | 34,3                    | 705         |
|               | Итого за Завтрак 2                       | 100       | 0,34             | 0,14  | 13,81    | 34,3                    |             |
| 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       |
|               | Картофель отварной с маслом растительным | 130       | 2,6              | 6,62  | 25,61    | 174,1                   | 1 301       |
|               | 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       |
|               | Итого за Обед                            | 600       | 21,78            | 15,8  | 60,04    | 557,6                   |             |
| Полдник       | Повидло                                  | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|               | Капуста тушеная (1 вариант)              | 130       | 2,65             | 5,47  | 9,15     | 96,8                    | 1 633,06    |
|               | Чай с сахаром                            | 180       |                  |       | 14,4     | 48,4                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный 1с обогащенный            | 15        | 1,61             | 0,68  | 6,53     | 41,1                    | 897,01      |
|               | Итого за Полдник                         | 335       | 4,46             | 6,15  | 33,33    | 198,8                   |             |
| Итого за день |                                          | 1 455     | 38,78            | 36,13 | 159,75   | 1184,3                  |             |

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Повидло                                                  | 10        | 0,2              |       | 3,25     | 12,5                    | 1 142       |
|                    | Каша пшениная вязкая без молока с маслом растительным    | 180       | 5,17             | 7,87  | 26,81    | 222,7                   | 490,15      |
|                    | Чай с сахаром                                            | 180       |                  |       | 9,87     | 53,9                    | 828         |
|                    | Батон                                                    | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак   |                                                          | 400       | 6,87             | 8,74  | 52,43    | 367,3                   |             |
| Завтрак 2          |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Яблоки свежие                                            | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                          | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    |             |
| Обед               |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню        | 180       | 1,25             | 3,88  | 8,12     | 73                      | 14 538,5    |
|                    | 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  | 26,82    | 189,3                   | 516.1       |
|                    | 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      |                                                          | 600       | 24,5             | 26,41 | 72,77    | 602,2                   |             |
| Полдник            |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Морковь тушеная с зеленым горошком с маслом растительным | 60        | 1,11             | 2,94  | 4,11     | 47,8                    | 5,88        |
|                    | Чай с сахаром                                            | 200       |                  |       | 15       | 53,8                    | 14 539,27   |
|                    | Хлеб ржаной (I вариант)                                  | 15        | 0,99             | 0,18  | 5,01     | 26,1                    | 1 628       |
| Итого за Полдник   |                                                          | 275       | 2,1              | 3,12  | 25,12    | 127,7                   |             |
| Итого за день      |                                                          | 1 375     | 33,87            | 38,67 | 160,12   | 1170,5                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                         |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Макаронные изделия отварные с луком и отварным горошком | 180       | 6,22             | 10,84 | 35,96    | 266,2                   | 1 011,07    |
|                    | Чай с сахаром                                           | 190       |                  |       | 15,2     | 51,1                    | 14 539,27   |
|                    | Батон                                                   | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак   |                                                         | 400       | 7,72             | 11,71 | 63,66    | 395,5                   |             |
| 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  | 2,81     | 25                      | 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 (с растительным маслом)      | 130       | 7,27             | 10,02 | 32,94    | 250,7                   | 6,9         |
|                    | 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       | 25,28            | 20,94 | 90,82    | 662,9                   |             |
| Полдник            |                                                         |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Яйцо отварное шт                                        | 40        | 4,8              | 4     | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|                    | Чай с сахаром                                           | 200       |                  |       | 16       | 53,8                    | 14 539,27   |
|                    | Хлеб ржаной                                             | 15        | 1,28             | 0,5   | 7,28     | 38,9                    | 1 148       |
| Итого за Полдник   |                                                         | 255       | 6,08             | 4,5   | 23,56    | 155,5                   |             |
| Итого за день      |                                                         | 1 370     | 39,15            | 37,22 | 187,91   | 1254,9                  |             |

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Пюре из гороха с пассерованным луком с маслом растительным | 180       | 17,84            | 4,08  | 33,04    | 240                     | 1 189,02    |
|                    | Чай с сахаром                                              | 190       |                  |       | 15,2     | 51,1                    | 14 539,27   |
|                    | Батон                                                      | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак   |                                                            | 400       | 19,34            | 4,95  | 60,74    | 369,3                   |             |
| 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 пшенной "Волна" (без сметаны) ®               | 180       | 2,42             | 4,54  | 12,31    | 108,7                   | 1 018,02    |
|                    | Гуляш из курицы без глютена                                | 80        | 15,53            | 5,51  | 5,43     | 185,9                   | 1 024,06    |
|                    | Рис припущенный                                            | 130       | 3,12             | 3,47  | 25,61    | 191                     | 512         |
|                    | 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      |                                                            | 655       | 25,31            | 15,11 | 82,4     | 679                     |             |
| Полдник            |                                                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Манник                                                     | 50        | 2,1              | 1,9   | 22,95    | 100                     | 450,41      |
|                    | Компот из свежих плодов                                    | 200       | 0,03             | 0,03  | 4,78     | 19,8                    | 390         |
| Итого за Полдник   |                                                            | 250       | 2,13             | 1,93  | 27,73    | 119,8                   |             |
| Итого за день      |                                                            | 1 405     | 46,78            | 21,99 | 182,07   | 1237,1                  |             |

|                            |         |        |        |         |         |  |
|----------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|--|
| итого за период            | 14 095  | 404,07 | 329,99 | 1808,27 | 12138,7 |  |
| Среднее значение за период | 1 409,5 | 40,4   | 33     | 180,8   | 1213,9  |  |

Составил



Утвердил

*[Signature]*

Ознакомлена Грина А.А. *[Signature]*  
 Ознакомлена Баева Е.П. *[Signature]*  
 Ознакомлена Цыкина А.В. *[Signature]*