



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 «РЯБИНКА»
Г.ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ д/с №11 г.Грязи)



С УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с №11 г.Грязи
Д.В.Ли
Приказ от 01.03.2023 г. № 58

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: весна-лето
(для детей с 3-х до 8 лет)

Грязи 2023

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	150	4	3	18	118	67
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	137
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	20	4	2	13	94	151
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	149
Итого за Завтрак			8	10	40	293	
Завтрак второй							
	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	156
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (весна-лето)	60	1	4	4	54	20
	Суп крестьянский со сметаной (весна-лето)	200	9	11	21	223	37
	Пюре картофельное (весна-лето)	130	3	3	14	110	58
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	80	17	7	6	154	277
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	373
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	147
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	148
Итого за Обед			35	27	83	727	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	123
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	40	3	1	20	105	147
Итого за Полдник			10	7	28	226	
Ужин сад							
	Конфета	50				69	143
	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	131
	Макароны, запеченные с яйцом (весна-лето)	150	5	5	31	190	150
Итого за Ужин сад			10	11	39	363	
Итого за день			65	56	213	1705	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (весна-лето)	150	4	4	21	140	69
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	14	91	130
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	3
Итого за Завтрак			11	16	50	388	
Завтрак второй							
	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	145
Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед							
	Салат из моркови (весна-лето)	60	1	1	6	38	41
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (весна-лето)	200	7	9	14	179	46
	Плов с курами (весна-лето)	150	14	18	21	298	304
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	126
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	147
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	148
Итого за Обед			26	29	80	697	
Полдник							
	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	124
	Оладьи (весна-лето)	40	3	1	17	86	449
Итого за Полдник			8	7	33	226	
Ужин сад							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	138
	Каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	130	4	5	24	156	165
	Рыба, тушенная в томате с овощами (весна-лето)	80	14	1	3	76	247
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	148
Итого за Ужин сад			23	9	49	363	
Итого за день			69	61	220	1714	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (весна-лето)	150	6	7	27	196	185
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	12	86	120
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	3
Итого за Завтрак			13	19	54	439	
Завтрак второй							
	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	144
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Свекла тушеная (весна-лето)	60	1	1	7	46	61
	Суп - лапша домашняя (весна-лето)	200	13	10	43	323	86
	Пюре гороховое (весна-лето)	150	17	4	38	265	161
	Котлета мясная (весна-лето)	80	11	10	6	155	282
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	128
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	147
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	148
Итого за Обед			47	27	131	973	
Полдник							
	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	131
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	147
Итого за Полдник			7	7	23	183	
Ужин сад							
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	136
	Запеканка творожная (весна-лето)	150	21	14	11	254	81
	Соус молочный сладкий (весна-лето)	30	1	1	3	24	115
Итого за Ужин сад			22	15	23	312	
Итого за день			89	68	241	1954	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая (весна-лето)	150	7	6	29	197	70
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	136
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	3
Итого за Завтрак			11	15	53	388	
Завтрак второй							
	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	144
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	60	1	1	5	33	7
	Борщ на мясном бульоне (весна-лето)	200	1	1	3	28	62
	Пюре картофельное (весна-лето)	130	3	3	14	110	58
	Тефтели из говядины (весна-лето)	80	9	10	8	165	286
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	126
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	147
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	148
Итого за Обед			19	17	72	537	
Полдник							
	Кисломолочный продукт (весна-лето)	180	9	6	6	122	404
	Вафли (весна-лето)	30	1	1	23	106	152
Итого за Полдник			10	7	29	228	
Ужин сад							
	Сок (весна-лето)	170	21	20	3	282	
	Пудинг манный, рисовый, пшеничный (весна-лето)	150	6	7	36	231	195
	Соус сметанный сладкий (весна-лето)	30	1	1	3	27	117
Итого за Ужин сад			28	28	42	540	
Итого за день			68	67	206	1740	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба" (весна-лето)	150	6	7	25	184	190
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	138
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1
Итого за Завтрак			12	17	55	413	
Завтрак второй							
	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	399
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (весна-лето)	60	1	1	3	27	74
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (весна-лето)	200	10	14	20	270	83
	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	150	4	3	18	118	67
	Печень, тушеная в сметане (весна-лето)	60	11	5	2	95	105
	Компот из апельсинов (весна-лето)	180			10	41	204
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	147
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	148
Итого за Обед			30	24	72	648	
Полдник							
	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	124
	Оладьи (весна-лето)	70	5	2	30	150	449
Итого за Полдник			10	8	46	290	
Ужин сад							
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	137
	Омлет натуральный (весна-лето)	60	7	9	3	121	79
	Капуста тушеная (весна-лето)	150	2	3	7	74	50
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	148
Итого за Ужин сад			11	12	28	275	
Итого за день			75	73	203	1792	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное (весна-лето)	40	5	5		63	213
	Икра кабачковая для детского питания (весна-лето)	30	1	3	2	36	5
	Чай с сахаром (весна-лето)	180			9	34	136
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	20	4	2	13	94	151
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	149
Итого за Завтрак			10	15	24	273	
Завтрак второй							
	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	145
Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед							
	Салат из моркови (весна-лето)	60	1	1	6	38	41
	Суп с клецками на курином бульоне (весна-лето)	200	13	16	23	298	43
	Рагу овощное (весна-лето)	150	3	3	14	95	59
	Шницель куриный (весна-лето)	80	15	12	11	225	305
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	180			10	41	128
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	148
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	147
Итого за Обед			37	34	96	867	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	123
	Домашняя булочка (весна-лето)	50	4	2	26	128	424
Итого за Полдник			11	8	34	249	
Ужин сад							
	Кисель витаминизированный (весна-лето)	180			8	150	122
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	80	17	7	6	154	277
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (весна-лето)	150	3	3	19	112	114
Итого за Ужин сад			20	10	33	416	
Итого за день			79	67	195	1845	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (весна-лето)	150	6	7	27	196	185
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	14	91	130
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	3
Итого за Завтрак			13	19	56	444	
Завтрак второй							
	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	156
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед							
	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	60	1	1	5	33	7
	Суп гороховый вегетарианский (весна-лето)	200	12	10	25	242	35
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (весна-лето)	180	4	3	22	135	114
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	14	1	3	76	247
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	373
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	148
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	147
Итого за Обед			34	16	88	644	
Полдник							
	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	124
	Зефир витаминизированный (весна-лето)	50			41	155	507
Итого за Полдник			5	6	57	295	
Ужин сад							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	138
	Капуста тушеная (весна-лето)	150	2	3	7	74	50
	Омлет натуральный (весна-лето)	70	8	11	3	141	79
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	148
Итого за Ужин сад			15	17	33	355	
Итого за день			69	59	257	1834	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (весна-лето)	150	2	4	7	74	154
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	138
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	45	4	9	15	157	3
Итого за Завтрак			9	16	35	317	
Завтрак второй							
	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	399
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (весна-лето)	60	1	1	3	27	74
	Суп картофельный с макаронными изделиями (весна-лето)	200	9	11	20	213	36
	Рис отварной с овощами (весна-лето)	150	3	3	30	170	60
	Рулет с луком и яйцами (весна-лето)	80	10	10	7	158	295
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	126
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	148
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	147
Итого за Обед			28	27	102	769	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (весна-лето)	180	7	6	8	121	123
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	60	5	2	30	157	147
Итого за Полдник			12	8	38	278	
Ужин сад							
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	137
	Пудинг из смеси круп (весна-лето)	150	7	5	43	239	196
Итого за Ужин сад			7	5	52	274	
Итого за день			68	68	229	1804	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные (весна-лето)	150	8	5	36	232	78
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	180			9	35	137
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1
Итого за Завтрак			11	12	62	410	
Завтрак второй							
	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	399
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед							
	Сельдь с луком (весна-лето)	60	7	8	2	106	32
	Щи со сметаной (весна-лето)	200	8	10	10	176	30
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему (весна-лето)	180	11	12	19	230	102
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	373
	Хлеб ржаной (весна-лето)	50	3	1	17	91	148
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	147
Итого за Обед			31	32	69	698	
Полдник							
	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	180	5	6	16	140	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	147
Итого за Полдник			7	7	31	219	
Ужин сад							
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	160			13	51	126
	Вареники ленивые (весна-лето)	150	21	11	15	251	229
	Соус сметанный сладкий (весна-лето)	60	1	3	6	54	117
Итого за Ужин сад			22	14	34	356	
Итого за день			83	77	198	1849	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая (весна-лето)	150	5	7	19	162	64
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	180	3	3	12	86	120
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1
Итого за Завтрак			11	17	48	391	
Завтрак второй							
	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	144
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед							
	Свекла тушеная (весна-лето)	60	1	1	7	46	61
	Суп картофельный (весна-лето)	200	9	11	16	221	77
	Макаронные изделия отварные (весна-лето)	100	3	2	16	88	204
	Гренки для супов	10	1		5	26	49
	Печень, тушеная в сметане (весна-лето)	80	15	7	2	127	105
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	180			15	58	126
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	147
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	148
Итого за Обед			33	22	85	690	
Полдник							
	Кисломолочный продукт (весна-лето)	180	9	6	6	122	404
	Пряник витаминизированный (весна-лето)	40	5	5	1	66	608
Итого за Полдник			14	11	7	188	
Ужин сад							
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	180	3	3	13	86	138
	Тефтели из рыбы (весна-лето)	80	18	2	6	112	92
	Каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	150	4	6	28	180	165
	Соус томатный с маслом сливочным (весна-лето)	55		1	3	22	348
	Хлеб ржаной (весна-лето)	25	2		9	45	148
Итого за Ужин сад			27	12	59	445	
Итого за день			85	62	209	1761	

Итого за период	750	658	2171	17998	
Среднее значение за период	75	65,8	217,1	1799,8	

Составил _____ М.А.Шкатова

Утвердил _____

МАДОУ д/с № 9 г.Грязи

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			8	10	40	293	
Итого за Завтрак			8	10	40	293	
Завтрак второй			2	1	23	96	
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед			35	27	83	727	
Итого за Обед			35	27	83	727	
Полдник			10	7	28	226	
Итого за Полдник			10	7	28	226	
Ужин сад			10	11	39	363	
Итого за Ужин сад			55	45	174	363	
Итого за день			65	56	213	1705	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			11	16	50	388	
Итого за Завтрак			11	16	50	388	
Завтрак второй			1		8	40	
Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед			26	29	80	697	
Итого за Обед			26	29	80	697	
Полдник			8	7	33	226	
Итого за Полдник			8	7	33	226	
Ужин сад			23	9	49	363	
Итого за Ужин сад			23	9	49	363	
Итого за день			69	61	220	1714	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			13	19	54	439	
Итого за Завтрак			13	19	54	439	
Завтрак второй					10	47	
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед			47	27	131	973	
Итого за Обед			47	27	131	973	
Полдник			7	7	23	183	
Итого за Полдник			7	7	23	183	
Ужин сад			22	15	23	312	
Итого за Ужин сад			22	15	23	312	
Итого за день			89	68	241	1954	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			11	15	53	388	
Итого за Завтрак			11	15	53	388	
Завтрак второй					10	47	
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед			19	17	72	537	
Итого за Обед			19	17	72	537	
Полдник			10	7	29	228	
Итого за Полдник			10	7	29	228	
Ужин сад			28	28	42	540	
Итого за Ужин сад			28	28	42	540	
Итого за день			68	67	206	1740	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			12	17	55	413	
Итого за Завтрак			12	17	55	413	
Завтрак второй			12	12	2	166	
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед			30	24	72	648	
Итого за Обед			30	24	72	648	
Полдник			10	8	46	290	
Итого за Полдник			10	8	46	290	
Ужин сад			11	12	28	275	
Итого за Ужин сад			11	12	28	275	
Итого за день			75	73	203	1792	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			10	15	24	273	
Итого за Завтрак			10	15	24	273	
Завтрак второй			1		8	40	
Итого за Завтрак второй			1		8	40	
Обед			37	34	96	867	
Итого за Обед			37	34	96	867	
Полдник			11	8	34	249	
Итого за Полдник			11	8	34	249	
Ужин сад			20	10	33	416	
Итого за Ужин сад			20	10	33	416	
Итого за день			79	67	195	1845	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			13	19	56	444	
Итого за Завтрак			13	19	56	444	
Завтрак второй			2	1	23	96	
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96	
Обед			34	16	88	644	
Итого за Обед			34	16	88	644	
Полдник			5	6	57	295	
Итого за Полдник			5	6	57	295	
Ужин сад			15	17	33	355	
Итого за Ужин сад			15	17	33	355	
Итого за день			69	59	257	1834	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			9	16	35	317	
Итого за Завтрак			9	16	35	317	
Завтрак второй			12	12	2	166	
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед			28	27	102	769	
Итого за Обед			28	27	102	769	
Полдник			12	8	38	278	
Итого за Полдник			12	8	38	278	
Ужин сад			7	5	52	274	
Итого за Ужин сад			7	5	52	274	
Итого за день			68	68	229	1804	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			11	12	62	410	
Итого за Завтрак			11	12	62	410	
Завтрак второй			12	12	2	166	
Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед			31	32	69	698	
Итого за Обед			31	32	69	698	
Полдник			7	7	31	219	
Итого за Полдник			7	7	31	219	
Ужин сад			22	14	34	356	
Итого за Ужин сад			22	14	34	356	
Итого за день			83	77	198	1849	

Рацион: сад весна-лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			11	17	48	391	
Итого за Завтрак			11	17	48	391	
Завтрак второй					10	47	
Итого за Завтрак второй					10	47	
Обед			33	22	85	690	
Итого за Обед			33	22	85	690	
Полдник			14	11	7	188	
Итого за Полдник			14	11	7	188	
Ужин сад			27	12	59	445	
Итого за Ужин сад			27	12	59	445	
Итого за день			85	62	209	1761	

Итого за период	750	658	2171	17998	
Среднее значение за период	75	65.8	217.1	1799.8	

Составил _____ М.А.Шкатова

Утвердил _____