

Согласовано

Утверждено

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Калининский» Омского муниципального района Омской области

Организация: ИП Ванджура О.Ю.

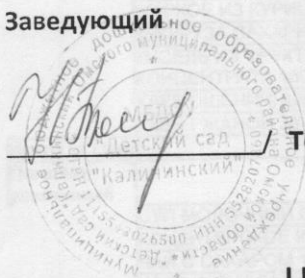
Название меню: ежедневное детский сад

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.12.2024

Заведующий



Топко.Н.В./

Руководитель



/О.Ю. Ванджура/

Цикличное меню приготавливаемых блюд «Детский сад «Калининский»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Калининский дс

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 200	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/5	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн
	Итого за Завтрак	430	10,19	14,42	52,75	381,74	
Второй завтрак	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
	Итого за Второй завтрак	100	0,6	0,13	12,93	56	
Обед	СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180	1,44	3,64	6,48	153	46
	ГРЕНКИ ПШЕНИЧНЫЕ 30	30	3,52	3,56	13,31	99,42	117
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,7	4,4	14,7	113,5	54-8г
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 75	75	11,25	9,25	5,25	150	72
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	40	0,04		1,5	7	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,45		17,82	72,9	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Обед	725	25,41	21,49	88	737,63		
Полдник усиленный	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	МОЛОКО 180	180	5,2	4,5			пром.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 30.	30	1,65	5,13	21	109,5	пром.

Согласовано

Утверждено

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Калининский» Омского муниципального района Омской области

Организация: ИП Ванджура О.Ю.

Название меню: ежедневное детский сад

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.12.2024

Заведующий

Руководитель

_____/ Топко.Н.В./

_____/Ванджура О.Ю./

Цикличное меню приготавливаемых блюд «Детский сад«Калининский»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: калининский дс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 200	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/5	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн
Итого за Завтрак		430	10,19	14,42	52,75	381,74	
Второй завтрак	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
	Итого за Второй завтрак		100	0,6	0,13	12,93	56
Обед	СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180	1,44	3,64	6,48	153	46
	ГРЕНКИ ПШЕНИЧНЫЕ 30	30	3,52	3,56	13,31	99,42	117
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,7	4,4	14,7	113,5	54-8г
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 75	75	11,25	9,25	5,25	150	72
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	40	0,04		1,5	7	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,45		17,82	72,9	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.	
Итого за Обед		725	25,41	21,49	88	737,63	
Полдник усиленный	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	МОЛОКО 180	180	5,2	4,5			пром.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 30.	30	1,65	5,13	21	109,5	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Полдник усиленный		450	13,33	20,46	60,2	390,25	
Итого за день		1 705	49,53	56,5	213,88	1565,62	

Рацион: Калининский дс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ 200	200	5,8	5,8	33	207,9	54-1к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	6	6	18,84	156,6	2
	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	180	3,42	3,06	22,14	120,6	14/10
Итого за Завтрак		440	16,22	15,04	78,98	510,73	
Второй завтрак							
	СОК* 180	180	0,9		22,86	94,5	пром.
Итого за Второй завтрак		180	0,9		22,86	94,5	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	180	1,57	4,4	11,97	94,5	54-6с
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ 150	150	18,61	4,67	13,19	169,21	54-28м
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ 40	40	0,8	0,13	4,07	20,87	54-21з
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА 180	180	0,19	0,07	9,9	45,51	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Обед		620	26,18	9,91	68,07	471,9	
Полдник усиленный							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-18к
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 60.	60	3,3	10,26	42	219	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	0,18		5,85	24,12	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Полдник усиленный		470	10,68	14,96	81,03	446,9	
Итого за день		1 710	53,98	39,91	250,94	1524,03	

(лист 3)

Рацион: Калининский дс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" 200	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	180	3,42	2,89	17,23	109,2	54-4гн
Итого за Завтрак		440	18,45	20,14	73,05	550,96	
Второй завтрак							
	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром.
Итого за Второй завтрак		100	0,6	0,13	12,93	56	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 180	180	4,18	5,04	5,11	83,02	54-1с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 160	160	5,74	2,89	1,54	249	54-27м
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 40	40	0,35	0,05	1	5,65	54-2з
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	180	0,18	0,18	25,11	103,5	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Обед		780	18,54	14,13	81,5	722,33	
Полдник усиленный							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	29,63	10,69	21,66	301,22	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром.
	БАНАН 100	100	1,5	0,5	21	96	пром.
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
Итого за Полдник усиленный		480	33,53	13,89	66,76	526,12	
Итого за день		1 800	71,12	48,29	234,24	1855,41	

(лист 4)

Рацион: Калининский дс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 200	200	7,25	9,31	34,06	249	54-21к

	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 32/8	40	1,92	6	11,92	108,8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
Итого за Завтрак		435	13,67	18,09	61,08	460,83	
Второй завтрак							
	СОК* 180	180	0,9		22,86	94,5	пром.
Итого за Второй завтрак		180	0,9		22,86	94,5	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 180	180	1,51	3,74	8,71	81,22	54-19с
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	70	10	3,3	7	97	255
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 40	40	1,2	0,08	2,4	14,8	54-20з
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,45		17,82	72,9	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Обед		720	22,67	17,51	103,27	667,08	
Полдник усиленный							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	120	19,07	9,02	12,81	208,66	54-4т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40	40	2,8	3,6	22,4	130,8	пром
	ЯБЛОКО100	100	0,39	0,39	9,78	44,39	пром.
	Кисломолочный продукт 200.	200	2,71	1,71	1,56	24	пром
Итого за Полдник усиленный		460	24,97	14,72	46,55	407,85	
Итого за день		1 795	62,21	50,32	233,76	1630,26	

(лист 5)

Рацион: Калининский дс

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША "ДРУЖБА" гр 200	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	6	6	18,84	156,6	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ180	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн
Итого за Завтрак		440	13,44	12,97	55,77	396,94	
Второй завтрак							
	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
Итого за Второй завтрак		100	0,6	0,13	12,93	56	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ 200 на сырье	200	8,64	6,06	13,92	144,8	54-5с
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 120	120	20,41	19,81	4,68	278,53	54-2м
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-5г
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ 60	60	0,75	3,66	6,6	102	54-14з
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	180	0,9	0,09	14,04	60,21	54-2хн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
Итого за Обед		775	43,58	36,5	102,41	952,51	
Полдник усиленный							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ 70	70	5,46	5,95	36,61	224,7	85
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 180	180	0,27		6,57	27,72	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Полдник усиленный		480	11,76	16,02	76,11	500,59	
Итого за день		1 795	69,38	65,62	247,22	1906,04	

(лист 6)

Рацион: Калининский дс

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 200	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	180	3,42	3,06	22,14	120,6	14/10
Итого за Завтрак		440	15,59	14,81	70,86	473,65	

Второй завтрак							
	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
Итого за Второй завтрак		100	0,6	0,13	12,93	56	
Обед	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-19с
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 80	80	6,72	6,08	5,12	102,72	54-3м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ 30	30	0,24	0,72	1,02	11,4	2801
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	40	0,04		1,5	7	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА 180	180	0,19	0,07	9,9	45,51	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Обед		745	21,75	17,91	90,39	623,84	
Полдник усиленный	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	4,95	4,09	16,07	120,78	54-19к
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 60.	60	3,3	10,26	42	219	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	0,18		5,85	24,12	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Итого за Полдник усиленный		450	10,73	14,55	78,72	434,2
Итого за день		1 735	48,67	47,4	252,9	1587,69	

(лист 7)

Рацион: Калининский дс

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	200	8,33	10,11	37,67	274,89	54-24к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/5	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	Итого за Завтрак		430	15,28	20,44	67,39	513,92
Второй завтрак	СОК* 180	180	0,9		22,86	94,5	пром.
	Итого за Второй завтрак		180	0,9		22,86	94,5
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	180	4,25	5,18	12,24	112,97	54-3с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 40	40	0,35	0,05	1	5,65	54-2з
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	180	0,18	0,18	25,11	103,5	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Обед		670	37,01	14,15	101,27	681,8	
Полдник усиленный	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	120	10,16	14,4	2,64	180,4	54-1о
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ 60	60	0,75	3,66	6,6	102	54-14зо
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ* 40.	40	2,2	6,84	28	146	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Итого за Полдник усиленный		450	15,31	25,35	53,84	507,55
Итого за день		1 730	68,5	59,94	245,36	1797,77	

(лист 8)

Рацион: Калининский дс

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" 200	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	6	6	18,84	156,6	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	180	3,42	2,89	17,23	109,2	54-4гн
	Итого за Завтрак		425	17,58	20,09	68,47	528,81
Второй завтрак	ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
	Итого за Второй завтрак		100	0,6	0,13	12,93	56
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 200	200	6,5	4,6	16,3	133,1	54-8с

ГРЕНКИ ПШЕНИЧНЫЕ 20	20	2,35	2,37	8,87	66,28	117
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	150	21,72	19,9	5,42	287,31	54-11гм
РЫБА, Запеченая (ГОРБУША) 75	75	16,43	9,15	2,93	158,4	230
СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
КУКУРУЗА САХАРНАЯ 40	40	0,8	0,13	4,07	20,87	54-21з
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,45		17,82	72,9	54-1хн
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	25	1,67	0,29	8,33	42,71	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Обед	750	53,12	41,59	80,49	907,67	
Полдник усиленный						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 120	120	17,23	13,64	16,04	237,6	54-2т
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40	40	2,8	3,6	22,4	130,8	пром
ФРУКТ*100	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
Итого за Полдник усиленный	460	20,93	17,37	58,67	455,2	
Итого за день	1 735	92,23	79,18	220,56	1947,68	

(лист 9)

Рацион: Калининский дс

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ 200	200	5,8	5,8	33	207,9	54-1к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	5,87	5,87	18,42	153,12	2
	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	180	3,42	3,06	22,14	120,6	14/10
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
Итого за Завтрак		440	16,09	14,91	78,56	507,25	
Второй завтрак							
	СОК* 180	180	0,9		22,86	94,5	пром.
Итого за Второй завтрак		180	0,9		22,86	94,5	
Обед							
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ насырье 200	200	4	3,14	19,3	170	235
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 75	75	11,25	9,25	5,25	150	72
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 40	40	1,33	0,93	3,6	28,27	54-3с
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 40	40	1,2	0,08	2,4	14,8	54-20з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА 180	180	0,19	0,07	9,9	45,51	пром.
Итого за Обед		750	26,25	18,85	104,17	745,4	
Полдник усиленный							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	120	19,07	9,02	12,81	208,66	54-4т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40	40	2,8	3,6	22,4	130,8	пром
	ЯБЛОКО100	100	0,39	0,39	9,78	44,39	пром.
	Кисломолочный продукт 200.	200	2,71	1,71	1,56	24	пром
Итого за Полдник усиленный		460	24,97	14,72	46,55	407,85	
Итого за день		1 830	68,21	48,48	252,14	1755	

(лист 10)

Рацион: Калининский дс

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 200	200	7,25	9,31	34,06	249	54-21к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	15	1	0,18	5	25,63	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/5	45	6	6	18,84	156,6	2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ180	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн
Итого за Завтрак		440	15,69	16,48	65,73	477,04	
Второй завтрак							
	МОЛОКО 200	200	5,78	5	9,6	106,6	пром.
Итого за Второй завтрак		200	5,78	5	9,6	106,6	
Обед							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	180	5,76	5,76	8,21	107,42	54-12с
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 120	120	20,41	19,81	4,68	278,53	54-2м
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г

	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 60	60	0,78	3,66	6,6	72	33
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,45		17,82	72,9	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Обед		760	37,7	34,78	99,81	872,7	
Полдник усиленный							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	ВАТРУЖКА ТВОРОЖНАЯ 70	70	3,92	3,01	17,14	127,61	289, 314
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ 180	180	0,27		6,57	27,72	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Полдник усиленный		480	10,22	13,08	56,64	403,5	
Итого за день		1 880	69,39	69,34	231,78	1859,84	
Итого за период		17 715	653,22	564,98	2382,78	17429,34	
Среднее значение за период			65,3	56,5	238,3	1742,9	