



Согласовано:

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая БДОУ МО Динской район

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Летнее

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с непереносимостью БКМ и пекарских дрожжей**

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 1</b>                       |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                             | Каша гречневая вязкая                                  | 150         | 6,70             | 5,88         | 30,09         | 131,6                   | 243         |
|                                     | Икра кабачковая (промышленного производства)           | 60          | 1,14             | 5,34         | 38,60         | 35,1                    | 121         |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 40          | 1,52             | 0,16         | 14,76         | 70,5                    | 114         |
|                                     | Чай с сахаром, лимоном                                 | 180         | 0,18             | 0,00         | 11,72         | 22                      | 503         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>430</b>  | <b>9,54</b>      | <b>11,38</b> | <b>95,17</b>  | <b>259,2</b>            |             |
| 10:00                               | Флоды свежие   | 150         | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 90,1                    | 118         |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>150</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>  | <b>11,76</b>  | <b>90,1</b>             |             |
| ОБЕД                                | Борщ с капустой и картофелем                           | 200         | 8,68             | 10,08        | 24,26         | 157,2                   | 133         |
|                                     | Плов   | 160         | 13,28            | 25,49        | 29,09         | 305,3                   | 411         |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 14,4                    | 112         |
|                                     | Хлеб ржаной (бездрожжевой)                             | 50          | 3,30             | 0,60         | 16,70         | 87                      | 115         |
|                                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90             | 0,18         | 18,18         | 78,5                    | 537         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>630</b>  | <b>26,82</b>     | <b>36,47</b> | <b>90,51</b>  | <b>642,4</b>            |             |
| УПЛОТНЕНН                           | Омлет натуральный                                      | 100         | 8,62             | 13,38        | 2,31          | 310,5                   | 307         |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 14,4                    | 112         |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 40          | 1,52             | 0,16         | 14,76         | 70,5                    | 114         |
|                                     | Кофейный напиток на воде                               | 180         | 2,88             | 2,43         | 14,31         | 71,1                    | 513         |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>380</b>  | <b>13,68</b>     | <b>16,09</b> | <b>33,66</b>  | <b>466,5</b>            |             |
| УЖИН 2                              | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22             | 0,69         | 12,30         | 43,2                    |             |
|                                     | Компот из плодов шиповника                             | 180         | 0,14             | 0,14         | 15,21         | 82,1                    | 538         |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,36</b>      | <b>0,83</b>  | <b>27,51</b>  | <b>125,3</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1805</b> | <b>50,88</b>     | <b>65,25</b> | <b>258,61</b> | <b>1583,5</b>           |             |
| <b>День 2</b>                       |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                             | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с соусом томатным   | 180         | 6,44             | 8,46         | 25,92         | 159,6                   | 272         |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 14,4                    | 112         |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 30          | 2,28             | 0,24         | 9,84          | 68,5                    | 114/1       |
|                                     | Чай с сахаром и лимоном                                | 180         | 0,18             | 0,00         | 11,72         | 22                      | 503         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>450</b>  | <b>9,56</b>      | <b>8,82</b>  | <b>49,76</b>  | <b>264,5</b>            |             |
| 10:00                               | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90             | 0,18         | 18,18         | 78,5                    | 537         |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>160</b>  | <b>0,9</b>       | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>78,5</b>             |             |
| ОБЕД                                | Суп картофельный с бобовыми                            | 200         | 1,84             | 3,40         | 12,10         | 145,3                   | 149         |
|                                     | Гренки из пшеничного хлеба (бездрожжевого)             | 20          | 2,25             | 0,23         | 10,11         | 67,5                    | 176         |
|                                     | Котлеты, биточки, шницели                              | 80          | 9,39             | 19,10        | 12,78         | 178,6                   | 386         |
|                                     | Икра свекольная или морковная                          | 130         | 3,12             | 9,23         | 13,52         | 149,5                   | 124         |



|                                     |  |             |              |              |               |                |       |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
|                                     | Хлеб ржаной бездрожжевой                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115   |
|                                     | Компот из плодов шиповника                             | 180         | 0,14         | 0,14         | 15,21         | 82,1           | 538   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>660</b>  | <b>20,04</b> | <b>32,7</b>  | <b>80,42</b>  | <b>710</b>     |       |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Рыба, запеченная со взбитым яйцом                      | 80          | 6,85         | 5,77         | 6,96          | 154,3          | 344   |
|                                     | Картофель отварной                                     | 130         | 2,73         | 5,72         | 14,17         | 182,3          | 434   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 30          | 2,28         | 0,24         | 9,84          | 68,5           | 114/1 |
|                                     | Кисель из кураги                                       | 180         | 0,25         | 0,02         | 23,17         | 89,2           | 521   |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>420</b>  | <b>12,11</b> | <b>11,75</b> | <b>54,14</b>  | <b>494,3</b>   |       |
| <b>УЖИН 2</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |       |
|                                     | Компот из свежих плодов                                | 150,00      | 0,12         | 0,12         | 12,67         | 51,04          | 526   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>185</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,81</b>  | <b>24,97</b>  | <b>94,24</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1875</b> | <b>42,95</b> | <b>54,26</b> | <b>227,47</b> | <b>1641,54</b> |       |
| <b>День 3</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Макаронные изделия отварные                            | 130         | 4,90         | 0,58         | 25,17         | 125,58         | 297   |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 30          | 2,28         | 0,24         | 9,84          | 68,5           | 114/1 |
|                                     | Чай с сахаром  | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 22             | 502   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>400</b>  | <b>8,02</b>  | <b>0,94</b>  | <b>49,01</b>  | <b>230,48</b>  |       |
| <b>10:00</b>                        |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Плоды свежие   | 150         | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 90,1           | 118   |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>150</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,48</b>  | <b>11,76</b>  | <b>90,1</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Борщ с капустой и картофелем                           | 200         | 8,68         | 10,08        | 24,26         | 157,2          | 133   |
|                                     | Жаркое по-домашнему                                    | 160         | 8,85         | 19,71        | 14,50         | 310,3          | 374   |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 30          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 68,5           | 114   |
|                                     | Хлеб ржаной (бездрожжевой)                             | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115   |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0,45         | 0,00         | 24,30         | 82,8           | 527   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>680</b>  | <b>23,46</b> | <b>30,67</b> | <b>91,88</b>  | <b>720,2</b>   |       |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ПЛОДЫ</b>                        |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Плов   | 160         | 13,28        | 25,49        | 29,09         | 305,3          | 411   |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112   |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 20          | 1,52         | 0,16         | 7,38          | 60             | 114   |
|                                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 78,5           | 537   |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>16,36</b> | <b>25,95</b> | <b>56,93</b>  | <b>458,2</b>   |       |
| <b>УЖИН 2</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |       |
|                                     | Кисель из кураги                                       | 180         | 0,25         | 0,02         | 23,17         | 89,2           | 521   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,47</b>  | <b>0,71</b>  | <b>35,47</b>  | <b>132,4</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1845</b> | <b>48,79</b> | <b>58,75</b> | <b>245,05</b> | <b>1631,38</b> |       |
| <b>День 4</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Рагу овощное   | 130         | 11,83        | 12,34        | 13,64         | 212,57         | 540   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114   |
|                                     | Кофейный напиток на воде                               | 180         | 2,88         | 2,43         | 14,31         | 71,1           | 513   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>350</b>  | <b>16,23</b> | <b>14,93</b> | <b>42,71</b>  | <b>354,17</b>  |       |
| <b>10:00</b>                        |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 95             | 537   |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>160</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>95</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Суп картофельный с макаронными изделиями               | 200         | 8,02         | 7,42         | 24,10         | 176,3          | 152   |
|                                     | Курица тушеная   | 70          | 5,54         | 8,77         | 1,82          | 154,3          | 410   |
|                                     | Каша пшеничная вязкая                                  | 130         | 4,99         | 4,42         | 27,36         | 152,28         | 249   |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112   |
|                                     | Хлеб ржаной бездрожжевой                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115   |
|                                     | Кисель из яблок сушеных                                | 180         | 0,25         | 0,02         | 23,17         | 82,1           | 519   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>690</b>  | <b>22,76</b> | <b>21,35</b> | <b>95,43</b>  | <b>666,38</b>  |       |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    |  |             |              |              |               |                |       |
|                                     | Рыба тушеная в томате с овощами                        | 80          | 8,10         | 4,62         | 2,67          | 168,13         | 349   |
|                                     | Картофель отварной                                     | 130         | 2,73         | 5,72         | 14,17         | 182,3          | 434   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114   |
|                                     | Чай с сахаром  | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 22             | 502   |



|                                     |  |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>430</b>  | <b>12,53</b> | <b>10,5</b>  | <b>43,32</b>  | <b>442,93</b>  |     |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |     |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0,45         | 0,00         | 24,30         | 82,8           | 527 |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,67</b>  | <b>0,69</b>  | <b>36,6</b>   | <b>126</b>     |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1845</b> | <b>53,09</b> | <b>47,65</b> | <b>236,24</b> | <b>1684,48</b> |     |
| <b>День 5</b>                       |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша кукурузная с овощным соусом                       | 180         | 5,74         | 6,08         | 33,46         | 189,3          | 271 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112 |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114 |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0,45         | 0,00         | 24,30         | 82,8           | 527 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>460</b>  | <b>8,37</b>  | <b>6,36</b>  | <b>74,8</b>   | <b>357</b>     |     |
| <b>10:00</b>                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 78,5           | 537 |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>160</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>78,5</b>    |     |
| <b>ОБЕД</b>                         | Свекольник   | 200         | 7,80         | 8,56         | 17,20         | 149,7          | 136 |
|                                     | Тефтели из свинины с рисом ("ежики")                   | 70          | 7,29         | 17,43        | 9,32          | 198,4          | 395 |
|                                     | Каша гречневая вязкая                                  | 150         | 6,70         | 5,88         | 30,09         | 131,6          | 243 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112 |
|                                     | Хлеб ржаной (бездрожжевой)                             | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>530</b>  | <b>25,75</b> | <b>32,59</b> | <b>75,59</b>  | <b>581,1</b>   |     |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Азу из говядины  | 180         | 10,50        | 8,52         | 18,55         | 328,1          | 370 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112 |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114 |
|                                     | Чай с сахаром  | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 22             | 502 |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>460</b>  | <b>12,86</b> | <b>8,8</b>   | <b>47,31</b>  | <b>435</b>     |     |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0,45         | 0,00         | 24,30         | 82,8           | 527 |
|                                     | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |     |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,67</b>  | <b>0,69</b>  | <b>36,6</b>   | <b>126</b>     |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1825</b> | <b>48,55</b> | <b>48,62</b> | <b>252,48</b> | <b>1577,6</b>  |     |
| <b>День 6</b>                       |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша пшеничная с овощным соусом                        | 180         | 7,13         | 6,48         | 33,35         | 193,86         | 273 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112 |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114 |
|                                     | Яйцо вареное   | 50          | 6,38         | 5,75         | 0,38          | 60,1           | 306 |
|                                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 78,5           | 537 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>330</b>  | <b>15,69</b> | <b>12,51</b> | <b>50,77</b>  | <b>338,86</b>  |     |
| <b>10:00</b>                        | Плоды свежие   | 150         | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 90,1           | 118 |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>150</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,48</b>  | <b>11,76</b>  | <b>90,1</b>    |     |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп крестьянский с крупой                              | 200         | 1,70         | 4,08         | 11,64         | 121,9          | 160 |
|                                     | Картофель отварной                                     | 130         | 2,73         | 5,72         | 14,17         | 182,3          | 434 |
|                                     | Мясо тушеное   | 70          | 7,89         | 17,42        | 1,40          | 174,3          | 369 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112 |
|                                     | Хлеб ржаной бездрожжевой                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115 |
|                                     | Кисель из яблок сушеных                                | 180         | 0,25         | 0,02         | 23,17         | 82,1           | 519 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>690</b>  | <b>16,53</b> | <b>27,96</b> | <b>69,36</b>  | <b>662</b>     |     |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Омлет натуральный                                      | 100         | 8,62         | 13,38        | 2,31          | 310,5          | 307 |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114 |
|                                     | Икра кабачковая (промышленного производства)           | 60          | 1,14         | 5,34         | 38,60         | 35,1           | 121 |
|                                     | Чай с сахаром и лимоном                                | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 22             | 503 |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>380</b>  | <b>11,46</b> | <b>18,88</b> | <b>67,39</b>  | <b>438,1</b>   |     |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |     |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0,45         | 0,00         | 24,30         | 82,8           | 527 |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,67</b>  | <b>0,69</b>  | <b>36,6</b>   | <b>126</b>     |     |



|                                     |  |             |              |              |               |                |       |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1765</b> | <b>44,83</b> | <b>60,52</b> | <b>235,88</b> | <b>1655,06</b> |       |
| <b>День 7</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша пшеничная с овощами                               | 180         | 4,99         | 7,76         | 29,16         | 147,3          | 274   |
|                                     | Свекла отварная  | 60          | 0,11         | 6,82         | 9,32          | 30,9           | 52    |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114   |
|                                     | Кисель из яблок сушеных                                | 180         | 0,25         | 0,02         | 23,17         | 82,1           | 519   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>460</b>  | <b>6,87</b>  | <b>14,76</b> | <b>76,41</b>  | <b>330,8</b>   |       |
| <b>10:00</b>                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 160         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 78,5           | 537   |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>160</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>78,5</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп картофельный с рыбой                               | 200         | 7,88         | 3,86         | 12,12         | 131,9          | 156   |
|                                     | Котлеты, биточки, шницели                              | 80          | 9,39         | 19,10        | 12,78         | 178,6          | 386   |
|                                     | Капуста тушеная  | 130         | 4,81         | 4,68         | 5,07          | 99,3           | 428   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114   |
|                                     | Хлеб ржаной бездрожжевой                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115   |
|                                     | Компот из свежих плодов и ягод                         | 180         | 0,14         | 0,14         | 15,21         | 82,1           | 526   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>680</b>  | <b>27,04</b> | <b>28,54</b> | <b>76,64</b>  | <b>649,4</b>   |       |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Вареники ленивые из картофеля                          | 130,00      | 17,32        | 12,22        | 18,20         | 220,60         | 332   |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112   |
|                                     | Кофейный напиток на воде                               | 180         | 2,88         | 2,43         | 14,31         | 71,1           | 513   |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>370</b>  | <b>20,86</b> | <b>14,77</b> | <b>34,79</b>  | <b>306,1</b>   |       |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |       |
|                                     | Чай с сахаром  | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 20             | 502   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,69</b>  | <b>24,02</b>  | <b>63,2</b>    |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1885</b> | <b>56,07</b> | <b>58,94</b> | <b>230,04</b> | <b>1428</b>    |       |
| <b>День 8</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Макаронные изделия отварные                            | 180         |              |              |               |                |       |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4           | 112   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 30          | 2,28         | 0,24         | 9,84          | 68,5           | 114/1 |
|                                     | Кофейный напиток на воде                               |             |              |              |               |                |       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>270</b>  | <b>2,94</b>  | <b>0,36</b>  | <b>12,12</b>  | <b>82,9</b>    |       |
| <b>10:00</b>                        | Плоды свежие   | 150         | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 90,1           | 118   |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>150</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,48</b>  | <b>11,76</b>  | <b>90,1</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп картофельный с клецками                            | 200         | 0,88         | 1,90         | 6,38          | 167,8          | 151   |
|                                     | Каша кукурузная вязкая                                 | 130         | 3,55         | 5,88         | 28,94         | 151,8          | 252   |
|                                     | Суфле из птицы   | 70          | 10,33        | 10,32        | 0,36          | 157,1          | 742   |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 30          | 2,28         | 0,24         | 9,84          | 68,5           | 114/1 |
|                                     | Хлеб ржаной бездрожжевой                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115   |
|                                     | Компот из свежих плодов                                | 180         | 0,14         | 0,14         | 15,21         | 82,8           | 526   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>660</b>  | <b>20,48</b> | <b>19,08</b> | <b>77,43</b>  | <b>715</b>     |       |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Котлеты или биточки рыбные                             | 70          | 9,73         | 1,47         | 6,72          | 149,7          | 351   |
|                                     | Соус томатный с овощами                                | 20          | 0,24         | 0,82         | 1,49          | 14,32          | 463   |
|                                     | Картофель отварной                                     | 130         | 2,73         | 5,72         | 14,17         | 182,3          | 434   |
|                                     | Икра кабачковая (промышленного производства)           | 60          | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 35,1           | 121   |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114   |
|                                     | Чай с сахаром  | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 20             | 502   |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>500</b>  | <b>15,54</b> | <b>13,51</b> | <b>53,48</b>  | <b>471,92</b>  |       |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35          | 0,22         | 0,69         | 12,30         | 43,2           |       |
|                                     | Кисель из кураги                                       | 180         | 0,25         | 0,02         | 23,17         | 89,2           | 521   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>  | <b>0,47</b>  | <b>0,71</b>  | <b>35,47</b>  | <b>132,4</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1795</b> | <b>39,91</b> | <b>34,14</b> | <b>190,26</b> | <b>1492,32</b> |       |
| <b>День 9</b>                       |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Голубцы ленивые  | 180         | 15,30        | 14,94        | 7,20          | 184,3          | 377   |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 40          | 1,52         | 0,16         | 14,76         | 70,5           | 114   |
|                                     | Чай с сахаром и лимоном                                | 180         | 0,18         | 0,00         | 11,72         | 22             | 503   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>400</b>  | <b>17</b>    | <b>15,1</b>  | <b>33,68</b>  | <b>276,8</b>   |       |
| <b>10:00</b>                        | Плоды свежие   | 150         | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 90,1           | 118   |



|                                     |  |              |               |               |                |                 |     |
|-------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>150</b>   | <b>0,48</b>   | <b>0,48</b>   | <b>11,76</b>   | <b>90,1</b>     |     |
| <b>ОБЕД</b>                         | Щи из свежей капусты с картофелем                      | 200          | 1,40          | 3,98          | 6,22           | 128,1           | 147 |
|                                     | Каша гречневая вязкая                                  | 150          | 6,70          | 5,88          | 30,09          | 131,6           | 243 |
|                                     | Мясо тушеное   | 70           | 7,89          | 17,42         | 1,40           | 174,3           | 369 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60           | 0,66          | 0,12          | 2,28           | 14,4            | 112 |
|                                     | Хлеб ржаной ( бездрожжевой)                            | 50           | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 87              | 115 |
|                                     | Хлеб пшеничный ( бездрожжевой)                         | 40           | 1,52          | 0,16          | 14,76          | 70,5            | 114 |
|                                     | Кисель из кураги                                       | 180          | 0,25          | 0,02          | 23,17          | 82,1            | 521 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>750</b>   | <b>21,72</b>  | <b>28,18</b>  | <b>94,62</b>   | <b>688</b>      |     |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Азу из говядины  | 180          | 10,50         | 8,52          | 18,55          | 328,1           | 370 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60           | 0,66          | 0,12          | 2,28           | 14,4            | 112 |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 20,00        | 2,28          | 0,24          | 7,38           | 60,00           | 114 |
|                                     | Компот из свежих плодов                                | 180          | 0,14          | 0,14          | 15,21          | 82,8            | 526 |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>260</b>   | <b>13,44</b>  | <b>8,88</b>   | <b>28,21</b>   | <b>402,5</b>    |     |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35           | 0,22          | 0,69          | 12,30          | 43,2            |     |
|                                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 200          | 0,75          | 0,15          | 15,15          | 105,00          | 537 |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>235</b>   | <b>0,97</b>   | <b>0,84</b>   | <b>27,45</b>   | <b>148,2</b>    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1795</b>  | <b>53,61</b>  | <b>53,48</b>  | <b>195,72</b>  | <b>1605,6</b>   |     |
| <b>День 10</b>                      |  |              |               |               |                |                 |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша ячневая с томатным оусом                          | 130          | 4,99          | 4,42          | 27,36          | 152,28          | 249 |
|                                     | Яйца вареные   | 50           | 6,38          | 5,75          | 0,38           | 60,1            | 306 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60           | 0,66          | 0,12          | 2,28           | 14,4            | 112 |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 40           | 1,52          | 0,16          | 14,76          | 70,5            | 114 |
|                                     | Чай с сахаром  | 180          | 0,18          | 0,00          | 11,72          | 22              | 502 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |  | <b>460</b>   | <b>13,73</b>  | <b>10,45</b>  | <b>56,5</b>    | <b>319,28</b>   |     |
| <b>10:00</b>                        | Плоды свежие   | 150          | 0,48          | 0,48          | 11,76          | 90,1            | 118 |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |  | <b>150</b>   | <b>0,48</b>   | <b>0,48</b>   | <b>11,76</b>   | <b>67,8</b>     |     |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп с перловой крупой                                  | 180          | 1,33          | 3,65          | 10,15          | 175,3           | 110 |
|                                     | Котлеты, биточки, шницели                              | 80           | 9,39          | 19,10         | 12,78          | 178,6           | 386 |
|                                     | Каша кукурузная вязкая                                 | 130          | 3,55          | 5,88          | 28,94          | 151,8           | 252 |
|                                     | Хлеб ржаной (бездрожжевой)                             | 50           | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 87              | 115 |
|                                     | Компот из кураги                                       | 180          | 0,14          | 0,14          | 15,21          | 82,1            | 526 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |  | <b>620</b>   | <b>17,71</b>  | <b>29,37</b>  | <b>83,78</b>   | <b>674,8</b>    |     |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Печень говяжья с тушенной капустой                     | 150          | 8,77          | 15,78         | 12,28          | 305,9           | 371 |
|                                     | Овощи натуральные                                      | 60           | 0,66          | 0,12          | 2,28           | 14,4            | 112 |
|                                     | Хлеб пшеничный (бездрожжевой)                          | 40           | 1,52          | 0,16          | 14,76          | 70,5            | 114 |
|                                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 200          | 0,75          | 0,15          | 15,15          | 105,00          | 537 |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |  | <b>450</b>   | <b>11,7</b>   | <b>16,21</b>  | <b>44,47</b>   | <b>495,8</b>    |     |
| <b>УЖИН 2</b>                       | Кондитерское изделие бездрожжевое без добавления БКМ   | 35           | 0,22          | 0,69          | 12,30          | 43,2            |     |
|                                     | Кисель из яблок сушеных                                | 180          | 0,25          | 0,02          | 23,17          | 82,1            | 519 |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>              |  | <b>215</b>   | <b>0,47</b>   | <b>0,71</b>   | <b>35,47</b>   | <b>125,3</b>    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  | <b>1895</b>  | <b>44,09</b>  | <b>57,22</b>  | <b>231,98</b>  | <b>1682,98</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>        |  | <b>18330</b> | <b>482,77</b> | <b>538,83</b> | <b>2303,73</b> | <b>15982,46</b> |     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |  | <b>1836</b>  | <b>60,13</b>  | <b>73,27</b>  | <b>230,36</b>  | <b>1819</b>     |     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов.Л.С.Корова. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_ Р.Н. Алешина