

Основное (организованное) 10 дневное меню МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №221» для детей возрастом 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

Разработано на основе сборника рецептур Могильного М. П., Тутельян В. А., 2016г.

Разработано:
Зав. производством
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №221»

\_\_\_\_\_\_ Куриленко И. В.

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 1			День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
прием пищи	Паименование олюда	вес опода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
	Ватрушки с повидлом	35	2	1	22	111	441
	Какао с молоком*	200	3	3	16	101	416
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	6	5	17	144	101
	Хлеб ржаной**	20	1		9	42	
Итого за Зав	трак	455	12	9	64	398	
Второй завт	p				•		
	Сок фруктовый*	200			21	84	418
Итого за Вто	рой завтрак	200			21	84	
Обед					•		
	Щи из свежей капусты с картофелем*	180	1	4	6	61	73
	Макаронные изделия отварные*	130	5	4	23	146	335
	Гуляш из отварного мяса 150	150	19	15	5	234	293
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	50	1	3	4	44	37
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Компот из свежих яблок*	180			17	60	390
Итого за Обе	ед	730	28	26	74	635	
Уплотненны	й						
	Чай с лимоном*	200			10	42	412
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
	Запеканка из печени с рисом*	150	16	9	19	225	311,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Икра кабачковая консервированная	60	1	5	5	72	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Упл	отненный полдник	720	24	19	66	550	
Итого за ден	Ь	2 105	64	54	225	1667	

(лист	2)
-------	----

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 1			День:	вторник	
		D	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				-			
	Омлет с сыром 3-7 лет	150	10	19	3	239	230
	Чай с сахаром*	180			5	18	411
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Салат из кукурузы (консервированной)*	50	1	3	4	50	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Зав	трак	500	12	22	32	402	
Второй завт							
	Сок фруктовый*	200			21	84	418
Итого за Вто	рой завтрак	200			21	84	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов**	180			5	100	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
	Пюре картофельное*	150	3	5	20	137	339
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)**	180	2	4	10	86	65
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	59	46
	Котлеты рыбные любительские*	100	17	4	5	117	272
Итого за Обе	P.A.	730	27	17	73	634	
Уплотненны	× ·						
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Сырники из творога*	150	16	17	14	293	245_
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
	Салат из моркови*	50	1		6	26	42
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	93	
Итого за Упл	отненный полдник	580	26	25	51	552	
Итого за ден	ь	2 010	65	64	177	1672	

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 1		-::-	День:	среда	
Прием пиши	Haussaura Saras	Dag 6	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					-		L
	Суп молочный с макаронными изделиями*	180	5	5	18	120	100
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	93	
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Булочка дорожная*	50	4	4	29	119	453
Итого за Зав	трак	430	13	12	71	380	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Вто	рой завтрак	180	5	5	7	92	107
Обед							•
	Рассольник ленинградский*	180	2	5	13	108	82
	Плов из птицы*	200	19	14	30	310	321
	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	1	3	5	55	10
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Компот из свежих яблок*	180	-		17	60	390
Итого за Обе	Д	660	24	22	84	623	
Уплотненный					.1	1	
	Шницель рыбный натуральный*	90	16	4	7	126	274
	Картофель отварной**	150	3	5	25	153	336
	Салат из белокачанной капусты*	60	1	3	5	53	21
	Чай с лимоном	180			10	42	
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
<b>Итого за Упл</b>	отненный полдник	610	22	12	72	493	
Итого за ден		1 880	64	51	234	1588	

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 1	<u> </u>		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	тва	Энерге- тическая	Nº
присм пищи	з таимелование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
	Хлеб ржаной 25	25	2		11	53	
	Масло порциями 72% жирности	10		7		60	6
	Какао с молоком*	200	3	3	16	101	416
	Каша манная жидкая*	200	8	6	30	120	199
Итого за Зав	трак	460	15	16	69	394	
Второй завтр				L	1		
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Вто	рой завтрак	180	5	5	7	92	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	12	125	87
	Капуста тушеная*	130	3	5	13	114	143
	Котлеты рубленые.	70	10	8	10	160	299
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	50	1	3	4	44	37
	Напиток из плодов шиповника**	180	1		19	90	417
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
Итого за Обе	Д	650	21	20	77	623	
Уплотненный					-		
	Сок яблочный*	200			19	80	
	Омлет натуральный 150	150	7	15	3	270	229
	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	1	3	5	55	10
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Упл	отненный полдник	540	10	18	52	524	
Итого за ден	ь	1 830	51	59	205	1633	

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 1			День:	пятница	(лист
				щевые веще		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак			-		1		
	Запеканка из творога со сметаной	150	15	15	22	230	251
	Салат из моркови*	50	1		6	26	42
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Кофейный напиток с молоком*	200	3	3	10	72	414
Итого за Зав	трак	420	20	18	48	376	
Второй завтр						•	•
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Вто		180	5	5	7	92	
Обед							•
	Борщ с фасолью и картофелем*	180	3	4	10	85	69
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет*	220	28	7	22	265	292
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	59	46
	Компот из сушеных фруктов**	180			5	100	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 30	30	2	1	13	63	
Итого за Обе	РД	700	36	15	70	644	
Уплотненны	X .						
	Каша вязкая с тыквой (молоко)	180	6	6	24	149	183
	Сыр (порциями) 50% жирности	15	3	4		54	7
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	· · · · · ·
	Чай с молоком*	180	` 3	3	14	90	413
	Пирог открытый*	50	3	2	28	138	442
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Упл	отненный полдник	550	17	15	88	538	
<b>Л</b> того за ден		1 850	78	53	213	1650	
							(лист
Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 2	2		День:	понедельник	(21110)
			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							-
	Кофейный напиток с молоком*	200	3	3	10	72	414
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	6	5	17	144	101
	Хлеб пшеничный*	25	2	1	12	60	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Масло порциями 72% жирности	10		7		60	6
1того за Зав		455	12	15	48	378	
Второй завтр	:		<u>:-</u>			0.0	
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	

_			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	N₂
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком*	200	3	3	10	72	414
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	6	5	17	144	101
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Масло порциями 72% жирности	10		7		60	6
Итого за Завт	трак	455	12	15	48	378	
Второй завтр			-		<u> </u>		-
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	1
Итого за Втој	рой завтрак	180	5	5	7	92	
Обед			-				
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)**	180	2	4	10	86	65
	Макаронные изделия отварные*	130	5	4	23	146	335
	Котлеты рубленые из птицы*	80	14	4	14	148	322
	Капуста квашеная*	60	1	3	2	40	
	Напиток из плодов шиповника**	180	1		19	90	417
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 25	25	2		11	53	
Итого за Обе	Д	685	27	15	94	635	
Уплотненный							
	Запеканка из печени с рисом	130	14	8	16	195	311
	Картофель отварной 130	130	3	5	20	134	136,01
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Чай с лимоном*	200			10	42	412
	Пряники	30	2	2	23	99	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Упл	отненный полдник	610	20	15	89	565	
Итого за дені		1 930	64	50	238	1670	

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 2	2		День:	вторник	
Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
прием пищи	Паименование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					-1		
	Омлет натуральный 150	150	7	15	3	270	229
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Салат из кукурузы (консервированной)*	50	1	3	4	50	
	Чай с сахаром 200гр	200			5	20	411
Итого за Зав	трак	420	9	18	22	388	
Второй завт					•		
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Вто	рой завтрак	180	5	5	7	92	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	12	125	87
	Компот из сушеных фруктов 180	180			7	100	
	Пюре картофельное *	130	3	4	18	119	339
	Котлеты рубленые	70	10	8	10	160	299
	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	44	21
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
Итого за Обе	PA .	650	20	19	71	638	
Уплотненны	X				,		
	Каша вязкая рисовая с тыквой*	200	6	7	37	234	183
	Чай с молоком*	180	3	3	14	90	413
	Сыр (порциями) 50% жирности	15	3	4		54	7
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 25	25	2		11	53	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
1того за Упл	отненный полдник	550	16	14	87	550	
1того за ден	Ь	1 800	50	56	187	1668	
Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 2			День:	среда	(лист
Приом ви	Центоператио близа	Boo 6-10-	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	F	3//	\/======	тическая	рецептурь

Рацион: Сад	рацион 12 час	Неделя: 2			День:	среда	
-			Пи	щевые веще	тва	Энерге-	N <sub>2</sub>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				1			
	Каша жидкая овсяная*	180	7	7	29	123	199
	Какао с молоком*	200	3	3	16	101	416
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48	
	Булочка дорожная*	50	4	4	29	119	453
1того за Зав	трак	450	15	14	84	391	1
Зторой завтр							1.
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
1того за Вто	рой завтрак	180	5	5	7	92	
Обед					·		
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	180	3	4	20	125	88
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет*	220	28	7	22	265	292
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	50	1	3	4	44	37
	Кисель фруктовый*	180			25	99	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
<b>Итого за Обе</b>	Д	675	35	14	92	635	
/плотненный			_		1		
	Шницель рыбный натуральный*	90	16	4	7	126	274
	Капуста тушеная*	130	3	5	13	114	143
	Чай с лимоном*	200			10	42	412
	Печенье	15	1	2	10	66	1
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Ітого за Упл	отненный полдник	585	23	11	74	509	
Итого за ден		1 890	78	44	257	1627	

тацион. Оад	рацион 12 час	Неделя: 2			День:	четверг	1
_			Пи	іщевые вещес	тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептур
Завтрак							
	Каша манная жидкая*	180	7	5	27	108	199
	Кофейный напиток с молоком** Масло порциями 72% жирности	180	2	7	10	68 60	510
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1	/	10	48	6
	Хлеб ржаной**	20	1	-	9	40	
	Печенье	15	1	2	10	66	
Итого за Зав		425	12	16	66	392	
Второй завтр		423	12	10	1 00	392	
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Вто		180	5	5	7	92	
Обед					1		
	Суп картофельный с клецками**	180	3	5	11	86	91,01
	Котлеты рубленые из птицы*	80	14	4	14	148	322
	Каша пшеничная*	130	5	3	26	156	179
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	34
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
	Компот из свежих яблок*	180			17	60	390
Итого за Обе	<u></u>	690	27	16	101	641	
Уплотненный							
	Рыба соленая(порциями)*	70	12	9		129	8
	Картофель отварной 150	150	3	4	24	146	136
	Салат из горошка зеленого	60	1	3	5	55	10
	консервированного*				10		
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
	Сок яблочный*	200			19	80	222
	A						
Maro as Van	Фрукты по сезону (яблоки)	100	10	16	10	47	386
	отненный полдник	100 610 1 905	18 62	16 53	71 245	520 1645	300
Итого за дені	отненный полдник	610 1 905	62		71 245	520 1645	(лист
Итого за дені	отненный полдник	610	62	53	71 245 День:	520	
Итого за дені Рацион: Сад	отненный полдник рацион 12 час	610 1 905 Неделя: 2	62		71 245 День:	520 1645 пятница Энерге-	
Итого за дені	отненный полдник	610 1 905	62	53	71 245 День:	520 1645 пятница	(лист
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи	отненный полдник рацион 12 час	610 1 905 Неделя: 2	62 2 Πν	53	71 245 День:	520 1645 пятница Энерге- тическая	(лист
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи	отненный полдник рацион 12 час	610 1 905 Неделя: 2	62 2 Πν	53	71 245 День:	520 1645 пятница Энерге- тическая	(лист
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи	рацион 12 час Наименование блюда Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови*	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда	62 2 Пи Белки	53 ищевые вещес Жиры	71 245 День: тва Углеводы	520 1645 пятница Энерге- тическая ценность	(лист № рецептур
Итого за дені Рацион: Сад	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови*  Чай с сахаром*	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда 150 50 180	62 2 Пи Белки 15	53 ищевые вещес Жиры	71 245 День: Углеводы 22 6 5	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18	(лист № рецептур
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда 150 50 180 20	62 2 Белки 15 1	53 ищевые вещес Жиры	71 245 День: Углеводы 22 6 5	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48	(лист № рецептур 251 42
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30	62 2 Белки 15 1	53 мщевые вещес Жиры 15	71 245 День: Тва Углеводы 22 6 5 10	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63	(лист № рецептур 251 42
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда 150 50 180 20	62 2 Белки 15 1	53 ищевые вещес Жиры	71 245 День: Углеводы 22 6 5	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48	(лист № рецептур 251 42
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430	62 2 Белки 15 1 1 2 19	53 мщевые вещес Жиры 15	71 245 День: тва Углеводы 22 6 5 10 13 56	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385	(лист № рецептур 251 42
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430	62 2 Белки 15 1 1 2 19	53 мщевые вещес Жиры 15 15	71 245 День: Тва Углеводы 22 6 5 10 13 56	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385	(лист № рецептур 251 42
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430	62 2 Белки 15 1 1 2 19	53 мщевые вещес Жиры 15	71 245 День: тва Углеводы 22 6 5 10 13 56	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385	(лист № рецептур 251 42
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180	62 2 Белки 15 1 1 2 19	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 5	71 245 День: тва Углеводы 22 6 5 10 13 56	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385	(лист  № рецептур  251 42 411
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем*	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4	71 245 День: тва Углеводы 22 6 5 10 13 56	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385	(лист  № рецептур  251 42 411
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное *	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4 4	71 245 День: Тва Углеводы 22 6 5 10 13 56 7 7	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92	\(\begin{align*} \text{Ng} \\ \text{peuentyp} \\ \text{251} \\ \text{42} \\ \text{411} \\ \text{69} \\ \text{339} \end{align*}
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые.	610 1 905 <b>Неделя:</b> 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 70	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4	71 245 День: тва Углеводы  22 6 5 10 13 56 7 7 10 18 10	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119	\(\begin{align*} \text{Ng} \\ \text{peqentyp} \\ \text{251} \\ \text{42} \\ \text{411} \\ \text{69} \\ \text{339} \\ \text{299} \end{align*}
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов**	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4 4 8	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56 7 7 10 18 10 5	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 рак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов**	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 180 60	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4 4	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56 7 7 10 18 10 5 5 5	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59	\(\begin{align*} \text{Ng} \\ \text{peqentyp} \\ \text{251} \\ \text{42} \\ \text{411} \\ \text{69} \\ \text{339} \\ \text{299} \end{align*}
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный**	610 1 905  Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 180 180 20 30 20 30 430	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4 4 8	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56 7 7 10 18 10 5 5 10	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30	610 1 905  Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 180 180 20 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4 4 8 4	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56 7 7 10 18 10 5 5 10 13	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394
Итого за дени Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр Итого за Втор Обед	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный**	610 1 905  Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 180 180 20 30 20 30 430	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес Жиры 15 15 5 4 4 8	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56 7 7 10 18 10 5 5 10	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394
Итого за дени Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр Итого за Втор Обед	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 20 30 670	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес жиры 15 15 4 4 8 4 20	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 10 18 10 5 5 10 13 71	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 63 634	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394 46
Атого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Атого за Завт Второй завтр Итого за Втор	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 20 30 670	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес жиры 15 15 4 4 8 4 20	71 245  День: Тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 7  10 18 10 5 5 10 13 71	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 63 634	(лист  № рецептур  251  42  411  69  339  299  394  46
Итого за дени Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр Итого за Втор Обед	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности рой завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д Суп молочный с пшенной крупой *	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 20 30 670	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес жиры 15 15 5 4 4 8 4 20 6 3	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 10 18 10 5 5 10 13 71	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 63 634	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394 46
Итого за дени Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр Итого за Втор Обед	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности юй завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д Суп молочный с пшенной крупой * Чай с молоком* Сыр (порциями) 50% жирности	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 20 30 670  200 180 180 15	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес жиры 15 15 4 4 8 4 20	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 7  10 18 10 5 5 10 13 71	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 63 634	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394 46
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завт Второй завтр Итого за Втор Обед	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности юй завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д Суп молочный с пшенной крупой * Чай с молоком* Сыр (порциями) 50% жирности Хлеб пшеничный 30	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 60 20 30 670  200 180 15 30	62 Релки  15 1 1 2 19 5 3 3 10 1 2 20 5 3 3 2	53 мщевые вещес жиры 15 15 5 4 4 8 4 20 6 3 4	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 7  10 18 10 5 5 10 13 71	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 634	(лист  Nº рецептур  251 42 411  69 339 299 394 46  101 413 7
Итого за дені Рацион: Сад Прием пищи	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности юй завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д Суп молочный с пшенной крупой * Чай с молоком* Сыр (порциями) 50% жирности Хлеб пшеничный 30 Булочка дорожная*	610 1 905  Неделя: 2  Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 20 30 670  200 180 15 30 670	62 2 Белки 15 1 1 2 19 5 5 3 3 10	53 мщевые вещес жиры 15 15 5 4 4 8 4 20 6 3	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 7  10 18 10 5 5 10 13 71 17 14	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 634 145 90 54 72 119	(лист  Nº рецептур  251 42 411  69 339 299 394 46  101 413 7 453
Итого за дени Рацион: Сад Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Итого за Втор Обед	рацион 12 час  Наименование блюда  Запеканка из творога со сметаной Салат из моркови* Чай с сахаром* Хлеб пшеничный 20 гр Хлеб ржаной 30 грак  Кефир 2,5% жирности юй завтрак  Борщ с фасолью и картофелем* Пюре картофельное * Котлеты рубленые. Компот из сушеных фруктов** Винегрет овощной* Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный** Хлеб ржаной 30 д Суп молочный с пшенной крупой * Чай с молоком* Сыр (порциями) 50% жирности Хлеб пшеничный 30	610 1 905 Неделя: 2 Вес блюда  150 50 180 20 30 430  180 180 180 180 180 180 60 20 30 670  200 180 15 30	62 Релки  15 1 1 2 19 5 3 3 10 1 2 20 5 3 3 2	53 мщевые вещес жиры 15 15 5 4 4 8 4 20 6 3 4	71 245  День: тва  Углеводы  22 6 5 10 13 56  7 7 7  10 18 10 5 5 10 13 71	520 1645 пятница Энергетическая ценность 230 26 18 48 63 385 92 92 92 85 119 160 100 59 48 63 634	№ рецептур  251 42 411  69 339 299 394 46  101 413 7

Итого за период 19 055 637 541 2200 16458 Среднее значение за период 63,7 54,1 220 1645,8

Составил \_\_\_\_\_ Куриленко Ирина

VTBERRAIN WILLIAM DALURUM SI. H.

I Kpacecopap (errored cour No 221\*

STATE OF THE PARTY OF