

Меню приготавливаемых блюд

для питания детей дошкольного возраста (1 - 3 года) на 2025 учебный год
(с 1 марта 2025 г.) в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"
стоимостью 143 руб.

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Яйцо вареное	20	3	2		31	213
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7	10	18	188	2,01
	чай с лимоном (ясли)	150			7	30	393,1
Итого за Завтрак		345	15	16	55	425	
Обед	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	2	3	11	82	76
	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/120/30	13	14	16	243	302
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	83	19
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		570	19	20	70	538	
Полдник	Сок натуральный	150	4	4	16	113	399
	Сушка	25					1,1
Итого за Полдник		175	4	4	16	113	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками и соусом	70/30	10	8	16	174	240
	Яблоки	100			10	77	203
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		350	10	8	33	279	
Итого за день		1 440	48	48	174	1355	

(лист 2)

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	130/5/5	5	7	25	184	185,01
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Завтрак		325	7	11	42	371	
Обед							
	Икра свекольная	40	1	3	6	49	54
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	2	4	7	72	67
	Рыба, тушенная с овощами	60/40	47	15	7	351	247
	Картофель отварной	120	2	4	20	158	318
	Компот из изюма	150			18	74	376
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		610	54	26	76	788	
Полдник							
	Кисель из яблок	150			22	91	871
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
Итого за Полдник		180	12	7	62	361	
Ужин							
	Суп молочный с пшеном	150/5/5	5	5	14	125	94,01
	Булочка с изюмом	50	4	4	26	154	1,17
	Яблоки	100			10	77	203
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		460	9	9	57	384	
Итого за день		1 575	82	53	237	1904	

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	130/5/5	6	8	22	189	185,02
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с вареньем (ясли)	150			7	28	393
Итого за Завтрак		325	8	12	39	376	
Обед							
	Огурец соленый	40			1	6	1 010
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150/10	5	6	9	103	57
	Котлеты домашние	65	11	9	8	155	611
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	5	3	22	138	166,01
	Компот из свежих яблок	150			18	76	372
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		575	23	18	76	562	
Полдник							
	Кефир	130	7	4	5	85	17
	Печенье	35	7	4	23	158	1,14
Итого за Полдник		165	14	8	28	243	
Ужин							
	Фрикадельки из птицы	60	18	16	6	239	308
	Овощи отварные с маслом сливочным	100	1	3	5	55	320
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		340	21	19	31	385	
Итого за день		1 405	66	57	174	1566	

(лист 4)

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	130/5/5	5	7	24	185	185
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7	10	18	188	2,01
	чай с лимоном (ясли)	150			7	30	393,1
Итого за Завтрак		335	12	17	49	403	
Обед							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	13	77	82
	Плов из птицы	30/120	16	17	31	337	304
	Напиток апельсиновый	150			19	79	1 008
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		530	21	22	86	623	
Полдник							
	Кефир	130	7	4	5	85	17
	Сухари	25					1,09
Итого за Полдник		155	7	4	5	85	
Ужин							
	Котлеты рыбные "Любительские"	60	11	4	5	94	256
	Гарнир из овощей	100	2	6	15	126	752
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		340	15	10	40	311	
Итого за день		1 360	55	53	180	1422	

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	130/5/5	6	8	27	204	185,03
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	чай с лимоном (ясли)	150			7	30	393,1
Итого за Завтрак		325	8	12	44	393	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп гороховый с картофелем	150	4	3	13	103	81
	Тефтели мясные (1 вариант) с соусом	60/60	11	11	15	203	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	83	19
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		630	24	20	99	684	
Полдник							
	Молоко кипяченое	130	4	4	6	82	16
	Печенье овсяное	35	7	4	23	158	1,13
Итого за Полдник		165	11	8	29	240	
Ужин							
	Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172	215
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		265	10	15	22	263	
Итого за день		1 385	53	55	194	1580	

(лист 6)

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Яйцо вареное	20	3	2		31	213
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7	10	18	188	2,01
	чай с лимоном (ясли)	150			7	30	393,1
Итого за Завтрак		345	15	16	55	425	
Обед							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	2	4	7	72	67
	Птица тушеная	40/40	12	11	2	154	301
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8	6	38	236	165
	Компот из сушеных фруктов	150	1		20	83	19
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		590	26	24	90	675	
Полдник							
	Сок натуральный	150	4	4	16	113	399
	Печенье	35	7	4	23	158	1,14
Итого за Полдник		185	11	8	39	271	
Ужин							
	Запеканка из творога с морковью	60/5	8	9	16	177	238
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		215	8	9	23	205	
Итого за день		1 335	60	57	207	1576	

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная	130/5/5	4	5	23	153	185,04
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	151	960
Итого за Завтрак		375	9	12	60	463	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп гороховый с картофелем	150	4	3	13	103	81
	Котлеты рубленые мясные (свинина)	70	13	9	12	247	608
	Компот из свежих яблок	150			18	76	372
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		450	20	14	64	545	
Полдник							
	Кисель из варенья	150			23	90	383
	Вафли	30	1	9	19	163	1,16
Итого за Полдник		180	1	9	42	253	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5/5	4	5	14	122	93
	Фрукт	100			10	77	847
	Батон	30	3	2	15	92	1,02
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		440	7	7	46	319	
Итого за день		1 445	37	42	212	1580	

(лист 8)

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	130/5/5	5	7	24	185	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Завтрак		325	7	11	41	372	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	40	3	3	29	131	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	13	77	82
	Биточки рубленые из птицы	70	10	11	7	167	306
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	4	30	168	166
	Компот из изюма	150			18	74	376
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед		580	20	20	115	701	
Полдник							
	Кефир	130	7	4	5	85	17
	Сушка	25					1,1
Итого за Полдник		155	7	4	5	85	
Ужин							
	Пудинг рыбный запеченый	65	13	5	7	123	269
	Салат из свеклы	100	2	6	11	105	33
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		345	17	11	38	319	
Итого за день		1 405	51	46	199	1477	

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	130/5/5	6	8	22	189	185.02
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с вареньем (ясли)	150			7	28	393
Итого за Завтрак		325	8	12	39	376	
Обед							
	Икра свекольная	40	1	3	6	49	54
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	2	3	11	82	76
	Котлеты рубленые мясные	70	13	9	12	250	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Напиток лимонный	150			18	76	1 008
	Хлеб	40	2		18	84	1,01
	Итого за Обед	590	23	19	95	717	
Полдник							
	Кисель из сока натурального	150	1	1	29	129	382
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
Итого за Полдник		180	13	8	69	399	
Ужин							
	Капуста, тушенная с мясом	20/100	11	7	12	153	53
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Ужин		300	13	7	32	244	
Итого за день		1 395	57	46	235	1736	

(лист 10)

Рацион: 2025-Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак									
			Каша пшенная молочная	130/5/5	6	8	27	204	185.03
			Бутерброд с повидлом	40/5/20	3	6	30	283	2
			Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
Итого за Завтрак			355	9	14	64	515		
Обед									
			Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
			Суп картофельный с крупой	150	2	2	11	67	80
			Печень, тушенная в соусе	50/40	15	8	4	147	592
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8	6	38	236	165
			Напиток из плодов шиповника	150	1		16	67	11
			Хлеб	40	2		18	84	1,01
Итого за Обед			590	29	19	92	647		
Полдник									
			Молоко кипяченое	130	4	4	6	82	16
			Сухари	30					1,09
Итого за Полдник			160	4	4	6	82		
Ужин									
			Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172	215
			Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
			Чай с сахаром (ясли)	150			7	28	392
			Яблоки	100			10	77	203
Итого за Ужин			365	10	15	32	340		
Итого за день			1 470	52	52	194	1584		

Итого за период	14 215	561	509	2006	15780	
Среднее значение за период		56,1	50,9	200,6	1578	

Составил:

Калькулятор _____ Золотарева Евгения Борисовна

Утвердил

Директор _____ Гладышев Дмитрий Анатольевич

М.П.

Меню приготавливаемых блюд

для питания детей дошкольного возраста (3-7 лет) на 2025 учебный год (с 1 марта 2025 г.)

в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

стоимостью 143 руб.

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Яйцо вареное	20	3	2		31	213
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7	10	18	188	2,01
	Чай с лимоном (сад)	180			10	43	393,1
Итого за Завтрак		375	15	16	58	438	
Обед							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2	4	15	108	76
	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/120/30	13	14	16	243	302
	Компот из сушеных фруктов	180	1		24	99	19
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		660	20	21	82	601	
Полдник							
	Сок натуральный	150	4	4	16	113	399
	Сушка	25					1,1
Итого за Полдник		175	4	4	16	113	
Ужин							
	Пудинг из творога с яблоками и соусом	70/30	10	8	16	174	240
	Яблоки	100			10	77	203
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		380	10	8	36	291	
Итого за день		1 590	49	49	192	1443	

(лист 2)

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	130/5/5	5	7	25	184	185,01
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Завтрак		355	7	11	45	383	
Обед							
	Икра свекольная	40	1	3	6	49	54
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2	6	9	95	67
	Рыба, тушенная с овощами	60/40	47	15	7	351	247
	Картофель отварной	120	2	4	20	158	318
	Компот из изюма	180			21	89	376
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		700	55	28	85	847	
Полдник							
	Кисель из яблок	180			27	109	871
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
Итого за Полдник		210	12	7	67	379	
Ужин							
	Суп молочный с пшеном	150/5/5	5	5	14	125	94,01
	Булочка с изюмом	50	4	4	26	154	1,17
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		390	9	9	50	319	
Итого за день		1 655	83	55	247	1928	

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	130/5/5	6	8	22	189	185,02
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с вареньем (сад)	180			11	42	393
Итого за Завтрак		355	8	12	43	390	
Обед							
	Огурец соленый	40			1	6	1 010
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/10	7	7	11	135	57
	Котлеты домашние	65	11	9	8	155	611
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	5	3	22	138	166,01
	Компот из свежих яблок	180			22	91	372
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		665	26	19	86	630	
Полдник							
	Кефир	130	7	4	5	85	17
	Печенье	35	7	4	23	158	1,14
Итого за Полдник		165	14	8	28	243	
Ужин							
	Фрикадельки из птицы	60	18	16	6	239	308
	Овощи отварные с маслом сливочным	100	1	3	5	55	320
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		370	21	19	34	397	
Итого за день		1 555	69	58	191	1660	

(лист 4)

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	130/5/5	5	7	24	185	185
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7	10	18	188	2,01
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Завтрак		365	12	17	52	413	
Обед							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	18	103	82
	Плов из птицы	30/120	16	17	31	337	304
	Напиток апельсиновый	180			23	95	1 008
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		620	23	22	99	686	
Полдник							
	Кисель из сока натурального	180	1	1	35	155	382
	Сухари	25					1,09
Итого за Полдник		205	1	1	35	155	
Ужин							
	Котлеты рыбные "Любительские"	60	11	4	5	94	256
	Гарнир из овощей	100	2	6	15	126	752
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		370	15	10	43	323	
Итого за день		1 560	51	50	229	1577	

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	130/5/5	6	8	27	204	185,03
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с лимоном (сад)	180			10	43	393,1
Итого за Завтрак		355	8	12	47	406	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп гороховый с картофелем	200	5	4	17	137	81
	Тефтели мясные (1 вариант) с соусом	60/60	11	11	15	203	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Компот из сушеных фруктов	180	1		24	99	19
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		720	26	21	111	755	
Полдник							
	Молоко кипяченое	130	4	4	6	82	16
	Печенье овсяное	35	7	4	23	158	1,13
Итого за Полдник		165	11	8	29	240	
Ужин							
	Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172	215
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		295	10	15	25	275	
Итого за день		1 535	55	56	212	1676	

(лист 6)

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Яйцо вареное	20	3	2		31	213
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7	10	18	188	2,01
	Чай с лимоном (сад)	180			10	43	393,1
Итого за Завтрак		375	15	16	58	438	
Обед							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2	6	9	95	67
	Птица тушеная	40/40	12	11	2	154	301
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8	6	38	236	165
	Компот из сушеных фруктов	180	1		24	99	19
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		680	27	26	100	735	
Полдник							
	Сок натуральный	150	4	4	16	113	399
	Печенье	35	7	4	23	158	1,14
Итого за Полдник		185	11	8	39	271	
Ужин							
	Запеканка из творога с морковью	60/5	8	9	16	177	238
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		245	8	9	26	217	
Итого за день		1 485	61	59	223	1661	

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная	130/5/5	4	5	23	153	185,04
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Завтрак		355	6	9	43	352	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп гороховый с картофелем	200	5	4	17	137	81
	Котлеты рубленые мясные (свинина)	70	13	9	12	247	608
	Пюре картофельное	120	3	7	18	151	321
	Компот из свежих яблок	180			22	91	372
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		660	25	22	94	766	
Полдник							
	Кисель из варенья	180			28	108	383
	Вафли	30	1	9	19	163	1,16
Итого за Полдник		210	1	9	47	271	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5/5	4	5	14	122	93
	Фрукт	100			10	77	847
	Батон	30	3	2	15	92	1,02
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		470	7	7	49	331	
Итого за день		1 695	39	47	233	1720	

(лист 8)

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	130/5/5	5	7	24	185	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Завтрак		355	7	11	44	384	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	40	3	3	29	131	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	18	103	82
	Биточки рубленые из птицы	70	10	11	7	167	306
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	4	30	168	166
	Компот из изюма	180			21	89	376
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		670	22	20	127	763	
Полдник							
	Кефир	130	7	4	5	85	17
	Сушка	25					1,1
Итого за Полдник		155	7	4	5	85	
Ужин							
	Пудинг рыбный запеченый	65	13	5	7	123	269
	Салат из свеклы	100	2	6	11	105	33
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Ужин		375	17	11	41	331	
Итого за день		1 555	53	46	217	1563	

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	130/5/5	6	8	22	189	185,02
	Бутерброд с маслом	30/5	2	4	10	159	6
	Чай с вареньем (сад)	180			11	42	393
Итого за Завтрак		355	8	12	43	390	
Обед							
	Икра свекольная	40	1	3	6	49	54
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2	4	15	108	76
	Котлеты рубленые мясные	70	13	9	12	250	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Напиток лимонный	180			22	91	1 008
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		680	24	20	107	779	
Полдник							
	Кисель из сока натурального	180	1	1	35	155	382
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
Итого за Полдник		210	13	8	75	425	
Ужин							
	Капуста, тушенная с мясом	20/100	11	7	12	153	53
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
Итого за Ужин		330	13	7	35	256	
Итого за день		1 575	58	47	260	1850	

(лист 10)

Рацион: 2025-Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	130/5/5	6	8	27	204	185,03
	Бутерброд с повидлом	40/5/20	3	6	30	283	2
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
Итого за Завтрак		385	9	14	67	527	
Обед							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Суп картофельный с крупой	200	2	2	15	90	80
	Печень, тушенная в соусе	45/50	16	8	4	155	592
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8	6	38	236	165
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	80	11
	Хлеб	50	3		22	105	1,01
Итого за Обед		685	31	19	103	712	
Полдник							
	Молоко кипяченое	130	4	4	6	82	16
	Сухари	30					1,09
Итого за Полдник		160	4	4	6	82	
Ужин							
	Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172	215
	Хлеб белый	30	2		13	63	1,19
	Чай с сахаром (сад)	180			10	40	21
	Яблоки	100			10	77	203
Итого за Ужин		395	10	15	35	352	
Итого за день		1 625	54	52	211	1673	

Итого за период	15 830	572	519	2215	16751	
Среднее значение за период		57,2	51,9	221,5	1675,1	

Составил:

Калькулятор _____ Золотарева Евгения Борисовна

Утвердил

Директор _____ Гладышев Дмитрий Анатольевич

М.П.