Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенне-летний период
для МБДОУ Верхнеталовский д/с (с 3-7 лет)
г. Миллерово

Согласовано

Заведующий МБДОУ Верхнеталовский д/с

_____Лашко И.А.

«_____»_____2024 г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

ов.Н.Н.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	8,3	8,53	49,4	330,61	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем .	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,16	11,88	32,13	296,25	308
	Салат из квашеной капусты.	50	0,85	2,5	4,23	42,85	47
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	23,22	20,18	99,28	685,82	
Полдник							
	Ватрушки с творогом .	70	9,31	4,5	30,43	195,03	410
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		250	9,37	4,52	39,89	232,92	
Итого за день		1 414	41,29	33,63	198,37	1316,85	

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 1 **(лист 2)** **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	11,58	11,75	55,15	396,59	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,41	7,91	101,5	272
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	130	7,45	1,99	33,49	211,25	330
	Салат из свеклы отварной.	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394

	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	25,2	14,26	111,56	719,2	
Полдник							
	Булочка «Российская»	70	4,92	5,61	38,86	225,17	457
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420
Итого за Полдник		250	9,62	9,66	45,34	306,17	
Итого за день		1 494	47,3	35,85	230,23	1497,96	

(лист 3)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	8,36	11,61	58,26	396,02	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291
	Овощи соленые (огурец).	50	0,2		32,5	125	70
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	28,4	28,71	143,31	957,33	
Полдник							
	Сырники из творога(с повидлом)	70	10,9	7,39	6,65	163,8	245
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		250	14,57	10,58	22,47	270,8	
Итого за день		1 414	51,73	51,3	233,84	1691,65	

(лист 4)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		414	13,82	14,48	54,36	427,11	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70	8,23	4,79	1,7	83,13	266
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394

	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	21,42	15,07	93,78	610,95	
Полдник							
	Крендель сахарный.	70	4,96	9,2	39,02	259	443
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за Полдник		250	10,44	14,08	48,09	361	
Итого за день		1 504	46,58	43,81	214,41	1475,06	

(лист 5)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	10,62	19	2,13	221,65	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	41,8	10
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Итого за Завтрак		400	18,51	26,03	37,78	473,54	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	180	1,44	3,68	12,19	87,66	82
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304
	Макароны отварные с маслом.	130	4,8	2,94	23,03	137,61	219
	Икра свекольная	50	0,69	3,8	4,7	55,44	75
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		680	19,03	19,75	104,49	685,66	
Полдник							
	Пряники	70	4,13	3,29	52,5	256,2	332
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за Полдник		250	9,35	7,79	60,06	348,2	
Итого за день		1 430	47,29	53,97	212,13	1574,9	

(лист 6)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	8,3	8,53	49,4	330,61	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	70	7,74	22,81	10,99	280	299
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	130	1,14	29,56	5,84	293,96	171

	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	50	0,7	3,01	4,13	46,4	52
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	17,05	60,08	86,51	968,88	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная.	70	5,43	3,3	36,61	197,4	449
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за Полдник		250	10,91	8,18	45,68	299,4	
Итого за день		1 494	37,16	76,97	199,77	1674,89	

(лист 7)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		414	13,69	13,94	55,04	424,41	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Рыба , тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	261
	Картофель отварной .	130	2,67	3,56	21,52	133,06	136
	Овощи соленые (огурец).	50	0,2		32,5	125	70
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	16,89	13,34	128,68	714,72	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой.	70	12,28	8,44	12,01	172,9	251
	Соус молочный (сладкий).	15	0,4	0,83	1,21	13,92	384
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420
Итого за Полдник		265	17,38	13,32	19,7	267,82	
Итого за день		1 439	48,36	41	213,22	1474,45	

(лист 8)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	8,43	8,53	48,28	327,16	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,38	5,3	5,54	181,74	319
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560

	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	25,9	9,67	80,5	569,01	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	3,36	1,37	32,41	155,17	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за Полдник		250	6,21	3,78	46,77	246,17	
Итого за день		1 494	41,44	22,16	193,73	1218,34	

(лист 9)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	11,47	14,27	63,7	455,02	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Суп картофельный рыбный	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90,01
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	130	5,47	3,9	33,67	191,75	330
	Салат из белокочанной капусты.	50	0,7	2,54	4,32	42,95	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		680	22,31	17,95	113,84	720,47	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	70	9,44	4,48	15,11	138,73	244
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		250	13,11	7,67	30,93	245,73	
Итого за день		1 434	47,29	40,29	218,27	1488,72	

(лист 10)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	412
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		404	13,5	15,68	45,18	399,02	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261

	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	25,9	9,67	80,5	569,01	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	3,36	1,37	32,41	155,17	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за Полдник		250	6,21	3,78	46,77	246,17	
Итого за день		1 494	41,44	22,16	193,73	1218,34	

(лист 9)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	11,47	14,27	63,7	455,02	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Суп картофельный рыбный	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90,01
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	130	5,47	3,9	33,67	191,75	330
	Салат из белокочанной капусты.	50	0,7	2,54	4,32	42,95	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		680	22,31	17,95	113,84	720,47	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	70	9,44	4,48	15,11	138,73	244
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		250	13,11	7,67	30,93	245,73	
Итого за день		1 434	47,29	40,29	218,27	1488,72	

(лист 10)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	412
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		404	13,5	15,68	45,18	399,02	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261

	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		660	25,9	9,67	80,5	569,01	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	3,36	1,37	32,41	155,17	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за Полдник		250	6,21	3,78	46,77	246,17	
Итого за день		1 494	41,44	22,16	193,73	1218,34	

(лист 9)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		404	11,47	14,27	63,7	455,02	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Суп картофельный рыбный	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90,01
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	130	5,47	3,9	33,67	191,75	330
	Салат из белокочанной капусты.	50	0,7	2,54	4,32	42,95	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		680	22,31	17,95	113,84	720,47	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	70	9,44	4,48	15,11	138,73	244
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		250	13,11	7,67	30,93	245,73	
Итого за день		1 434	47,29	40,29	218,27	1488,72	

(лист 10)

Рацион: Сады Миллерово(3-7) 2024г. **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	412
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		404	13,5	15,68	45,18	399,02	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,18	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261

	Икра овощная свекольная.	50	1,17	2,3	6,17	50,05	55
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		680	26,1	21,14	100,52	711,85	
Полдник							
	Печенье .	70	5,25	6,86	52,08	291,9	332
	Фругурт кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386
Итого за Полдник		250	16,05	10,46	66,48	482,7	
Итого за день		1 514	56,55	47,46	230,36	1669,57	

...период	14 631	464,99	446,44	2144,33	15082,39	
...нее значение за период		46,5	44,6	214,4	1508,2	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Индивидуальный предприниматель * Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617900003222 * ИНН 614906094230 * Россия, Ростовская обл., г. Миллерово
Шаповалов Николай Николаевич