

ПРИКАЗ

«01» декабря 2022 года

№ 122

Об утверждении десятидневного перспективного меню для детей 2-3 лет и 3-7 лет посещающих ДОУ с 12-часовым пребыванием на зимне-осенний период.

Во исполнение требований СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания», с целью обеспечения воспитанников МБДОУ №192 сбалансированным питанием

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести в действие с 01.12.2022 г. десятидневное перспективное меню для детей 2-3 лет и 3-7 лет посещающих ДОУ с 12-часовым пребыванием на зимне-осенний период.
2. Шеф-повару Медведевой М.В., ответственному за написание меню в МБДОУ № 192 обеспечить выполнение норм питания воспитанников в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».
3. Кладовщику Исаевой В.В. своевременно осуществлять заказ продуктов в рамках заключенных контрактов.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ № 192

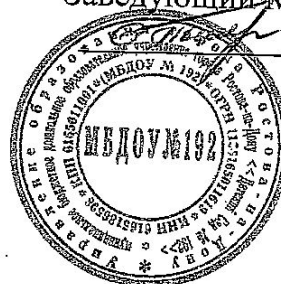
Е.Е.Типало

С приказом № от 01.06.2020 г. ознакомлен

ФИО	Должность	Подпись
Исаева ВВ	кладовщик	Исаева ВВ
Медведева М.В.	шеф-повар	Медведева М.В.

Исполнитель: Шеф-повар Медведева М.В., тел. 278-05-15

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 192
Типало Е.Е.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**для детей 2-3 лет и 3 – 7 лет ,
посещающих дошкольное образовательное
учреждение с 12 часовым пребыванием
на зимне- весенний период
МБДОУ № 192**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад № 192 зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (зима-весна)	120	10	16	3	192	268
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	5	43	143
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	40	3	1	16	79	575
	Чай с сахаром, (зима-весна)	180			8	34	457
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
Итого за Завтрак		405	14	23	32	381	
2й завтрак	Банан (зима-весна)	120	10	1	58	306	386
	Итого за 2й завтрак						
Обед	Суп картофельный с бобовыми (зима-весна)	180	5	3	11	83	113
	Птица тушеная (зима-весна)	80	4	8	8	184	301
	Макароны отварные (зима-весна)	100	4	3	20	123	256
	овощи отварные (зима-весна)	60		3	3	41	146 109
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	17	109	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	20	1		8	40	575
	Итого за Обед						
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Вафли, печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник						
Ужин сад	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	79	465
	Булочка российская (зима-весна)	70	6	4	51	268	457
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулеса" жидкая (зима-весна)	200	7	8	28	216	234
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	20	1		8	40	575
	Итого за Ужин сад						
Итого за день		1 865	68	65	298	2137	

Рацион: Детсад № 192 зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (зима-весна)	180	4	5	15	117	140
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное (зима-весна)	10		7		66	79
	Чай с сахаром, (зима-весна)	200			9	38	457
	Итого за Завтрак	420	6	12	39	291	
2й завтрак	Банан (зима-весна)	100	8	1	48	255	386
	Итого за 2й завтрак	100	8	1	48	255	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	180	1	3	3	44	104
	Оладьи из печени по кунцевски. (зима-весна)	80	14	4	11	138	357
	Пюре картофельное. (зима-весна)	120	3	5	7	84	377
	овощи отварные (зима-весна)	60		3	3	41	146 109
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	сок фруктовый (зима-весна)	200	25	24	4	332	418
	Итого за Обед	710	49	40	58	789	
Полдник	Кефир (зима-весна)	200	6	5	8	101	470
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник	220	7	6	23	174	
Ужин сад	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	5	8	96	469
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Вареники ленивые со сметаной (зима-весна)	165	21	13	23	292	289
	Итого за Ужин сад	375	28	18	46	458	
Итого за день		1 825	98	77	214	1967	

Рацион: Детсад № 192 зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манный) (зима-весна)	180	4	5	15	117	140
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	15	3	4		54	7
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	79	465
Итого за Завтрак		450	17	20	42	416	
2й завтрак							
	Яблоко 10,30 (зима-весна)	100	1	1	13	56	386
Итого за 2й завтрак		100	1	1	13	56	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	200	2	3		66	114
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	60	7	7		106	349,01
	Капуста тушеная (зима-весна)	160	3	5	15	115	143
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	17	109	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
Итого за Обед		670	21	19	62	546	
Полдник							
	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
Итого за Полдник		200	6	6	22	164	
Ужин сад							
	овощи отварные (зима-весна)	60		3	3	41	146 109
	Чай с сахаром, (зима-весна)	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Рыба (морская) отварная (зима-весна)	80		3		30	256
	Картофель отварной (зима-весна)	100	2	4	17	113	136
Итого за Ужин сад		470	4	10	44	292	
Итого за день		1 890	49	56	183	1474	

Рацион: Детсад № 192 зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (зима-весна)	180	4	5	15	117	140
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Чай с сахаром, (зима-весна)	180			8	34	457
	Итого за Завтрак	435	11	14	38	317	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие) (зима-весна)	120			7	34	82
	Итого за 2й завтрак	120			7	34	
Обед	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	200	1	1	4	25	80
	Макароны отварные (зима-весна)	100	4	3	20	123	256
	котлеты из говядины (зима-весна)	60	12	14	9	134	339
	Икра свекольная (зима-весна)	60	1	2	5	39	54
	сок фруктовый (зима-весна)	200	25	24	4	332	418
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	Итого за Обед	690	49	45	72	803	
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник	200	6	6	22	164	
Ужин сад	овощи отварные (зима-весна)	60		3	3	41	146 109
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	3	12	85	462
	Рыба (морская) запеченная (зима-весна)	100		3		28	311
	Каша рассыпчатая пшеничная (зима-весна)	110	3	3	22	133	208
	Итого за Ужин сад	480	8	12	52	357	
Итого за день		1 925	74	77	191	1675	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	6	6	20	160	139
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное (зима-весна)	10		7		66	79
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	79	465
Итого за Завтрак		460	16	20	47	438	
2й завтрак							
	Яблоко (фрукты свежие) (зима-весна)	120			7	34	82
Итого за 2й завтрак		120			7	34	
Обед							
	Борщ со свежей капустой и картофелем с/см (зима-весна)	200	1	4	6	60	95
	Гуляш из отварной говядины (зима-весна)	60	12	12	2	155	327
	Пюре картофельное. (зима-весна)	120	3	5	7	84	377
	овощи отварные (зима-весна)	50		3	3	34	146 109
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	17	109	495
Итого за Обед		680	25	28	65	592	
Полдник							
	Кефир (зима-весна)	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская (зима-весна)	70	6	4	51	268	457
Итого за Полдник		220	10	8	57	344	
Ужин сад							
	Запеканка рисовая с творогом (зима-весна)	160	11	5	42	255	282
	Соус сметанный. (зима-весна)	15		1		15	408
	Чай с сахаром, (зима-весна)	180			8	34	457
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
Итого за Ужин сад		375	12	7	65	377	
Итого за день		1 855	63	63	241	1785	

Рацион: Детсад № 192 зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные (зима-весна)	90	3	3	18	111	256
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	5	43	143
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	40	3	1	16	79	575
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	14	3	4		50	7
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	2	12	79	465
	Итого за Завтрак	429	18	21	51	458	
2й завтрак	сок фруктовый (зима-весна)	100	12	12	2	166	418
	Итого за 2й завтрак	100	12	12	2	166	
Обед	Суп крестьянский с крупой (зима-весна)	200	4	10	20	190	28
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	3	4	6	70	377
	Куры отварные (зима-весна)	75					317
	Свекла отварная (зима-весна)	60	1	2	8	35	38
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	17	109	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	20	1		8	40	575
	Итого за Обед	685	16	20	79	547	
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник	200	6	6	22	164	
Ужин сад	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	20	1		8	40	575
	Чай с сахаром, (зима-весна)	200			9	38	457
	Ватрушка с творожным фаршем (зима-весна)	80	10	4	29	192	531
	Суп молочный с крупой (зима-весна)	180	4	5	15	117	140
	Итого за Ужин сад	480	15	9	61	387	
Итого за день		1 894	67	68	215	1722	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (зима-весна)	180	5	6	24	167	229
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное (зима-весна)	10		7		66	79
	Чай с сахаром, (зима-весна)	180			8	34	457
	Итого за Завтрак	410	8	13	52	361	
2й завтрак	Банан (зима-весна)	70	6	1	34	179	386
	Итого за 2й завтрак	70	6	1	34	179	
Обед	Свекольник (зима-весна)	200	2	4	8	75	98
	Печень говяжья по - строгановски (зима-весна)	90					
	Каша рассыпчатая пшеничная (зима-весна)	120	4	4	24	145	208
	овощи отварные (зима-весна)	50		3	3	34	146 109
	сок фруктовый (зима-весна)	180	22	22	4	299	418
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	Итого за Обед	710	34	34	69	703	
Полдник	Кефир (зима-весна)	180	5	5	7	91	470
	булочка дорожная (зима-весна)	70	5	10	37	261	543
	Итого за Полдник	250	10	15	44	352	
Ужин сад	Запеканка из творога (зима-весна)	150	20	10	19	243	279
	Сметана (зима-весна)	15		2	1	24	51
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	88	465
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
	Итого за Ужин сад	385	24	16	49	428	
Итого за день		1 825	82	79	248	2023	

Рацион: Детсад № 192 зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсянный) (зима-весна)	180	7	9	20	187	101
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	14	94	462
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	15	3	4		54	7
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Итого за Завтрак	480	21	25	54	525	
2й завтрак	Банан (зима-весна)	120	10	1	58	306	386
	Итого за 2й завтрак	120	10	1	58	306	
Обед	Суп картофельный с мак-ми изделиями (зима-весна)	180	1	3	2	38	129
	Бифштекс рубленый паровой (зима-весна)	80					102
	Каша вязкая гречневая (зима-весна)	120	5	5	23	163	182
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	5	43	143
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Компот из смеси сухофруктов	180	3	3	17	109	495
	Итого за Обед	690	16	14	77	503	
Полдник	Кефир	180	5	5	7	91	470
	Вафли ,леченье или пряники	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник	200	6	6	22	164	
Ужин сад	овощи отварные	50		3	3	34	146 109
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Сельдь филе	80	16	9	3	161	150
	Пюре картофельное.	100	3	4	6	70	377
Итого за Ужин сад		440	21	16	35	369	
Итого за день		1 930	74	62	246	1867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7	9	27	209	62
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
	Итого за Завтрак	425	13	15	59	415	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие)	100			6	28	82
	Итого за 2й завтрак	100			6	28	
Обед	Суп картофельный со сливочным и растительным маслом	200	1	1	4	25	83
	Плов из говядины	180	15	16	31	331	330
	Икра свекольная	50	1	2	4	32	54
	сок фруктовый	180	22	22	4	299	418
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед	660	43	42	63	790	
Полдник	Кефир	180	5	5	7	91	470
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
Итого за Полдник		200	7	5	17	138	
Ужин сад	Рыба по-польски	100	12	6		103	113
	Капуста тушеная	120	3	4	11	86	143
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Итого за Ужин сад	430	17	10	34	293	
Итого за день		1 815	80	72	179	1664	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-морковный пудинг	150	18	14	19	274	249
	Сметана	20		3	2	32	51
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2	3		36	7
	Итого за Завтрак	410	26	29	53	581	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие)	120			7	34	82
	Итого за 2й завтрак	120			7	34	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	7	2	23	177	91
	Шницель мясной рубленый	60	7	9	9	137	282
	Картофель отварной	120	2	5	20	136	136
	овощи отварные	50		3	3	34	146 109
	сок фруктовый	180	22	22	4	299	418
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед	660	42	42	79	886	
Полдник	Кефир	180	5	5	7	91	470
	Булочка российская	70	6	4	51	268	457
Итого за Полдник		250	11	9	58	359	
Ужин сад	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	3	4	9	83	101
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Вафли ,печенье или пряники	40	2	2	30	146	581
	Итого за Ужин сад	440	8	6	67	357	
Итого за день		1 880	87	86	264	2217	

Итого за период	18 704	742	705	2279	18531	
Среднее значение за период		74,2	70,5	227,9	1853,1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли №192 зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (зима-весна)	120	10	16	3	192	268
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1	2	5	43	143
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	30	2		12	59	575
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Чай с сахаром, (зима-весна)	180			8	34	457
Итого за Завтрак		395	13	22	28	361	
2й завтрак	Банан (зима-весна)	95	8	1	46	242	386
Итого за 2й завтрак		95	8	1	46	242	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (зима-весна)	150	4	2	9	69	113
	Птица тушеная (зима-весна)	50	3	5	5	115	301
	Макароны отварные (зима-весна)	80	3	3	16	98	256
	овощи отварные (зима-весна)	20		1	1	14	146 109
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3	1	16	82	574
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	20	1		8	40	575
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	3	3	14	91	495
	Итого за Обед	510	17	15	69	509	
Полдник	Кефир (зима-весна)	150	4	4	6	76	470
	Вафли, печенье или пряники (зима-весна)	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник	170	5	5	21	149	
Ужин сад	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	150	2	2	10	66	465
	Хлеб ржано-пшеничный (зима-весна)	20	1		8	40	575
	Булочка российская (зима-весна)	70	6	4	51	268	457
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая (зима-весна)	180	6	7	26	195	234
	Итого за Ужин сад	420	15	13	95	569	
Итого за день		1 590	58	56	259	1830	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4	4	13	104	140
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Итого за Завтрак	375	6	8	36	241	
2й завтрак	Банан	100	8	1	48	255	386
	Итого за 2й завтрак	100	8	1	48	255	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	2	37	104
	Оладьи из печени по кунцевски.	50	9	3	7	87	357
	Пюре картофельное.	80	2	3	5	56	377
	овощи отварные	20		1	1	14	146 109
	Компот из свежих яблок сад	150	3	3	7	28	390
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Итого за Обед	510	20	14	48	351	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Вафли ,печенье или пряники	40	2	2	30	146	581
Итого за Полдник		190	6	6	36	222	
Ужин сад	Вареники ленивые со сметаной	140	18	11	19	248	289
	Соус сметанный.	15		1		15	408
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	96	469
	Итого за Ужин сад	355	25	17	37	406	
Итого за день		1 530	65	46	205	1475	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (манный) (зима-весна)	150	4	4	12	98	140
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями) (зима-весна)	10	2	3		36	7
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	150	2	2	10	66	465
Итого за Завтрак		385	15	18	37	366	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие) (зима-весна)	95			6	27	82
	Итого за 2й завтрак	95			6	27	
Обед	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	150	2	2		49	114
	Капуста тушеная (зима-весна)	100	2	3	9	72	143
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	50	6	6		89	349,01
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	3	3	14	91	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3	1	16	82	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
Итого за Обед		510	18	15	49	430	
Полдник	Кефир (зима-весна)	150	4	4	6	76	470
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	40	2	2	30	146	581
Итого за Полдник		190	6	6	36	222	
Ужин сад	Рыба (морская) отварная (зима-весна)	70		3		26	256
	Картофель отварной (зима-весна)	100	2	4	17	113	136
	овощи отварные (зима-весна)	50		3	3	34	146 109
	Чай с сахаром, (зима-весна)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	70	573
Итого за Ужин сад		430	4	10	43	277	
Итого за день		1 610	43	49	171	1322	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (зима-весна)	150	4	4	12	98	140
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5	5		63	267
	Масло сливочное (зима-весна)	5		4		33	79
	Чай с сахаром, (зима-весна)	150			7	29	457
	Итого за Завтрак	365	11	13	29	270	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие) (зима-весна)	100			6	28	82
	Итого за 2й завтрак	100			6	28	
Обед	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	150			3	19	80
	Макароны отварные (зима-весна)	80	3	3	16	98	256
	котлеты из говядины (зима-весна)	50	10	11	7	112	339
	Икра свекольная (зима-весна)	30		1	2	19	54
	сок фруктовый (зима-весна)	150	19	18	3	249	418
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3	1	16	82	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	Итого за Обед	520	37	34	57	626	
Полдник	Кефир (зима-весна)	150	4	4	6	76	470
	Вафли ,печенье или пряники (зима-весна)	40	2	2	30	146	581
	Итого за Полдник	190	6	6	36	222	
Ужин сад	Рыба (морская) запеченная (зима-весна)	80		2		22	311
	Каша рассыпчатая пшеничная (зима-весна)	100	3	3	20	121	208
	овощи отварные (зима-весна)	40		2	2	27	146 109
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	3	12	85	462
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	47	573
	Итого за Ужин сад	420	8	10	44	302	
Итого за день		1 595	62	63	172	1448	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	5	5	16	128	139
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Яйцо вареное	40	5	5		63	267
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	66	465
	Итого за Завтрак	375	14	16	36	337	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие)	120			7	34	82
	Итого за 2й завтрак	120			7	34	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с/см	150	1	3	4	45	95
	Гуляш из отвяной говядины	50	10	10	2	129	327
	Пюре картофельное.	80	2	3	5	56	377
	овощи отварные	30		2	2	21	146 109
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	14	91	495
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Итого за Обед	520	21	22	53	471	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	70	6	4	51	268	457
Ужин сад	Итого за Полдник	220	10	8	57	344	
	Запеканка рисовая с творогом	150	10	5	39	239	282
	Соус сметанный.	10		1		10	408
	Вафли ,леченье или пряники	20	1	1	15	73	581
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Итого за Ужин сад	360	11	7	62	366	
Итого за день		1 595	56	53	215	1542	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	80	3	3	16	98	256
	Капуста тушеная	60	1	2	5	43	143
	Яйцо вареное	40	5	5		63	267
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	575
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2	3		36	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	11	70	465
Итого за Завтрак		375	14	19	40	383	
2й завтрак	сок фруктовый	100	12	12	2	166	418
	Итого за 2й завтрак	100	12	12	2	166	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	3	8	15	143	28
	Пюре картофельное	80	2	3	5	56	377
	Куры отварные	40					317
	Свекла отварная	30		1	4	18	38
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	14	91	495
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	575
Итого за Обед		510	12	16	62	430	
Полдник	Кефир	180	5	5	7	91	470
	Вафли, печенье или пряники	20	1	1	15	73	581
	Итого за Полдник	200	6	6	22	164	
Ужин сад	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		8	40	575
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Ватрушка с творожным фаршем	80	10	4	29	192	531
	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98	140
	Итого за Ужин сад	430	15	8	57	364	
Итого за день		1 615	59	61	183	1507	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная " Дружба "	150	4	5	20	139	229
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
Итого за Завтрак		355	6	9	38	253	
2й завтрак	Банан	100	8	1	48	255	386
	Итого за 2й завтрак	100	8	1	48	255	
Обед	Свекольник	150	1	3	6	56	98
	Печень говяжья по - строгановски	50					
	Каша рассыпчатая пшеничная	80	2	3	16	97	208
	овощи отварные	30		2	2	21	146 109
	сок фруктовый	150	19	18	3	249	418
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
Итого за Обед		520	27	27	53	552	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	булочка дорожная	70	5	10	37	261	543
Итого за Полдник		220	9	14	43	337	
Ужин сад	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
	Вафли , печенье или пряники	20	1	1	15	73	581
	Запеканка из творога	140	19	9	18	226	279
	Сметана	15		2	1	24	51
Итого за Ужин сад		355	23	14	46	402	
Итого за день		1 550	73	65	228	1799	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсянный)	150	6	7	16	156	101
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2	3		36	7
	Яйцо вареное	20	3	2		32	267
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
Итого за Завтрак		385	16	18	38	383	
2й завтрак							
	Банан	100	8	1	48	255	386
Итого за 2й завтрак		100	8	1	48	255	
Обед	Суп картофельный с мак-ми изделиями	150	1	3	1	31	129
	Бифштекс рубленый паровой	50					102
	Каша вязкая гречневая	80	3	4	15	108	182
	Капуста тушеная	30	1	1	3	22	143
	Компот из смеси сухофруктов	150	3	3	14	91	495
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
Итого за Обед		520	13	12	59	381	
Полдник	Кефир	180	5	5	7	91	470
	Вафли, печенье или пряники	20	1	1	15	73	581
Итого за Полдник		200	6	6	22	164	
Ужин сад	овощи отварные	40		2	2	27	146 109
	Сельдь филе	80	16	9	3	161	150
	Пюре картофельное.	100	3	4	6	70	377
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
Итого за Ужин сад		420	21	15	29	339	
Итого за день		1 625	64	52	196	1522	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	24	188	62
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
	Итого за Завтрак	385	11	14	46	347	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие)	100			6	28	82
	Итого за 2й завтрак	100			6	28	
Обед	Суп картофельный со сливочным и растительным маслом	150			3	19	83
	Плов из говядины	120	10	11	21	221	330
	Икра свекольная	30		1	2	19	54
	сок фруктовый	150	19	18	3	249	418
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Итого за Обед	490	32	31	45	590	
	Полдник						
	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Итого за Полдник	180	6	4	21	146	
Ужин сад	Рыба по-польски	80	9	5		82	113
	Капуста тушеная	100	2	3	9	72	143
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	573
	Итого за Ужин сад	380	13	8	27	235	
Итого за день		1 535	62	57	145	1346	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-морковный пудинг	150	18	14	19	274	249
	Сметана	15		2	1	24	51
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3	4		54	7
Итого за Завтрак		395	26	26	47	534	
2й завтрак	Яблоко (фрукты свежие)	100			6	28	82
	Итого за 2й завтрак		100		6	28	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	5	2	18	132	91
	Шницель мясной рубленый	50	6	7	7	114	282
	Картофель отварной	80	2	3	14	90	136
	овощи отварные	30		2	2	21	146 109
	сок фруктовый	150	19	18	3	249	418
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Итого за Обед		500	35	60	688	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	70	6	4	51	268	457
	Итого за Полдник		220	10	8	57	344
Ужин сад	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	3	4	9	83	101
	Чай с сахаром,	180			8	34	457
	Вафли, печенье или пряники	40	2	2	30	146	581
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Итого за Ужин сад		440	8	67	357	
Итого за день		1 655	79	73	237	1951	

Итого за период	15 900	621	575	2011	15742	
Среднее значение за период		62,1	57,5	201,1	1574,2	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____