



**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 летности**

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>8,73</b>	<b>8</b>	<b>50,72</b>	<b>361,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>28,32</b>	<b>20</b>	<b>103,24</b>	<b>719,4</b>	
Полдник	Пудинг творожный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>17,83</b>	<b>15</b>	<b>36,36</b>	<b>352,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 525</b>	<b>54,88</b>	<b>43</b>	<b>201,52</b>	<b>1478,3</b>	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10,2</b>	<b>12</b>	<b>84,01</b>	<b>428,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>23,3</b>	<b>21</b>	<b>91,06</b>	<b>719</b>	
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>13,68</b>	<b>8</b>	<b>35,62</b>	<b>271,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>47,18</b>	<b>41</b>	<b>221,89</b>	<b>1464,3</b>	



Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Завтрак	415	12,53	10	73,39	444,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак 2	120	0,48		11,76	56,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свиной.	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		605	24,17	29	93,43	751	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	265	14,79	13	31,94	302,7	
Итого за день		1 405	51,97	52	210,52	1555	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Завтрак	415	10,28	13	63,83	421,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Гуляш из мяса свинины	70	11,5	7	2,71	116,5	437,01
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	660	23,15	20	82,94	615,4	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	275	7,12	11	30,48	247,3	
Итого за день		1 450	40,55	44	188,45	1329,4	



Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша-кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	158,5	174
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Завтрак	415	10,44	9	65,22	336,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	675	22,71	17	111,08	713,3	
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4	941
	Итого за Полдник	250	11,84	9	49,87	315,4	
Итого за день		1 440	44,99	35	237,37	1410,2	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Завтрак	415	10,73	8	68,46	401,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак 2	120	0,48		11,76	56,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	690	23,45	21	83,55	683	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	300	10,97	8	40,54	280,3	
Итого за день		1 525	45,63	37	204,31	1421,4	



Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Завтрак	415	11,91	18	56,05	441,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Капуста тушеная.	30	0,72	1	2,85	25,6	999
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	705	21,62	17	103,11	680,3	
Полдник	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	300	8,62	8	30,99	232,9	
Итого за день		1 520	42,15	43	201,35	1400,1	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Завтрак	415	13,49	11	76,22	487,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	670	20,95	19	104,17	690,5	
Полдник	Пудинг творожный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	285	15,43	12	31,98	300,7	
Итого за день		1 470	49,87	42	223,57	1523,8	



Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Суп молочный с вермишелью	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Кофейный напиток с молоком	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Бутерброд с маслом сливочным	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Хлеб ржаной	425	12,91	18	58,49	457,6	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2		100			11,2	45	707
	Сок натуральный	100			11,2	45	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		16,61	69,9	705
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
		700	30,06	19	89,96	675,1	
Итого за Обед							
Полдник		70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Омлет с картофелем	180	0,13		21,99	91,1	699
	Напиток лимонный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб пшеничный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	280	7,78	11	41,18	298,2	
Итого за Полдник		1 505	50,75	48	200,83	1475,9	
Итого за день							

День: пятница

(лист 10)

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	3,39	4	14,16	103	919
	Какао с молоком	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Бутерброд с сыром	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Хлеб ржаной	415	15,92	14	73,18	490,4	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2		100			11,2	45	707
	Сок натуральный	100			11,2	45	
Итого за Завтрак 2							
Обед		30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Икра овощная морковная	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	70	10,89	3	5,23	103,3	1 069
	Суфле из рыбы*	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Соус красный основной	130	3,12	6	29,09	181,8	990
	Рис припущенный с овощами	180	0,41		24,74	104,1	928
	Компот из смеси сухофруктов	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб пшеничный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб ржаной.	675	21,18	19	91,15	638,8	
	Итого за Обед						
Полдник		180	5,22	6	8,46	108	920
	Молоко кипяченое*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
	Ватрушка с творогом*	240	10,92	12	26,95	257,7	
Итого за Полдник		1 430	48,02	45	202,48	1431,9	
Итого за день		14 790	475,99	430	2092,29	14490,3	
Итого за период		1 056,4	34	30,7	149,4	1035	
Среднее значение за период							

Составил  Оловяннаякова Н

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Ведрова Елена Викторовна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023