луниципал

Утверждаю 000 "Рацион питания" Директор 000 "Рацион питания" Т.Г. Копцева Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонность: зима

Возрастная	н категория: Сад (от 3 до лет)	Неделя:	1	11 11 11	у₁ День:	лонедельни Энерге-	К
				тевне веще	ства		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, гр	Жиры, мл	Углеводы, гр	тическая ценность, Ккал	№ рецептуры
	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	185	- 7	8	30,0	187	235
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3,5	5,0	9,0	109,0	502
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
Завтрак	Масло сливочное порциями	5	0,04	4	0,065	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<u>Итого за За</u>		505	14,0	18,3	69,77	476,5	400
	Маринад овощной без томата	50	0,42	4,9	4,7	65,05	430
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	195	3,0	4,4	20,6	89,4	127
	Котлета из говядины	70	7,0	7	10,5	142,0	339
Обед	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	160	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,00	0,8	13,6	405
	Компот из изюма	180	0,26	0,010	15,74	64,8 58,5	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3 10,0	58,5 51,5	573 574
M-0-0 00 06	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25 695	2,0 19,8	0,4 22,2	100,2	644,9	0/4
Итого за Об	<u></u>	1 093	19,0	22,2	100,2	044,0	L
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник						1.0.1	1== .110
уплотненн		100	4,4	6	14,3	149,1	177, 419
ЫЙ	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0 58,5	459 573
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Выпечка (расчет по сдобе обыкновенной)	25	1,9	0,2	12,3	232	
		40 445	5,3 14,8	7,7 16,4	77,1	526,1	550
	олдник уплотненный	445	48,6	56,9	247.1	1647,5	
<u>Итого за де</u> Рацион: Са		Неделя:		30,8		вторник	<u> </u>
	<u> </u>	T i	T	цевые веще		Энерге-	I
Прием	Наименование блюда	Bec		1	CIBA	тическая	N₂
re THIMIT		блюда	Белки	Жиръ	Углеводы	ценность	рецептуры
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	185	8,4	9,7	26,3	223,4	234
	жидкая с маслом сливочным	400	0.40	0.00	0.4	24.0	457
Завтрак	Чай с сахаром Батон	180 35	0,18 3,0	0,09 1,16	8,4 20,6	34,2 104,4	457 576
Завтрак	Сыр порциями	5	1,1	2,4	0,0	37,9	75
	Опр порциями	 	- ' ''-	2,7	0,0	01,5	1.0
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за За	1	505	13,08	13,75	65,1	443,9	
		7					
	Икра свекольная	50	0,8	3	4,3	36,0	53
	Суп картофельный с клецками и сметаной.	185	2	6,0	21,9	160,0	115, 144
Обед	Котлеты рыбные любительские из минтая	70	9,10	5,2	17,6	132,0	308
	Пюре картофельное Кисель из концентрата п/я вит	130	3,60	6,3 0,0	7,6 18,0	124,6 68,2	377 484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	180 25	1,9	0,0	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,2	10,0	51,5	574
Итого за О		665	19,4	21,1	91,7	630,8	
-	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник	Запеканка из творога с яблоками со сгущённым	-	 	_	ļ		
-		115	12	14,0	52,4	357	16,/5
ЫЙ	молоком Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
Итого за По	олдник уплотненный	430	18.08	17,75	85,4	546,1	- 0.0
Итого за де		1.00	50,6	52,6	242,2	1620,8	
Рацион: Са		Неделя:				среда	
		T	T	цевые вещества		Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
		<u> </u>	T DOUGH	1141001	1 7. ЛОВОДЫ	цоппость	<u> </u>
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	8,6	10	14,2	230,3	236
					+		
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
Завтрак	Чай с лимоном Батон Повидло яблочное (порциями)	180 35	0,3 3,0	0,10 1,16	8,54 20,6	36,0 104,4	459 576

	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43	501	
Итого за За		515	12,5	11,4	67,2	453,0		
						V		
	Икра овощная	50	0,65	1,35	1,9	22,5	52	ĺ
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,96	5,2	13,6	80,1	147	
	Голубцы ленивые	70	6,3	8,1	3,0	126	333	
Обед	Каша ячневая рассыпчатая с маслом						208	1
1,000		135	5,6	7,0	34,3	221,4		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	1
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574_	ł
Итого за Об	бед	665	19,0	22,3	93,2	635,6		
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470	
Полдник								
уплотненн	Котлета из птицы припущенная	40	6,0	8,25	15,0	123,0	228]
ый	Пюре из гороха с маслом	103	5,9	7,3	38,7	274,4	388	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	
Итого за По	олдник уплотненный	448	16,9	18,3	78,4	540,6		
Итого за де			48,3	52,0	238,8	1629,2		l
Рацион: Са	эд	Неделя:	1		День:	четверг	<u>-</u>	•
		_	Пи	цевые веще	CTDO	Энерге-		
Прием	Наименование блюда	Bec	1 1910	цевые веще	Ства	тическая	Nº	
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
	Valua пириминая молонизя учития	105		<u> </u>	27,5	238,0	200	
	Каша пшеничная молочная жидкая	185	10,3	9,7			457	1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	576	0
Завтрак	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4		-
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4,0	0,07_	33,1	79	1
_ =8 1 7						44.0	- 00	
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	. 0,4.	0.4	9.8	44,0	-920	auto ♥c Rinnani zanida da e
Итого за За	автрак	505	13,9	15,4	66,4	453,7	L	4
	Manual analysis (nanyusius)	50		1 20	1.5	22.5	392	1
	Морковь отварная (порционно)	50	1,1	2,0	4,5	23,5	392	4
	Борщ из свежей капусты с картофелем и	185	1,33	5,3	5,0	53,7	95,0	
	сметаной					722		-
Обед	Фрикадельки в соусе томатном	70	6,0	7	8,2	129	280	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	6	35,0	244	302	
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,22	16,5	70,2	496	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573_]
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574	
Итого за О	бед	665	19,03	21,12	91,5	630,4		
								==
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470]
Полдник		1						1
уплотненн	Запеканка капустная с соусом молочным	120	7,2	10,6	25,7	208	193, 405	1
ый	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457	1
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	1
	Выпечка (расчет по пирожку с картофелем)	40	4,0	5	28,0	190	553	1
Итого за П	олдник уплотненный	465	16,2	18,4	78,4	541,2	000	1
Итого за по		400	49,1	54,9	236,3	1625,3		1
Рацион: Са		Неделя:		54,9		пятница	·	1
и история	HALL STATE OF THE	педели.	NEW YORK - CHINA	Section 1	WO'TH LEWISH BATTLE	Энерге-	WILLIAM STORE	THE THE CONTRACTOR IN A STREET
Прием	Наимонование блюда	Bec	Пиш	цевые веще	ства	тическая	Nº	
пищи	Наименование блюда	блюда	FORM	Wunit	Vrnoposiii		рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность		1
	Суп молочный с крупой (рис)	180	9,1	10,3	24	194,4	140	1
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376	<u> </u>
Завтрак	Бутерброд с сыром на батоне	40	4,2	4,8	18	174,0	64]
2]
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501_	1
Итого за За	автрак	500	13,9	15,5	65,6	454,8	<u> </u>	
1								1
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3,0	4,63	34,0	16	
1	Суп из овощей со сметаной	185	1,7	5,03	9,4	86	116	1
Обед	Печень, тушенная в соусе сметанном.	70	9,3	7,0	29,0	200,0	359	
5557	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377	
	Напиток с витаминами "Витошка".	180_	0	0	18,5	72,0	507	
1	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574]
Итого за О	бед	665	18,9	21,8	91,4	626,6]
]
1	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4	50,5	470]
Полдник]
1	Маринад овощной без томата	30	0,4	4,40	4,2	63	430	
17	magnitud obodition oco tomata		1 0, 7	1				1

ЫЙ	Makanalii Laarallaliii la a ayusaa	400	40.7	- 44	10.0	0000	
2.7.	Макароны, запеченные с яйцом. Чай с лимоном	100	10,7	11	49,3	332,0	260
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	180 25	0,3 1,9	0,01 0,2	8,5	36,0	459
Итого за По	олдник уплотненный	435	16,2	18,1	12,3 78,3	58,5 540,0	573
Итого за де		700	49,0	55,4	235,3	1621,4	
Рацион: Са		Неделя:		00,7		понедельни	L К
	AFT		Пищевые вещества		Энерге-		
Прием	Наименование блюда	Bec	ПИЦ	тевые веще	ства	тическая	Nº
пищи	, talling 52110 <u>g</u> a	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	Каша "Дружба" (рис+пшено) жидкая молочная с	185	8,6	10,2	29,3	229,2	229
_	маслом		·				
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Бутерброд с сыром на батоне	40	4,2	4,8	18	174,0	64
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за За		505	13,6	15,1	65,9	482,2	501
11010 34 36	abi pun	1 300	10,0	10,1	00,0	702,2	L
	Салат картофельный с зеленым горошком.	50	1,25	3,15	4,15	50,0	42
	Борщ из свежей капусты с картофелем и						
	сметаной	185	1,33	5,3	5,0	53,7	95
Обед	Котлета "Детская"	70	6	5	8,1	140,0	50
ООЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,0	6,2	35,0	216,3	302
	Соус томатный	20	0,2	0,65	0,9	10,4	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за О	бед	685	20,2	21,0	93,6	656,0	L
	Напиток киспомолоницый (по кофилу)	100	2,9	2.5	4.0	EO E	470
Полдник	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет с морковью	120	9,6	10.0	14,0	160,0	273
,ый	Чай с сахаром	180	0.18	0,09	8.4	34.2	457
2	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,03	12,3	58,5	573
	Ватркшка с повидлом	40	2,0	5,2	38,0	200,5	530
Итого за По	олдник уплотненный	465	16,6	18,0	76,7	503,7	
Итого за де			50,4	54,1	236,2	1641,9	
Рацион: Са	д	Неделя:	2		День:	вторник	
	Наименование блюда	_	Пип	девые веще	ства	Энерге-	
Прием пищи		Bec		1	-	тическая	Nº
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	185	10.04	9,3	25,1	226,0	227
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
Завтрак	Масло сливочное порциями	5	0,04	4,0	0,07	33,1	79
					1		
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за За		100	0,4 13,57	0,4 15,13	9,8 69,03	44,0 450,9	82
Итого за За	автрак						
Итого за За	автрак Морковь отварная (порционно)	505	13,57				392
Итого за За	автрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной	505 50 185	13,57 1,1 2,0	15,13 1,0 5,4	69,03 4,5 12,5	450,9	392 100
Итого за За Обед	автрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные	505 50 185 70	13,57 1,1 2,0 8,7	15,13 1,0 5,4 7,8	69,03 4,5 12,5 30.0	450,9 23,5 125 185,0	392 100 240
	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное	505 50 185 70 130	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2	4,5 12,5 30,0 7,6	23,5 125 185,0 124,6	392 100 240 377
	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма	505 50 185 70 130 180	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010	4,5 12,5 30.0 7,6 15,74	23,5 125 185.0 124.6 64,8	392 100 240 377 494
	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	505 50 185 70 130 180 25	13,57 1,1 2,0 8,7 3.6 0,26 1,9	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3	450,9 23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5	392 100 240 377 494 573
Обед	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	505 50 185 70 130 180 25 25	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0	23,5 125 185.0 124.6 64,8 58,5 51,5	392 100 240 377 494
Обед	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	505 50 185 70 130 180 25	13,57 1,1 2,0 8,7 3.6 0,26 1,9	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3	450,9 23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5	392 100 240 377 494 573
Обед	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	505 50 185 70 130 180 25 25 665	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6	23,5 125 185,0 124.6 64,8 58,5 51,5 632,9	392 100 240 377 494 573 574
Обед Итого за О	втрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	505 50 185 70 130 180 25 25	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0	23,5 125 185.0 124.6 64,8 58,5 51,5	392 100 240 377 494 573
Обед Итого за О	вътрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту)	505 50 185 70 130 180 25 25 665	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6	23,5 125 185,0 124.6 64,8 58,5 51,5 632,9	392 100 240 377 494 573 574
Обед Итого за О Полдник уплотненн	вътрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту)	505 50 185 70 130 180 25 25 665	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6	23,5 125 185,0 124.6 64,8 58,5 51,5 632,9	392 100 240 377 494 573 574
Обед Итого за О	ввтрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3	23,5 125 185.0 124.6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5	392 100 240 377 494 573 574 470
Обед Итого за О Полдник уплотненн	вътрак Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту)	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5	23,5 125 185.0 124.6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459
Обед Итого за Оі Полдник уплотненн ый	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3	23,5 125 185.0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5	392 100 240 377 494 573 574 470
Обед Итого за Оі Полдник уплотненн ый	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6	23,5 125 185.0 124.6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459
Обед Итого за О Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78	23,5 125 185.0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459
Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Са	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35 465 Неделя:	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5 2	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67 52,8	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78 239,7 День:	23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7 среда	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459 576
Итого за Оі Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Са	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35 465 Hеделя:	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5 2	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78 239,7 День:	23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7 среда Энерге-	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459 576
Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Са	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35 465 Неделя:	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5 2	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67 52,8	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78 239,7 День:	23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7 среда Энергетическая	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459 576
Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за Де Рацион: Са	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35 465 Hеделя:	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5 2	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67 52,8	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78 239,7 День:	23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7 среда Энерге-	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459 576
Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за Де Рацион: Са	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35 465 Hеделя:	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5 2	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67 52,8	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78 239,7 День:	23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7 среда Энергетическая	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459 576
Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Са	морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	505 50 185 70 130 180 25 25 665 100 150 180 35 465 Hеделя:	13,57 1,1 2,0 8,7 3,6 0,26 1,9 2,0 19,6 2,9 10,2 0,3 3,0 16,4 49,5 2	15,13 1,0 5,4 7,8 6,2 0,010 0,2 0,4 21,0 2,5 13 0,01 1,16 16,67 52,8	69,03 4,5 12,5 30.0 7,6 15,74 12,3 10,0 92,6 14,3 34,6 8,5 20,6 78 239,7 День:	23,5 125 185,0 124,6 64,8 58,5 51,5 632,9 50,5 350 36,0 104,4 540,9 1624,7 среда Энергетическая	392 100 240 377 494 573 574 470 286, 406 459 576

Sacihar	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0.06	0,0	13,75	39,3	86
	Повидло иолочное (порциими)	10	0,00	- - 0,0	10,70	00,0	- 00
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
того за За	<u></u>	515	14,6	15,0	77,8	485,7	301
1010 34 54	Bipak	010	14,0	10,0	11,0	400,7	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34
		1			7		
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	2,1	2,9		105,7	104
Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	7,0	9,9	17,0	135	241
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,7	4,5	25,3	180,8	205
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,00	0,4	10,0	51,5	574
того за Об	бед	665	19,02	21,19	91,85	647,2	
				•	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник		1.55		_,,-	1	,-	
	Биточки картофельные, запеченные с соусом	<u> </u>					
ый	сметанным	150	7,32	12	28,3	190	21*3, 40
ыи	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
					26	179	535
	Пирожки печеные сдобные со свежей капустой	40	3,2	4,6			535
	олдник уплотненный	470	13,6	19,2	66,7	453,7	
того за де			47,2	55,3	236,3	1586,6	
ацион: Са	Д	Неделя:	2		День:	четверг	
			Пип	цевые веще	ства	Энерге-	
Прием	Наименование блюда	Вес	і імітевые ве			тическая	Nº
пищи	таминепование отпода	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептур
			Delika	Лиры	Утлеводы	цеплость	
						7.1	
	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	185	7	8	30,0	187	235
	Чай с лимоном	180	0,33	0,11	9,5	40,0	459
Завтрак	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
•	Сыр порциями	5	1,1	2,4	0.0	37,9	75
			-,,,_	_,,,			
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Ітого за За		505	11,8	12,1	69,9	413,3	- 02
11010 34 34	isipak I	303	11,0	12,1	09,9	410,0	
	Марицал арашцай а таматам	F0	0.7		4 5	65.0	400
	Маринад овощной с томатом	50	0,7	5	4,5	65,0	429
	Суп картофельный с яичными хлопьями со	185	3	6	28,6	191	114
	сметаной						
Обед	Кнели рыбные припущенные(минтай)	70	9,0	3	5,0	92,0	302
	Капуста тушеная свежая	130	3,5	6,7	13,0	110,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Ітого за Об		665	20,6	21,39	91,5	643,6	
11010 54 0	T	, 000	20,0		01,0	0 10,0	'
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2.0	0.5	4.0	50 F	470
Полдник	тапиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
		1					
плотненн	Макаронник с печенью и соусом молочным	130	11,0	18,0	54	420	264, 405
ЫЙ							
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
того за По	олдник уплотненный	435	16,0	20,8	78,7	563,2	
Ітого за де	NUL	1	48,5	54,3	240.1	1620,1	
ацион: Са		Неделя:		04,0		пятница	
ациоп: Са	<u>'A</u>	педеля:					1
Прием		Beç	Пиг	цевые веще	ства	Энерге-	Nº
-	Наименование блюда			 		тическая	1
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептур
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10	11,0	21,0	240,0	139
		180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Чай с сахаром и шиповником		3,0	1,16	20,6	104,4	576
Завтрак	Чай с сахаром и шиповником Батон	40	0,0			· · · · · ·	
Завтрак		40	0,0			1	
Завтрак	Батон					43.0	501
	Батон Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0 430.8	501
Завтрак Ітого за За	Батон Сок фруктовый (по яблочному) автрак	100 500	0,5 13,59	0,1	10,1 65,2	430,8	
	Батон Сок фруктовый (по яблочному) автрак Икра свекольная	100 500 50	0,5 13,59 0,8	0,1 12,53 2,83	10,1 65,2 4,3	430,8 36,0	53
	Батон Сок фруктовый (по яблочному) ввтрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной	100 500 50 185	0,5 13,59 0,8 1,43	0,1 12,53 2,83 2,03	10,1 65,2 4,3 9,4	430,8 36,0 96,8	53 116
того за За	Батон Сок фруктовый (по яблочному) автрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье"	100 500 50 185 70	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1	0,1 12,53 2,83 2,03 11	10,1 65,2 4,3 9,4 30	430,8 36,0 96,8 203,3	53 116 53
	Батон Сок фруктовый (по яблочному) ввтрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье" Пюре картофельное	100 500 50 185 70	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1 3,6	0,1 12,53 2,83 2,03 11 6,2	10,1 65,2 4,3 9,4 30 7,6	430,8 36,0 96,8 203,3 124,6	53 116 53 377
Ітого за За	Батон Сок фруктовый (по яблочному) ввтрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье" Пюре картофельное Кисель из концентрата п/я вит	100 500 50 185 70 130 180	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1 3,6 0,0	0,1 12,53 2,83 2,03 11 6,2 0,0	10,1 65,2 4,3 9,4 30 7,6 18,0	430,8 36,0 96,8 203,3 124,6 68,2	53 116 53 377 484
Ітого за За	Батон Сок фруктовый (по яблочному) ввтрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье" Пюре картофельное	100 500 50 185 70	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1 3,6	0,1 12,53 2,83 2,03 11 6,2	10,1 65,2 4,3 9,4 30 7,6	430,8 36,0 96,8 203,3 124,6	53 116 53 377
Ітого за За	Батон Сок фруктовый (по яблочному) ввтрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье" Пюре картофельное Кисель из концентрата п/я вит	100 500 50 185 70 130 180	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1 3,6 0,0	0,1 12,53 2,83 2,03 11 6,2 0,0	10,1 65,2 4,3 9,4 30 7,6 18,0	430,8 36,0 96,8 203,3 124,6 68,2	53 116 53 377 484
Обед	Батон Сок фруктовый (по яблочному) втрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье" Пюре картофельное Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	100 500 50 185 70 130 180 25	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1 3,6 0,0 1,9 2,0	0,1 12,53 2,83 2,03 11 6,2 0,0 0,2 0,4	10,1 65,2 4,3 9,4 30 7,6 18,0 12,3	430,8 36,0 96,8 203,3 124,6 68,2 58,5 51,5	53 116 53 377 484 573
того за За	Батон Сок фруктовый (по яблочному) втрак Икра свекольная Суп из овощей со сметаной Котлета "Здоровье" Пюре картофельное Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	100 500 50 185 70 130 180 25	0,5 13,59 0,8 1,43 10,1 3,6 0,0	0,1 12,53 2,83 2,03 11 6,2 0,0	10,1 65,2 4,3 9,4 30 7,6 18,0 12,3	430,8 36,0 96,8 203,3 124,6 68,2 58,5	53 116 53 377 484 573

Полдник							
уплотненн	Фрикадельки в соусе сметанном	60	6,7	9,5	27,8	210,0	280
ый	Рис отварной	100	4,5	6,0	25,9	_180,0	385
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	8,54	36,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный 465		465	16,3	18,3	78,54	535	
Итого за де	нь ж		49,75	53,49	235,34	1604,7	
Итого за период			491,0	541,8	2387,3	16222,2	
Среднее значение за период			49.1	54,18	238,73	1622,2	

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

Составил Технолог ООО "Рацион питания" Тиселея Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 1. Единому Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО " Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера" Минэдрава России. Пермь 2021 год;

2. Сборник

Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968099 Владелец Лаптева Надежда Анатольевна Действителен С 07.10.2025 по 07.10.2026