

Согласовано
Заведующий М.А. ДЮУ ЦСРР детский сад №1
М.А. ДЮУ ЦСРР детский сад №1

Свердловская область, г. Новоуральск
 Приказ № 24.3590-20
 Утвержден директор
 ООО «Комбинат общественного питания» Козырева
 «Комбинат общественного питания» Козырева
 А. П.
 Дата: понедельник 10.01.2023г.
 ОГРН 111667305131

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием
 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 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 8,73 | 8 | 50,72 | 361,4 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 45 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 45 |
| 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 |
| Итого за Обед | | 690 | 28,32 | 20 | 103,24 | 719,4 | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 310 | 17,83 | 15 | 36,36 | 352,5 | |
| Итого за день | | 1 525 | 54,88 | 43 | 201,52 | 1478,3 | |

(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 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 10,2 | 12 | 84,01 | 428,5 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 45 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 45 |
| 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 |
| Итого за Обед | | 725 | 23,3 | 21 | 91,06 | 719 | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 280 | 13,68 | 8 | 35,62 | 271,8 | |
| Итого за день | | 1 520 | 47,18 | 41 | 221,89 | 1464,3 | |

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 свининой. | 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 | 181,4 | 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 | 837 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,42 | 7 | 26,82 | 198,2 | 1 284 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,45 | 4 | 12,94 | 101,3 | 1 110 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 2,19 | 7 | 14,48 | 132,2 | 808 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 12,91 | 18 | 58,49 | 457,6 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 45 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 45 | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 700 | 30,06 | 19 | 89,96 | 675,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Омлет с картофелем | 70 | 4,76 | 10 | 5,49 | 127,7 | 892 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | | 21,99 | 91,1 | 699 |
| | 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 | | 280 | 7,78 | 11 | 41,18 | 298,2 | |
| Итого за день | | 1 505 | 50,75 | 48 | 200,83 | 1475,9 | |

(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 | | | | | | | |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,51 | 7 | 41,1 | 263,3 | 853 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 4 | 14,16 | 103 | 919 |
| | 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 | 15,92 | 14 | 73,18 | 490,4 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 45 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 45 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра овощная морковная | 30 | 0,28 | 2 | 1,83 | 23,9 | 814 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 1,91 | 5 | 9,37 | 95 | 1 058 |
| | Суфле из рыбы* | 70 | 10,89 | 3 | 5,23 | 103,3 | 1 069 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,2 | 1 | 1,5 | 10,4 | 901 |
| | Рис припущенный с овощами | 130 | 3,12 | 6 | 29,09 | 181,8 | 990 |
| | 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. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 675 | 21,18 | 19 | 91,15 | 638,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое* | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Ватрушка с творогом* | 60 | 5,7 | 6 | 18,49 | 149,7 | 1 190 |
| Итого за Полдник | | 240 | 10,92 | 12 | 26,95 | 257,7 | |
| Итого за день | | 1 430 | 48,02 | 45 | 202,48 | 1431,9 | |
| Итого за период | | 14 790 | 475,99 | 430 | 2092,29 | 14490,3 | |
| Среднее значение за период | | 1 056,4 | 34 | 30,7 | 149,4 | 1035 | |

Составил  Оловяникова Н

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791367

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024