**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»**

**Симферопольского района Республики Крым**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ПРИКАЗ** |  |
| 02.08.2024 |  | №259-О |
|  | с. Кизиловое |  |
|  | ***Об утверждении Основного 10-дневного меню*** |  |

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 02.09.2024:

1.1 Основное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов стоимостью 73.71 (приложение №1);

1.2 Основное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов, отнесенных к льготной категории(80.00 руб.-обед, 50.00 руб. полдник) (приложение №2);

1.3 Основное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов **(обед)** из расчета 80.00 рублей за счет родительских средств и полдник из расчета 30.00 рублей за счет родительских средств (приложение №3);

1.4 Основное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием (осень-зима) (приложение №4).

2. Кононенко О.С., технику-технологу, ответственному за организацию питания:

2.1 Контролировать осуществление питания в соответствии с утвержденными основными меню;

2.2 Составлять и вывешивать на информационных стендах и официальном сайте ежедневное меню для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;

2.3 Вести ведомость контроля за рационом питания в соответствии с утвержденными меню.

3.Галинка Т.А., кладовщику:

3.1 Обеспечить своевременную заявку и завоз набора продуктов питания, из которых готовят блюда и кулинарные изделия, указанные в утвержденном меню.

3.2 Выдавать продукты питания согласно утвержденного меню.

4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой

|  |  |
| --- | --- |
| Директор | Т.С.Корнейчук |
|  |  |

С приказом от 02.09.2024 №259-О ознакомлены:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | подпись | инициалы, фамилия работника |
|  |  | О.М.Кононенко |
|  |  | Т.А.Галинка |

Приложеиие №1

к приказу от 02.08.2024 №259-О

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 80 | 7 | 8 | 7 | 130 | 278 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 120 | 11 | 12 | 49 | 347 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 20 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 30 | 1 | 1 | 8 | 43 | 0,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 23 | 24 | 94 | 684 |  |
| **Итого за день** | | | | 23 | 24 | 94 | 684 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | 130 | 12 | 24 | 2 | 272 | 210 |
|  | Рыба отварная | | 80 | 8 | 3 |  | 64 | 226 |
|  | Овощи консервированные | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 30 | 3 | 2 | 23 | 118 | 0,01 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 26 | 29 | 41 | 536 |  |
| **Итого за день** | | | | 26 | 29 | 41 | 536 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной) | | 170/30 | 19 | 13 | 60 | 431 | 223 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 22 | 15 | 86 | 563 |  |
| **Итого за день** | | | | 22 | 15 | 86 | 563 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Птица отварная | | 100 | 15 | 17 |  | 217 | 288 |
|  | Рис отварной. | | 100 | 3 | 4 | 27 | 152 | 304 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 30 | 3 | 2 | 23 | 118 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 20 | 1 |  | 6 | 29 | 0,02 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 23 | 23 | 60 | 541 |  |
| **Итого за день** | | | | 23 | 23 | 60 | 541 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | | 200 | 9 | 14 | 36 | 302 | 183 |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 50 | 4 | 5 | 25 | 158 | 0,5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 16 | 21 | 88 | 594 |  |
| **Итого за день** | | | | 16 | 21 | 88 | 594 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | | 200 | 22 | 23 | 55 | 535 | 204 |
|  | Кондитерские изделия | | 50 | 9 | 15 | 93 | 545 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 34 | 40 | 174 | 1212 |  |
| **Итого за день** | | | | 34 | 40 | 174 | 1212 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 21 | 27 | 69 | 590 |  |
| **Итого за день** | | | | 21 | 27 | 69 | 590 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом) | | 170/30 | 9 | 7 | 24 | 194 | 222 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 9 | 50 | 326 |  |
| **Итого за день** | | | | 12 | 9 | 50 | 326 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рубленые из птицы | | 100 | 10 | 14 | 10 | 210 | 295 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 20 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 30 | 1 | 1 | 8 | 43 | 0,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 25 | 28 | 95 | 735 |  |
| **Итого за день** | | | | 25 | 28 | 95 | 735 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 14 | 20 | 69 | 507 |  |
| **Итого за день** | | | | 14 | 20 | 69 | 507 |  |
| **Итого за период** | | | | 216 | 236 | 826 | 6288 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 21,6 | 23,6 | 82,6 | 628,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 80 | 7 | 8 | 7 | 130 | 278 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 120 | 11 | 12 | 49 | 347 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 20 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 30 | 1 | 1 | 8 | 43 | 0,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 24 | 24 | 95 | 689 |  |
| **Итого за день** | | | | 24 | 24 | 95 | 689 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | 130 | 12 | 24 | 2 | 272 | 210 |
|  | Рыба отварная | | 80 | 8 | 3 |  | 64 | 226 |
|  | Овощи консервированные | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 30 | 3 | 2 | 23 | 118 | 0,01 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 26 | 29 | 41 | 536 |  |
| **Итого за день** | | | | 26 | 29 | 41 | 536 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной) | | 170/30 | 19 | 13 | 60 | 431 | 223 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 22 | 15 | 86 | 563 |  |
| **Итого за день** | | | | 22 | 15 | 86 | 563 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Птица отварная | | 100 | 15 | 17 |  | 217 | 288 |
|  | Рис отварной. | | 100 | 3 | 4 | 27 | 152 | 304 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 30 | 3 | 2 | 23 | 118 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 20 | 1 |  | 6 | 29 | 0,02 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 24 | 23 | 61 | 546 |  |
| **Итого за день** | | | | 24 | 23 | 61 | 546 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | | 200 | 9 | 14 | 36 | 302 | 183 |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 50 | 4 | 5 | 25 | 158 | 0,5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 16 | 21 | 88 | 594 |  |
| **Итого за день** | | | | 16 | 21 | 88 | 594 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | | 200 | 22 | 23 | 55 | 535 | 204 |
|  | Кондитерские изделия | | 50 | 9 | 15 | 93 | 545 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 34 | 40 | 174 | 1212 |  |
| **Итого за день** | | | | 34 | 40 | 174 | 1212 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 21 | 27 | 69 | 590 |  |
| **Итого за день** | | | | 21 | 27 | 69 | 590 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом) | | 170/30 | 9 | 7 | 24 | 194 | 222 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 9 | 50 | 326 |  |
| **Итого за день** | | | | 12 | 9 | 50 | 326 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рубленые из птицы | | 100 | 10 | 14 | 10 | 210 | 295 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 20 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 30 | 1 | 1 | 8 | 43 | 0,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 26 | 28 | 96 | 740 |  |
| **Итого за день** | | | | 26 | 28 | 96 | 740 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 14 | 20 | 69 | 507 |  |
| **Итого за день** | | | | 14 | 20 | 69 | 507 |  |
| **Итого за период** | | | | 219 | 236 | 829 | 6303 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 21,9 | 23,6 | 82,9 | 630,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 80 | 7 | 8 | 7 | 130 | 278 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 120 | 11 | 12 | 49 | 347 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 20 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 30 | 1 | 1 | 8 | 43 | 0,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 23 | 24 | 94 | 684 |  |
| **Итого за день** | | | | 23 | 24 | 94 | 684 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | 130 | 12 | 24 | 2 | 272 | 210 |
|  | Рыба отварная | | 80 | 8 | 3 |  | 64 | 226 |
|  | Овощи консервированные | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 30 | 3 | 2 | 23 | 118 | 0,01 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 26 | 29 | 41 | 536 |  |
| **Итого за день** | | | | 26 | 29 | 41 | 536 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной) | | 170/30 | 19 | 13 | 60 | 431 | 223 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 22 | 15 | 86 | 563 |  |
| **Итого за день** | | | | 22 | 15 | 86 | 563 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Птица отварная | | 100 | 15 | 17 |  | 217 | 288 |
|  | Рис отварной. | | 100 | 3 | 4 | 27 | 152 | 304 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 30 | 3 | 2 | 23 | 118 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 20 | 1 |  | 6 | 29 | 0,02 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 23 | 23 | 60 | 541 |  |
| **Итого за день** | | | | 23 | 23 | 60 | 541 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | | 200 | 9 | 14 | 36 | 302 | 183 |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 50 | 4 | 5 | 25 | 158 | 0,5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 16 | 21 | 88 | 594 |  |
| **Итого за день** | | | | 16 | 21 | 88 | 594 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | | 200 | 22 | 23 | 55 | 535 | 204 |
|  | Кондитерские изделия | | 50 | 9 | 15 | 93 | 545 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 34 | 40 | 174 | 1212 |  |
| **Итого за день** | | | | 34 | 40 | 174 | 1212 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 21 | 27 | 69 | 590 |  |
| **Итого за день** | | | | 21 | 27 | 69 | 590 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом) | | 170/30 | 9 | 7 | 24 | 194 | 222 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 9 | 50 | 326 |  |
| **Итого за день** | | | | 12 | 9 | 50 | 326 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рубленые из птицы | | 100 | 10 | 14 | 10 | 210 | 295 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | | 20 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной (1). | | 30 | 1 | 1 | 8 | 43 | 0,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 25 | 28 | 95 | 735 |  |
| **Итого за день** | | | | 25 | 28 | 95 | 735 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 73,71 рублей** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 14 | 20 | 69 | 507 |  |
| **Итого за день** | | | | 14 | 20 | 69 | 507 |  |
| **Итого за период** | | | | 216 | 236 | 826 | 6288 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 21,6 | 23,6 | 82,6 | 628,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |

Приложеиие №2

к приказу от 02.08.2024 №259-О

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 26 | 24 | 53 | 669 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 14 | 62 | 429 |  |
| **Итого за день** | | | | 39 | 38 | 115 | 1098 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 13 | 52 | 573 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 5 | 11 | 42 | 288 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 24 | 94 | 861 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Салат из квашеной капусты (Зима) | | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 34 | 105 | 1000 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 8 | 98 | 508 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 42 | 203 | 1508 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 13 | 62 | 602 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 60 | 351 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 21 | 122 | 953 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 650 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 60 | 11 | 18 | 112 | 654 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 18 | 128 | 728 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 40 | 186 | 1378 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 25 | 82 | 831 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 258 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 35 | 111 | 1089 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 1 |  | 13 | 56 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 57 | 662 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
| **Итого за Полдник** | | | | 7 | 8 | 59 | 332 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 30 | 129 | 1050 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 26 | 71 | 777 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды горячие с сыром | | 60 | 7 | 11 | 18 | 201 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 13 | 32 | 279 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 39 | 103 | 1056 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная | | 100 | 10 | 4 |  | 80 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 16 | 52 | 586 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | икра кабачковая ГОСТ | | 60 |  |  |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 6 | 39 | 276 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 22 | 91 | 862 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 67 | 633 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 50 | 9 | 15 | 93 | 545 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 22 | 25 | 122 | 803 |  |
| **Итого за день** | | | | 50 | 35 | 189 | 1436 |  |
| **Итого за период** | | | | 379 | 326 | 1343 | 11291 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 37,9 | 32,6 | 134,3 | 1129,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 24 | 54 | 675 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 14 | 62 | 429 |  |
| **Итого за день** | | | | 40 | 38 | 116 | 1104 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 13 | 53 | 579 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 5 | 11 | 42 | 288 |  |
| **Итого за день** | | | | 33 | 24 | 95 | 867 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 33 | 29 | 99 | 928 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 8 | 98 | 508 |  |
| **Итого за день** | | | | 46 | 37 | 197 | 1436 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 13 | 63 | 608 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 60 | 351 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 21 | 123 | 959 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 642 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 60 | 11 | 18 | 112 | 654 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 18 | 128 | 728 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 40 | 186 | 1370 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 35 | 25 | 83 | 837 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 258 |  |
| **Итого за день** | | | | 48 | 35 | 112 | 1095 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 1 |  | 13 | 56 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 25 | 22 | 58 | 668 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
| **Итого за Полдник** | | | | 7 | 8 | 59 | 332 |  |
| **Итого за день** | | | | 33 | 30 | 130 | 1056 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 26 | 71 | 769 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды горячие с сыром | | 60 | 7 | 11 | 18 | 201 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 13 | 32 | 279 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 39 | 103 | 1048 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная | | 100 | 10 | 4 |  | 80 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 16 | 53 | 592 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | икра кабачковая ГОСТ | | 60 |  |  |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 6 | 39 | 276 |  |
| **Итого за день** | | | | 33 | 22 | 92 | 868 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 29 | 10 | 68 | 639 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 50 | 9 | 15 | 93 | 545 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 22 | 25 | 122 | 803 |  |
| **Итого за день** | | | | 51 | 35 | 190 | 1442 |  |
| **Итого за период** | | | | 385 | 321 | 1344 | 11245 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 38,5 | 32,1 | 134,4 | 1124,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 26 | 24 | 53 | 669 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 14 | 62 | 429 |  |
| **Итого за день** | | | | 39 | 38 | 115 | 1098 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 13 | 52 | 573 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 5 | 11 | 42 | 288 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 24 | 94 | 861 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Салат из квашеной капусты (Зима) | | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 34 | 105 | 1000 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 8 | 98 | 508 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 42 | 203 | 1508 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 13 | 62 | 602 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 60 | 351 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 21 | 122 | 953 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 650 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 60 | 11 | 18 | 112 | 654 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 18 | 128 | 728 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 40 | 186 | 1378 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 25 | 82 | 831 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 258 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 35 | 111 | 1089 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 1 |  | 13 | 56 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 57 | 662 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
| **Итого за Полдник** | | | | 7 | 8 | 59 | 332 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 30 | 129 | 1050 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 26 | 71 | 777 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды горячие с сыром | | 60 | 7 | 11 | 18 | 201 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 13 | 32 | 279 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 39 | 103 | 1056 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная | | 100 | 10 | 4 |  | 80 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 16 | 52 | 586 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | икра кабачковая ГОСТ | | 60 |  |  |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 6 | 39 | 276 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 22 | 91 | 862 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 80 и 50 - Льгота** | |  | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 67 | 633 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 50 | 9 | 15 | 93 | 545 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 22 | 25 | 122 | 803 |  |
| **Итого за день** | | | | 50 | 35 | 189 | 1436 |  |
| **Итого за период** | | | | 379 | 326 | 1343 | 11291 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 37,9 | 32,6 | 134,3 | 1129,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложеиие №3

к приказу от 02.08.2024 №259-О

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 26 | 24 | 53 | 669 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 14 | 55 | 401 |  |
| **Итого за день** | | | | 39 | 38 | 108 | 1070 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 13 | 52 | 573 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 11 | 42 | 295 |  |
| **Итого за день** | | | | 36 | 24 | 94 | 868 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Салат из квашеной капусты (Зима) | | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 34 | 105 | 1000 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 8 | 85 | 452 |  |
| **Итого за день** | | | | 46 | 42 | 190 | 1452 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 13 | 62 | 602 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 53 | 323 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 21 | 115 | 925 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 650 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 60 | 11 | 18 | 112 | 654 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 18 | 115 | 672 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 40 | 173 | 1322 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 25 | 82 | 831 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 10 | 16 | 202 |  |
| **Итого за день** | | | | 46 | 35 | 98 | 1033 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 57 | 662 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 8 | 8 | 65 | 360 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 30 | 122 | 1022 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 26 | 71 | 777 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды горячие с сыром | | 60 | 7 | 11 | 18 | 201 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 13 | 32 | 279 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 39 | 103 | 1056 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная. | | 100 | 10 |  |  | 44 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 12 | 52 | 550 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | икра кабачковая ГОСТ | | 60 |  |  |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Полдник** | | | | 8 | 6 | 21 | 189 |  |
| **Итого за день** | | | | 30 | 18 | 73 | 739 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 67 | 633 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
| **Итого за Полдник** | | | | 20 | 22 | 90 | 638 |  |
| **Итого за день** | | | | 48 | 32 | 157 | 1271 |  |
| **Итого за период** | | | | 376 | 319 | 1233 | 10758 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 37,6 | 31,9 | 123,3 | 1075,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 24 | 54 | 675 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 14 | 55 | 401 |  |
| **Итого за день** | | | | 40 | 38 | 109 | 1076 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 13 | 53 | 579 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 11 | 42 | 295 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 24 | 95 | 874 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 33 | 29 | 99 | 928 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 8 | 85 | 452 |  |
| **Итого за день** | | | | 45 | 37 | 184 | 1380 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 13 | 63 | 608 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 53 | 323 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 21 | 116 | 931 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 642 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 60 | 11 | 18 | 112 | 654 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 18 | 115 | 672 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 40 | 173 | 1314 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 35 | 25 | 83 | 837 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 10 | 16 | 202 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 35 | 99 | 1039 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 25 | 22 | 58 | 668 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 8 | 8 | 65 | 360 |  |
| **Итого за день** | | | | 33 | 30 | 123 | 1028 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 26 | 71 | 769 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды горячие с сыром | | 60 | 7 | 11 | 18 | 201 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 13 | 32 | 279 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 39 | 103 | 1048 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная. | | 100 | 10 |  |  | 44 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 12 | 53 | 556 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | икра кабачковая ГОСТ | | 60 |  |  |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Полдник** | | | | 8 | 6 | 21 | 189 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 18 | 74 | 745 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 29 | 10 | 68 | 639 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
| **Итого за Полдник** | | | | 20 | 22 | 90 | 638 |  |
| **Итого за день** | | | | 49 | 32 | 158 | 1277 |  |
| **Итого за период** | | | | 382 | 314 | 1234 | 10712 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 38,2 | 31,4 | 123,4 | 1071,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 26 | 24 | 53 | 669 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 14 | 55 | 401 |  |
| **Итого за день** | | | | 39 | 38 | 108 | 1070 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 13 | 52 | 573 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 11 | 42 | 295 |  |
| **Итого за день** | | | | 36 | 24 | 94 | 868 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Салат из квашеной капусты (Зима) | | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 34 | 105 | 1000 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 8 | 85 | 452 |  |
| **Итого за день** | | | | 46 | 42 | 190 | 1452 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 13 | 62 | 602 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 53 | 323 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 21 | 115 | 925 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 650 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 60 | 11 | 18 | 112 | 654 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 18 | 115 | 672 |  |
| **Итого за день** | | | | 31 | 40 | 173 | 1322 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 25 | 82 | 831 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
| **Итого за Полдник** | | | | 12 | 10 | 16 | 202 |  |
| **Итого за день** | | | | 46 | 35 | 98 | 1033 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 57 | 662 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка в заводской упаковке | | 80 | 6 | 8 | 40 | 253 | 0,5 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 8 | 8 | 65 | 360 |  |
| **Итого за день** | | | | 32 | 30 | 122 | 1022 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 26 | 71 | 777 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды горячие с сыром | | 60 | 7 | 11 | 18 | 201 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 13 | 32 | 279 |  |
| **Итого за день** | | | | 37 | 39 | 103 | 1056 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная. | | 100 | 10 |  |  | 44 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 12 | 52 | 550 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | икра кабачковая ГОСТ | | 60 |  |  |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Полдник** | | | | 8 | 6 | 21 | 189 |  |
| **Итого за день** | | | | 30 | 18 | 73 | 739 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 80 и 30 - Родители** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 60 |  |  | 1 | 8 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 67 | 633 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
| **Итого за Полдник** | | | | 20 | 22 | 90 | 638 |  |
| **Итого за день** | | | | 48 | 32 | 157 | 1271 |  |
| **Итого за период** | | | | 376 | 319 | 1233 | 10758 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 37,6 | 31,9 | 123,3 | 1075,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложеиие №4

к приказу от 02.08.2024 №259-О

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 24 | 62 | 510 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом. | | 100 | 2 | 6 | 13 | 121 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 22 | 46 | 591 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | 70 | 7 | 13 | 1 | 147 | 210 |
|  | Овощи консервированные | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1 |  | 9 | 63 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 11 | 13 | 26 | 292 |  |
| **Итого за день** | | | | 52 | 64 | 142 | 1494 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | | 200 | 5 | 11 | 32 | 246 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 8 | 20 | 55 | 432 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 13 | 52 | 572 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом) | | 100/20 | 6 | 4 | 14 | 117 | 222 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 265 |  |
| **Итого за день** | | | | 54 | 48 | 144 | 1370 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы с маслом | | 200 | 8 | 12 | 37 | 292 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 23 | 65 | 522 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Салат из квашеной капусты (Зима) | | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 34 | 105 | 1000 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 8 | 98 | 508 |  |
| **Итого за день** | | | | 65 | 70 | 276 | 2131 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 20 | 56 | 451 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 12 | 57 | 536 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 60 | 351 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 45 | 181 | 1439 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | | 200 | 9 | 14 | 36 | 302 | 183 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 25 | 65 | 534 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 100 | 1 |  | 1 | 9 | 389 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 1 |  | 1 | 9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 50 | 1 |  | 2 | 18 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 646 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 21 | 22 | 103 | 694 |  |
| **Итого за день** | | | | 54 | 69 | 227 | 1883 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | | 150 | 16 | 17 | 41 | 401 | 204 |
|  | Кондитерские изделия | | 30 | 6 | 9 | 56 | 327 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 24 | 28 | 110 | 804 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 10 | 8 | 42 | 272 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 35 | 23 | 83 | 812 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | Салат из свеклы отварной | | 60 | 1 | 6 | 8 | 94 | 52 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 12 | 35 | 311 |  |
| **Итого за день** | | | | 75 | 68 | 236 | 2028 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 24 | 62 | 510 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 57 | 661 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога с (повидлом, или джемом, или сметаной, или молоком сгущенным) | | 100/20 | 9 | 11 | 6 | 160 | 219 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 11 | 11 | 31 | 267 |  |
| **Итого за день** | | | | 53 | 62 | 158 | 1539 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы с маслом | | 200 | 8 | 12 | 37 | 292 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 11 | 21 | 60 | 478 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 100 | 1 |  | 1 | 9 | 389 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 1 |  | 1 | 9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 50 | 1 |  | 2 | 18 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 25 | 25 | 66 | 708 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 258 |  |
| **Итого за день** | | | | 50 | 56 | 156 | 1453 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | | 200 | 5 | 11 | 32 | 246 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 9 | 22 | 61 | 478 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная. | | 100 | 10 |  |  | 44 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 12 | 52 | 549 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с яблоками | | 80 |  | 13 | 1 | 127 | 403 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 7 | 19 | 16 | 275 |  |
| **Итого за день** | | | | 44 | 58 | 137 | 1403 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 20 | 56 | 451 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 66 | 625 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 12 | 90 | 510 |  |
| **Итого за день** | | | | 57 | 47 | 220 | 1687 |  |
| **Итого за период** | | | | 551 | 587 | 1877 | 16427 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 55,1 | 58,7 | 187,7 | 1642,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 24 | 62 | 510 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом. | | 100 | 2 | 6 | 13 | 121 | 128 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 47 | 596 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | 70 | 7 | 13 | 1 | 147 | 210 |
|  | Овощи консервированные | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1 |  | 9 | 63 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 11 | 13 | 26 | 292 |  |
| **Итого за день** | | | | 53 | 64 | 143 | 1499 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | | 200 | 5 | 11 | 32 | 246 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 8 | 20 | 55 | 432 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 13 | 53 | 577 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом) | | 100/20 | 6 | 4 | 14 | 117 | 222 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 265 |  |
| **Итого за день** | | | | 55 | 48 | 145 | 1375 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы с маслом | | 200 | 8 | 12 | 37 | 292 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 23 | 65 | 522 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие. (Лето) | | 50 |  |  |  | 6 | 71,01 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 32 | 29 | 97 | 920 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 8 | 98 | 508 |  |
| **Итого за день** | | | | 63 | 65 | 268 | 2051 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 20 | 56 | 451 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 20 | 12 | 58 | 541 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 60 | 351 |  |
| **Итого за день** | | | | 48 | 45 | 182 | 1444 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | | 200 | 9 | 14 | 36 | 302 | 183 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 25 | 65 | 534 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 100 | 1 |  | 1 | 9 | 389 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 1 |  | 1 | 9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 640 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 21 | 22 | 103 | 694 |  |
| **Итого за день** | | | | 54 | 69 | 227 | 1877 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | | 150 | 16 | 17 | 41 | 401 | 204 |
|  | Кондитерские изделия | | 30 | 6 | 9 | 56 | 327 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 24 | 28 | 110 | 804 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 10 | 8 | 42 | 272 | 171 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 36 | 23 | 84 | 817 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | Салат из свеклы отварной | | 60 | 1 | 6 | 8 | 94 | 52 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 12 | 35 | 311 |  |
| **Итого за день** | | | | 76 | 68 | 237 | 2033 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 24 | 62 | 510 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 25 | 22 | 58 | 666 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога с (повидлом, или джемом, или сметаной, или молоком сгущенным) | | 100/20 | 9 | 11 | 6 | 160 | 219 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 11 | 11 | 31 | 267 |  |
| **Итого за день** | | | | 54 | 62 | 159 | 1544 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы с маслом | | 200 | 8 | 12 | 37 | 292 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 11 | 21 | 60 | 478 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 100 | 1 |  | 1 | 9 | 389 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 1 |  | 1 | 9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 25 | 25 | 66 | 702 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 258 |  |
| **Итого за день** | | | | 50 | 56 | 156 | 1447 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | | 200 | 5 | 11 | 32 | 246 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 9 | 22 | 61 | 478 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная. | | 100 | 10 |  |  | 44 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные свежие (Лето) | | 50 | 1 |  | 2 | 12 | 71 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 12 | 53 | 554 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с яблоками | | 80 |  | 13 | 1 | 127 | 403 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 7 | 19 | 16 | 275 |  |
| **Итого за день** | | | | 45 | 58 | 138 | 1408 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 20 | 56 | 451 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 66 | 625 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 12 | 90 | 510 |  |
| **Итого за день** | | | | 57 | 47 | 220 | 1687 |  |
| **Итого за период** | | | | 555 | 582 | 1875 | 16365 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 55,5 | 58,2 | 187,5 | 1636,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | | |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 24 | 62 | 510 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
|  | Печень по-строгановски | | 100 | 13 | 9 | 4 | 148 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом. | | 100 | 2 | 6 | 13 | 121 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
| **Итого за Обед** | | | | 23 | 22 | 46 | 591 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | 70 | 7 | 13 | 1 | 147 | 210 |
|  | Овощи консервированные | | 60 | 1 |  | 2 | 22 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1 |  | 9 | 63 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 11 | 13 | 26 | 292 |  |
| **Итого за день** | | | | 52 | 64 | 142 | 1494 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | | 200 | 5 | 11 | 32 | 246 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 8 | 20 | 55 | 432 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем. | | 200 | 1 | 2 | 4 | 40 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 200 | 18 | 8 | 18 | 219 | 259 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 27 | 13 | 52 | 572 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом) | | 100/20 | 6 | 4 | 14 | 117 | 222 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 265 |  |
| **Итого за день** | | | | 54 | 48 | 144 | 1370 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы с маслом | | 200 | 8 | 12 | 37 | 292 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 23 | 65 | 522 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 102 |
|  | Птица тушенные в соусе | | 100 | 12 | 13 |  | 160 | 290 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 9 | 10 | 41 | 290 | 171 |
|  | Салат из квашеной капусты (Зима) | | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 34 | 34 | 105 | 1000 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирог открытый | | 80 | 11 | 7 | 61 | 352 | 414 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | | 200 | 1 | 1 | 24 | 100 | 350 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 8 | 98 | 508 |  |
| **Итого за день** | | | | 65 | 70 | 276 | 2131 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 20 | 56 | 451 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой. | | 200 | 1 | 1 | 8 | 51 | 101 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | | 100 | 11 | 5 | 5 | 113 | 229 |
|  | Картофель отварной | | 100 | 2 | 4 | 16 | 109 | 125 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 12 | 57 | 536 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки сладкие | | 70 | 6 | 6 | 34 | 219 | 371 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 9 | 8 | 60 | 351 |  |
| **Итого за день** | | | | 47 | 45 | 181 | 1439 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | | 200 | 9 | 14 | 36 | 302 | 183 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 25 | 65 | 534 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 100 | 1 |  | 1 | 9 | 389 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 1 |  | 1 | 9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | | 200 | 2 | 5 | 14 | 107 | 96 |
|  | Тефтели 1-й вариант | | 100 | 8 | 10 | 9 | 163 | 278 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 100 |  | 4 |  | 34 | 203 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 50 | 1 |  | 2 | 18 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 19 | 22 | 58 | 646 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 21 | 22 | 103 | 694 |  |
| **Итого за день** | | | | 54 | 69 | 227 | 1883 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | | 150 | 16 | 17 | 41 | 401 | 204 |
|  | Кондитерские изделия | | 30 | 6 | 9 | 56 | 327 |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 2 | 2 | 13 | 76 | 382 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 24 | 28 | 110 | 804 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей | | 200 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99 |
|  | Гуляш | | 100 | 16 | 10 | 3 | 169 | 260 |
|  | Каша рассыпчатая с маслом | | 100 | 10 | 8 | 42 | 272 | 171 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 35 | 23 | 83 | 812 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 | 209 |
|  | Салат из свеклы отварной | | 60 | 1 | 6 | 8 | 94 | 52 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 12 | 35 | 311 |  |
| **Итого за день** | | | | 75 | 68 | 236 | 2028 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | вторник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | | 200 | 8 | 13 | 33 | 278 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 12 | 24 | 62 | 510 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ зеленый | | 200 | 2 | 3 | 7 | 60 | 85 |
|  | Рагу из птицы | | 200 | 14 | 16 | 16 | 270 | 289 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из черной смородины | | 200 |  |  | 15 | 61 | 345 |
| **Итого за Обед** | | | | 24 | 22 | 57 | 661 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога с (повидлом, или джемом, или сметаной, или молоком сгущенным) | | 100/20 | 9 | 11 | 6 | 160 | 219 |
|  | Кисель из кураги | | 200 | 1 |  | 19 | 79 | 355 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 11 | 11 | 31 | 267 |  |
| **Итого за день** | | | | 53 | 62 | 158 | 1539 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | среда |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы с маслом | | 200 | 8 | 12 | 37 | 292 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 11 | 21 | 60 | 478 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 100 | 1 |  | 1 | 9 | 389 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 1 |  | 1 | 9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | | 200 |  |  |  |  | 0,08 |
|  | Плов из птицы | | 200 | 19 | 23 | 37 | 434 | 291 |
|  | Овощи консервированные (Зима) | | 50 | 1 |  | 2 | 18 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 1 | 13 | 94 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 3 | 1 |  | 104 | 0,1 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 |  |  | 14 | 58 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | | 25 | 25 | 66 | 708 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с повидлом или джемом | | 60 |  |  |  |  | 2 |
|  | Напиток кисломолочный | | 200 | 12 | 10 | 16 | 202 | 386 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 13 | 10 | 29 | 258 |  |
| **Итого за день** | | | | 50 | 56 | 156 | 1453 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | четверг |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | | 200 | 5 | 11 | 32 | 246 | 182 |
|  | Бутерброды с маслом | | 40 | 2 | 9 | 15 | 154 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 14 | 78 | 379 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 9 | 22 | 61 | 478 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | 2 | 2 | 7 | 59 | 84 |
|  | Рыба отварная. | | 100 | 10 |  |  | 44 | 226 |
|  | Картофельное пюре с маслом | | 100 | 2 | 7 | 15 | 133 | 128 |
|  | Овощи натуральные соленые. (Зима) | | 50 |  |  | 1 | 7 | 70 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 |  |  | 11 | 43 | 349 |
| **Итого за Обед** | | | | 22 | 12 | 52 | 549 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с яблоками | | 80 |  | 13 | 1 | 127 | 403 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6 | 6 | 9 | 120 | 385 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 50 | 1 |  | 6 | 28 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 7 | 19 | 16 | 275 |  |
| **Итого за день** | | | | 44 | 58 | 137 | 1403 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | пятница |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | 6 | 11 | 33 | 258 | 181 |
|  | Бутерброды с сыром | | 50 | 6 | 9 | 15 | 161 | 3 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 |  | 8 | 32 | 377 |
| **Итого за Завтрак** | | | | 13 | 20 | 56 | 451 |  |
| **2-ой завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | | 100 | 6 | 5 | 8 | 101 | 386 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | | | 6 | 5 | 8 | 101 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 1 | 1 | 8 | 52 | 103 |
|  | Мясо отварное | | 50 | 16 | 2 |  | 83 | 241 |
|  | Капуста тушеная. | | 150 | 2 | 4 | 10 | 90 | 139 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1 | 18 | 125 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 5 | 2 |  | 138 | 0,1 |
|  | Напиток из плодов шиповника | | 200 | 1 |  | 30 | 137 | 388 |
| **Итого за Обед** | | | | 28 | 10 | 66 | 625 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия | | 40 | 8 | 12 | 74 | 436 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 3 | 18 | 389 |
|  | Плоды или ягоды свежие | | 100 | 1 |  | 13 | 56 | 338 |
| **Итого за Полдник** | | | | 10 | 12 | 90 | 510 |  |
| **Итого за день** | | | | 57 | 47 | 220 | 1687 |  |
| **Итого за период** | | | | 551 | 587 | 1877 | 16427 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 55,1 | 58,7 | 187,7 | 1642,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кононенко Оксана Михайловна | |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |