

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МКДОУ детский сад №13

_____ Е.П.Лиунцай

Приказ по МКДОУ детский сад №13

№ 42 от 31.05.2022 года

Перспективное меню

Муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения детский сад №13
станции Новопетровской

на летний период

2022 год

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	8,95	13,9	2,34	170,1	0,51	110
Икра из баклажан	80	1,76	4,64	7,52	81,6	8,64	76
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	385	15,12	21,58	32,3	387,97	9,85	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из свежих помидор	50	0,45	2,5	1,95	32,5	10,65	19
Борщ с мясом	200/20	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Печень по строгановски	90	19,93	14,74	4,02	232,37	10	162
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	537,5	36,02	28,53	102,9	815,27	29,99	
Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Кисель молочный	200	5,2	0	33	156	1,69	651
<u>ИТОГО</u>	300	15,8	7,3	57,4	371,39	4,04	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1322,5	67,34	57,41	202,4	1619,63	208,9	
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный маннйй	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
<u>ИТОГО</u>	415	13,02	13,46	46,29	355,09	2,76	
2-й завтрак							
Яблоко	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206

Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	752,5	18,67	12,26	85,07	522,95	39,79	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1532,5	44,77	33,35	191,4	1245,91	209	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

3 день

Завтрак							
Омлет натуральный	100	8,95	13,9	2,34	170,1	0,51	110
Икра из свежих кабачков	70	1,82	3,5	6,1	65	4,3	77
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<u>ИТОГО</u>	395	15,26	20,44	43,94	391,37	5,91	

2-й завтрак

Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	

Обед

Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	712,5	18,75	25,66	90,49	656,86	73,73	

Полдник

Творожное печенье	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	128
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<u>ИТОГО</u>	300	17,57	12,26	51,25	390,32	2	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1617,5	57,18	63,36	194,1	1542,35	82,24	

4 день

Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	420	13,4	13,73	46,85	364,84	2,76	

2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
салат из огурца и помидор	80	1,12	2,05	1,65	45,6	15,44	20
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	1,1	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	657,5	23,33	20,05	69,84	567,83	17,24	
Полдник							
Сырники со сметаной	100/15	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
	200	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1377,5	62,21	46,85	154,3	1309,57	186,1	
5 день							
Завтрак							
Котлета рыбная	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<u>ИТОГО</u>	420	13,17	9,19	51,37	343,19	6,28	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	77
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
<u>ИТОГО</u>	661,5	23,42	23,32	80,97	620,63	43,35	
Полдник							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток на молоке	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<u>ИТОГО</u>	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	253
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1401,5	42,14	38,78	188,8	1286,02	215,9	253
6 день							

Наименование блюда

Выход
блюда,
гр.

пищевые вещества, гр.

Б

Ж

У

Ккал

Вит-н
С

№
рец-ры

Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Картофель тушеный	140	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	216
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	385	10,04	14,31	50,2	345,5	4,52	
2-й завтрак							
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Суп картофельный с мясом	200/20	2,24	2,4	16,4	98,6	4,25	133
Помидор свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
Оладьи из печени	100	16,25	10,2	6,64	179,1	23,53	468
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	22,56	92,16	0,98	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	557,5	30,44	16,33	101,5	671,99	30,51	
Полдник							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель молочный	200	5,2	0	33	156	1,69	651
<u>ИТОГО</u>	265	10,07	8,58	72,58	412,1	1,69	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1407,5	56,15	44,22	232,7	1533,39	37,32	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Печенье	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	445	9,67	9,72	78,77	443,49	2,31	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из свежих помидор	60	0,54	3	2,34	39	12,8	19
Суп картоф. пшен.с мясом	200/20	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	764,5	29,85	29,73	93	753	46,18	

Полдник							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	77
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<u>ИТОГО</u>	360	10,93	16,9	40,06	356,9	18,1	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1669,5	50,85	56,35	221,6	1598,39	231,6	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Кисель молочный	200	5,2	0	33	156	1,69	651
Печенье	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
<u>ИТОГО</u>	410	10,81	6,52	107,6	536,9	63,49	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Борщ со сметаной	200\7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Котлета по-хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Огурец свежий	80	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	527,5	15,68	21,11	110,6	727,6	12,82	
Полдник							
Запеканка творожная со сметаной	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	292,5	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1330	47,1	39,18	251	1584,41	242,3	
Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<u>ИТОГО</u>	425	14,42	13,31	52,37	386,63	2,76	
2-й завтрак							
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<u>ИТОГО</u>	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							

Салат из капусты и моркови	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Суп с клецками	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,1	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	747,5	34,93	30,01	95,39	782,95	34,7	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	260	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1612,5	62,75	50,95	218,3	1569,85	59,66	
10 день							
Завтрак							
Огурец свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	425	17,8	8,84	39,31	305,04	30,1	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из помидор	60	0,54	3	2,34	39	12,8	19
Суп с макарон. изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	697,5	16,67	16,98	74,54	521,08	18,76	
Полдник							
Пирожок с повидлом	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	270	10,85	14,24	51,03	379,6	0,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1632,5	55,9	46,55	236,9	2434,27	209,8	

Согласовано:

Технолог МКУО ХЭК _____ (Помазан О.С)

РАННИЙ ВОЗРАСТ

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	8,95	13,9	2,34	170,1	0,51	110
Икра из баклажан	60	1,32	3,48	5,64	61,2	6,48	76
Чай	150	0,12	0	15	61,5	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	12,76	17,98	31,38	339	6,99	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из свежих помидор	50	0,45	2,5	1,95	32,5	10,7	19
Борщ с мясом	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень по строгановски	80	17,71	13,1	3,57	206,5	8,89	162
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	430	29,52	22,01	100,3	735,85	21,12	
Полдник							
Маннй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	117	1,27	651
<u>ИТОГО</u>	230	12,38	5,84	44,27	289,31	3,15	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1090	55,06	45,83	185,7	1409,16	196,3	
2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный маннй	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	10,65	9,99	35,65	272,2	2,02	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп гороховый с мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	

Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	590	17,08	10,9	67,43	430,36	31,86	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	215	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1235	40,81	28,52	163,1	1070,43	200,3	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			

3 день

Завтрак							
Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	0,51	0,51	110
Икра из свежих кабачков	70	1,82	3,5	6,1	65	4,3	77
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
<u>ИТОГО</u>	350	15,27	19,88	34,32	187,11	5,59	

2-й завтрак

Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	157,5	5,6	5	8,4	103,8	0,6	

Обед

Салат из капусты с морковью	40	0,66	4,03	4,25	54	15,32	4
Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	557,5	16,46	22,4	67,42	525,76	63,44	

Полдник

Печенье творожное	75	10,35	6,25	18,97	177,3	0,53	128
Какао на молоке	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
<u>ИТОГО</u>	225	13,17	9,19	38,43	292,74	1,5	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1290	50,5	56,47	148,6	1109,41	71,13	

4 день

Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный рисовый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	10,86	10,23	37,13	281,1	2,12	

2-й завтрак

Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
---------------	----	------	---	------	------	-------	--

<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп лапша дом с птицей	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0	143
Салат из огурца и помидора	60	0,84	2,41	1,98	34,2	11,6	20
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,9	85,3	0,91	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	657,5	17,75	15,84	53,22	424,2	12,51	
Полдник							
Сырники со сметаной	80/10	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
	150	21,18	11,45	23,92	286,28	0,96	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1207,5	50,07	37,52	121,1	1023,08	131,1	
5 день							
Завтрак							
Котлета рыбная	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
<u>ИТОГО</u>	355	14,99	9,72	41,06	309,6	5,78	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп рисовый с томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	552	22,17	21,84	63,65	529,22	37,33	
Полдник							
Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток на молоке	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
<u>ИТОГО</u>	172,5	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1179,5	41,13	35,86	145,6	1068,67	209,1	
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,89	216

Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	12,08	14,78	40,85	319,8	4,47	
2-й завтрак							
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Суп картофельный с мясом	150\15	1,68	1,8	12,3	72,6	3,19	133
Помидор свежий	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Оладьи из печени	100	20,31	12,75	8,3	223,83	29,41	468
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	420	31,39	18,38	83,55	620,32	35,5	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	117	1,27	651
<u>ИТОГО</u>	210	8,77	8,58	64,33	373,1	1,27	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1110	57,84	46,74	197,1	1417,02	41,84	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Печенье	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	340	8,32	7,55	53,09	311,8	1,82	
2-й завтрак							
Яблоко	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из свежих помидор	40	0,36	2	1,56	26	8,52	19
Суп картоф.пшеничн.с мясом	150/15	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Макаронные отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Сок	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	591	22,79	22,11	67,11	550,94	35,35	

Полдник							
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<u>ИТОГО</u>	335	15,4	20,54	36,57	393,92	16,75	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1366	46,91	50,2	166,6	1301,66	218,9	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	117	1,27	651
Печенье	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	290	8,94	4,82	70,95	363,4	42,47	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Борщ со сметаной	150\6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Котлеты по -хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Пюре картофельное	120	2,55	4,84	18,63	128,36	2,62	152
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	410	16,13	21,35	83,49	610,96	8,43	
Полдник							
Запеканка творожная со смет.	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	240	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1010	45,56	37,72	184,3	1280,77	167,4	
Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч с мак. изделиями	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	11,34	10,28	37,96	286,76	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							

Салат из капусты с морковью	40	0,66	4,06	4,25	54	15,32	4
Суп с клецками с мясом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Жаркое по-домашнему	150	16,71	13,5	19,46	263	8,05	153
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	530	29,15	25,03	73,17	655,16	27,45	
Полдник							
Ватрушка	60		2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	217,5	5,6	7,63	50,21	322,87	0,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1147,5	46,37	42,94	168,2	1296,29	145,7	
10 день							
Завтрак							
Огурец свежий	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	340	17,93	8,67	33,5	277,39	24,5	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат из свежих помидор	50	0,45	2,5	1,95	32,5	10,7	19
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	550	13,74	13,73	56,49	404,9	15,31	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	5,25	9,24	42,63	275,8	0	294
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	225	10,85	14,24	51,03	379,6	0,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1188	42,8	36,64	147,9	1093,39	155,9	

Согласовано:

Технолог МКУО ХЭК _____

(Помазан О.С)