



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС № 26

Сатаневская О.П.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	6	28	188	1
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	8	11	50	322	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
	Итого за Второй завтрак		100			10	44
Обед	Суп с макаронными изделиями и	180	7	9	13	160	101
	Рагу из птицы	200	21	19	16	319	203
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	33	28	69	661	
Полдник	Омлет с капустой цветной	100	8	10	3	129	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	10	13	26	262	
Итого за день		1 398	51	52	155	1289	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	6	6	32	204	80
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		390	9	12	55	359	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Бигус	200	18	13	5	213	204

	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	69	54	56	998	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	16	8	15	194	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		280	22	14	33	345	
Итого за день		1 380	100	80	154	1749	

(лист 3)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	15	117	100
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		395	9	12	35	281	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Рыба припущенная	80	16	1	1	76	207
	Пюре из овощей (морковь)	130	1	9	6	116	252
	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
	Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		670	23	14	43	400	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник		330	6	5	39	221	
Итого за день		1 495	38	31	127	946	

(лист 4)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6	7	26	195	71
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		390	9	13	49	351	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на	180	6	8	9	135	112
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	28	178	77
	Соус молочный к блюдам (2-й)	20	1	1	1	16	280
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265

	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		670	30	31	74	697	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		290	21	9	27	276	
Итого за день		1 450	62	54	171	1420	

(лист 5)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	7	31	210	79
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		395	10	13	53	362	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Щи из свежей капусты на мясном	180	6	8	5	111	113
	Рыба, запеченная с картофелем по -	200	17	9	19	229	211
	Овощи консервированные	20				2	255
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		630	28	17	62	518	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		330	7	8	46	282	
Итого за день		1 455	45	38	171	1206	

(лист 6)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" жидкая	180	5	6	24	167	73
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	46	301	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на	180	11	12	17	217	107
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	19	18	31	307	227

	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	35	30	88	706	
Полдник							
	Омлет с сыром	100	12	16	2	194	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	14	19	25	327	
Итого за день		1 398	56	60	169	1378	

(лист 7)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5	6	33	204	74
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		390	8	12	56	359	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	180	6	8	12	141	108
	Плов из говядины	200	16	18	35	368	215
	Овощи консервированные	20			1	4	256
	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		630	26	26	85	681	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		290	21	9	28	281	
Итого за день		1 410	55	47	179	1368	

(лист 8)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6	33	206	78
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		390	11	12	53	352	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Рыба отварная	80	16	1	1	74	216
	Пюре картофельное и пюре из	130	3	7	10	115	257

Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед	670	70	49	49	922	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник	330	6	5	39	221	
Итого за день	1 490	87	66	151	1539	

(лист 9)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	144	106
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		395	9	13	41	318	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с крупой на	180	6	7	12	137	120
	Бигус с курицей	200	230	216	104	3305	225
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265
	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		660	241	223	150	3601	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	100	7	3	26	159	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		280	13	9	43	305	
Итого за день		1 435	265	246	255	4320	

(лист 10)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	28	183	81
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	50	317	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Печень говяжья по-строгановски	80	16	8	6	154	218
	Картофель отварной с маслом	130	3	6	12	112	259

	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	26	18	68	534	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		298	4	5	31	187	
Итого за день		1 408	37	34	159	1082	

(лист 11)

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6	7	26	195	71
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	8	12	48	329	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	6	7	10	124	117
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	25	34	62	650	
Полдник							
	Омлет с капустой цветной	100	8	10	3	129	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	10	13	26	262	
Итого за день		1 408	43	59	146	1285	

(лист 12)

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	180	6	6	32	204	80
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		390	9	12	55	359	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	180	6	8	12	141	108
	Голубцы ленивые	180	20	22	7	311	201
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	31	34	57	661	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	16	8	15	194	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		280	22	14	33	345	
Итого за день		1 380	62	60	155	1412	

(лист 13)

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	15	117	100
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		395	9	12	35	281	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Рыба, запеченная с картофелем по -	200	14	6	19	183	210
	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
	Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		660	65	47	57	916	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник		330	6	5	39	221	
Итого за день		1 485	80	64	141	1462	

(лист 14)

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	6	28	188	1
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		390	9	12	51	344	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на	180	6	8	9	135	112
	Плов из отварной птицы	200	16	19	35	378	219
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265

	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		660	27	27	78	672	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		290	21	9	27	276	
Итого за день		1 440	59	49	177	1388	

(лист 15)

Рацион: Сад		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	7	31	210	79
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		395	10	13	53	362	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	12	6	4	118	209
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	258
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	23	15	62	477	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		330	7	8	46	282	
Итого за день		1 445	40	36	171	1165	

(лист 16)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" жидкая	180	5	6	24	167	73
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	46	301	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с крупой на	180	6	7	12	137	120
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Пюре из овощей (морковь)	130	1	9	6	116	252

	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	24	33	60	644	
Полдник							
	Омлет с сыром	100	12	16	2	194	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	14	19	25	327	
Итого за день		1 408	45	63	141	1316	

(лист 17)

Рацион: Сад

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5	6	33	204	74
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		395	9	13	56	377	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на Азу	180	1	4	9	76	105
	Каша гречневая рассыпчатая	80	13	13	4	184	220
	Компот из ягод замороженных	130	7	6	33	210	77
	Хлеб пшеничный формовой	180			15	62	302
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		10	47	502
		30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	25	23	83	638	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		290	21	9	28	281	
Итого за день		1 405	55	45	177	1343	

(лист 18)

Рацион: Сад

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6	33	206	78
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		390	11	12	53	352	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на Рыба, тушенная в томате с овощами	180	5	3	10	87	114
	Рис отварной	80	9	3	4	80	208
		130	3	5	34	190	260

Овощи свежие (порциями) (огурцы)	50			1	6	264
Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед	670	21	11	72	473	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник	330	6	5	39	221	
Итого за день	1 490	38	28	174	1090	

(лист 19)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	180	5	6	18	144	106
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		395	9	13	41	318	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	6	7	10	124	117
	Котлеты из птицы припущенные	80	16	15	10	244	221
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Овощи свежие (порциями) (томаты)	50	1		2	12	265
	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		670	29	32	64	662	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	100	7	3	26	159	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		280	13	9	43	305	
Итого за день		1 445	53	55	169	1381	

(лист 20)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	28	183	81
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	50	317	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	4	11	138	231
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	258
	Соус сметанный	20		2		20	284

	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	24	14	67	503	
Полдник							
	Рагу из овощей с кабачками (лето)	100	3	3	10	78	235
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		298	4	5	31	187	
Итого за день		1 408	35	30	158	1051	
Итого за период		28 633	1306	1197	3300	29190	
Среднее значение за период			65,3	59,9	165	1459,5	