

Утверждено

Заведующий МБДОУ Д/с «Золотое зёрнышко» с.Нежинка  
  
Салыкова Д.Г.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным направлением художественно-эстетического развития воспитанников «Золотое зёрнышко» с.Нежинка Оренбургского района Оренбургской области

## Примерное 10-дневное меню рациона питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

Весна-лето

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Губернатор  
(подпись)  
С.В.Шамшуров  
(ФИО)  
01.03.2019 (дата)

Заведующий  
(подпись)  
С.В.Шамшуров  
(ФИО)  
01.03.2019 (дата)

## Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная  
я 3-7 лет  
категория:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Суп Молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	400	12,40	22,57	55,79	406,82	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	389
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,96	0,08	13,10	70	
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	58,3	35
ИТОГО ЗА ОБЕД	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	145,8	108
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	288
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Печенье	662	23,28	27,34	66,63	551,87	
ПОЛДНИК	Кисель из плодово-ягодного концентрата	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
УЖИН	Омлет с сыром	255	1,10	5,50	61,34	284,34	
	Чай с сахаром	200	17,27	24,12	2,89	298,44	211
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб пшеничный	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
ИТОГО ЗА УЖИН	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	452	20,94	24,66	12,94	453,88	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1869	58,13	80,15	209,8	1766,91	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	400	11,42	12,37	57,35	368,68	
		100	0,40	0,40	9,80	47,328	

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	0,40	0,40	9,80			47	
	Ци из свежей капусты с картофелем	50	1,43	4,12	5,51			64,71	67
	Тертые 2-й вариант в соусе сметанном	180	7,33	6,44	11,65			131,4	88
	Картофель и овощи тушенные	70	8,01	10,05	9,44			160,72	279
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	130	3,45	2,03	37,80			54,25	142
Хлеб пшеничный	180	0,31	0,31	16,65			70,92	342	
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка манная (с молоком сухим)	662	24,08	23,49	82,22			602,64	
	Йогурт 1,5% жирности	70	2,10	3,87	19,47			161	186
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
<b>УЖИН</b>	Рис припущенный	180	7,38	2,70	10,62			102,6	Н
	Овощи, припущенные с маслом	250	9,48	6,57	30,09			263,6	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	2,70	3,60	27,84			184,59	305
	Хлеб пшеничный	60	0,95	1,39	6,23			53,86	316
	Хлеб ржано-пшеничный	190	0,78	0,55	20,10			81	389
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>День 3 (среда)</b>		452	7,98	6,08	55,34			440,09	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	1864	52,99	48,44	234,8			1722,01	
	Бутерброд с сыром	190	3,80	5,81	30,67			286,8	175
	Чай с сахаром	33	3,52	3,30	13,58			59,4	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,11	0,00	7,99			31,32	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	403	7,43	9,11	52,24			377,52	
	Рассольник ленинградский	100	0,41	0,08	13,10			70	389
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100	0,41	0,08	13,10			70	389
	Капуста тушеная	50	0,76	3,12	4,47			45,02	39
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	6,08	5,87	28,15			144,97	96
	Хлеб пшеничный	70	16,75	4,71	6,48			134,22	234
	Хлеб ржано-пшеничный	130	2,65	1,76	8,49			61,91	139
		180	1,73	0,11	27,76			118,19	348
		28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
		24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	662	31,52	16,11	76,52			624,95	
	Молоко кипяченое	60	0,60	1,34	52,64			180	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога (с молоком сухим)	190	5,51	4,75	9,12			101,65	385
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	250	6,11	6,09	61,76			281,65	
	Хлеб пшеничный	190	20,16	19,80	17,37			286,06	223
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	3,64			14,84	359
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
		24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>День 4 (четверг)</b>		442	23,71	20,34	22,18			421,54	
		1857	69,18	51,73	225,80			1775,66	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	65,38			234,33	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36			80,7	1

	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47			83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>8,30</b>	<b>10,43</b>	<b>87,21</b>			<b>398,39</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00			96	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>			<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежegy с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64			36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59			243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23			122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30			123,3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64			14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>682</b>	<b>17,18</b>	<b>16,39</b>	<b>86,57</b>			<b>660,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05			213,81	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98			83,6	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,14</b>	<b>11,09</b>	<b>42,03</b>			<b>297,41</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с круглой (рисовой)	200	6,43	15,07	18,92			274,23	121
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88			34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>10,1</b>	<b>15,61</b>	<b>28,97</b>			<b>429,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1884</b>	<b>47,22</b>	<b>54,02</b>	<b>265,78</b>			<b>1881,75</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66			162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58			59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36			96	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>403</b>	<b>17,21</b>	<b>25,75</b>	<b>44,60</b>			<b>318,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10			70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>			<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,52	0,92			28	21
	Суп картофельный с круглой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60			98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14			91,06	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	130	2,60	2,47	32,07			96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65			70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50			62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>659</b>	<b>22,14</b>	<b>19,68</b>	<b>100,46</b>			<b>502,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	40	0,88	1,12	44,44			152,84	10,10,1,1
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14			80	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>1,34</b>	<b>1,12</b>	<b>53,58</b>			<b>232,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Макаронны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50			234	205
	Салат из свежих огурцов	70	0,45	1,20	1,41			27	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64			14,84	20
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>5,3</b>	<b>4,13</b>	<b>51,72</b>			<b>396,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1854</b>	<b>46,4</b>	<b>50,76</b>	<b>263,46</b>			<b>1520,01</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная пшениая	195	1,95	3,90	67,47			559,34	178

	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36			80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99			31,32	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>3,63</b>	<b>7,55</b>	<b>85,82</b>			<b>365,23</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10			70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>			<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26			42,65	63
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66			240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02			193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84			45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>632</b>	<b>30,87</b>	<b>28,18</b>	<b>63,95</b>			<b>643,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	55	1,10	5,50	57,70			269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64			14,84	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>1,10</b>	<b>5,50</b>	<b>61,34</b>			<b>284,34</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крутой гречневой	200	3,69	7,40	45,81			234,85	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,34	0,34	18,50			78,8	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>7,58</b>	<b>8,28</b>	<b>65,48</b>			<b>434,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1839</b>	<b>43,59</b>	<b>49,59</b>	<b>289,69</b>			<b>1797,03</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	190	20,16	19,80	17,37			286,06	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72			60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07			96,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>24,51</b>	<b>24,40</b>	<b>46,16</b>			<b>442,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80			47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>			<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежых отварной	50	0,70	3,01	4,13			46,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12			180,07	103
	Котлеты, биточки, шниццели (с маслом) из говядины	70	7,94	8,39	5,30			126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11			169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65			70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>25,41</b>	<b>26,56</b>	<b>74,48</b>			<b>713,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64			180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1,90	4,75	7,98			134,9	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,50</b>	<b>6,09</b>	<b>60,62</b>			<b>314,9</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66			162,81	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	10,93	3,07	25,32			166,26	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47			83,36	378
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59			65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58			55,18	Н

<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		452	27,00	23,08	44,62	533,07	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1864	79,82	80,53	235,68	2050,96	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		405	7,06	11,87	68,49	324,06	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	23
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курара)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		659	24,57	18,72	105,1	610,99	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		250	6,71	6,45	39,80	239,66	
<b>УЖИН</b>	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260	147
	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,58	3,52	1,29	24,2	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	21
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		452	5,43	15,84	45,28	419,68	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1866	44,18	52,96	271,77	1664,39	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,05	1,72	36,4	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	229,7	259
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	14,84	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	65,46	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	55,18	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		632	14,62	17,9	73,35	671,58	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		250	9,21	11,01	48,70	210,3	
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога (с молоком сушеным или вареньем)	200	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,81	376

	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>30,33</b>	<b>22,07</b>	<b>25,44</b>		<b>517,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1837</b>	<b>72,87</b>	<b>77,23</b>	<b>213,09</b>		<b>1813,42</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98		181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72		60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07		96,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>6,30</b>	<b>6,94</b>	<b>95,77</b>		<b>337,79</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>		<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с соленьями огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62		49,75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64		188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17		91,2	235
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49		61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65		70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>20,45</b>	<b>14,95</b>	<b>59,74</b>		<b>582,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	40	0,88	1,12	44,44		152,84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12		101,65	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>6,39</b>	<b>5,87</b>	<b>53,56</b>		<b>254,49</b>	
<b>УЖИН</b>	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47	204
	Макаронны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43		172,85	377
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23		72	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	338
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>462</b>	<b>9,74</b>	<b>6,44</b>	<b>44,63</b>		<b>412,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1859</b>	<b>43,29</b>	<b>34,28</b>	<b>266,8</b>		<b>1657,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18593</b>	<b>557,67</b>	<b>579,69</b>	<b>2476,67</b>		<b>17649,56</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1859,30</b>	<b>55,77</b>	<b>57,97</b>	<b>247,67</b>		<b>1764,96</b>	

завхоз

Согласовано \_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 1.03.23г. (дата)

завхоз \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

Реестр технологических карт по меню весна-лето



Прием пищи	Наименование блюда	Номер технологических карт
<b>День 1 (понедельник)</b>		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	1
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	2
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
ОБЕД	Салат из картофеля	90
	Суп картофельный с клецками	6
	Птица или кролик отварные (с соусом)	7
	Каша рассыпчатая гречневая	8
	Компот из смеси сухофруктов	9
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
	Печенье	12
ПОЛДНИК	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
УЖИН	Омлет с сыром	14
	Чай с сахаром	15
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
<b>День 2 (вторник)</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	16
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	17
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	18
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	19
ОБЕД	Винегрет овощной	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	21
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	22
	Картофель и овощи тушеные	23
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	24
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	25
ПОЛДНИК	Йогурт 1,5% жирности	26
	Рис припущенный	27
УЖИН	Овощи, припущенные с маслом	28
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
<b>День 3 (среда)</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	29
	Бутерброд с сыром	30
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	15
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	31
	Рассольник ленинградский	32
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	33
	Капуста тушеная	34
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	35
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	36
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	37
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	38



	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11

**День 4 (четверг)**

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или	39
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	2
	Чай с молоком или сливками	40
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	41
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	42
	Борщ с капустой и картофелем	43
	Гуляш из отварной говядины	44
	Каша рассыпчатая перловая	45
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	46
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	47
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	48
	Чай с сахаром	15
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11

**День 5 (пятница)**

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	49
	Бутерброд с сыром	30
	Какао с молоком	3
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	88
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	51
	Рыба, тушенная в томате с овощами	52
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	53/54
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	24
	Гренка из пшеничного хлеба	55
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Вафли	56
	Чай с лимоном	57
УЖИН	Макароны отварные с овощами	58
	Салат из свежих огурцов	87
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11

**День 6 (понедельник)**

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	59
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	2
	Чай с сахаром	15
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	60
	Суп из овощей	61
	Плов из птицы или кролика	63
	Компот из смеси сухофруктов	9
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Печенье	12
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	64
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	24
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11

**День 7 (вторник)**

ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	38
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	17
	Кофейный напиток с молоком	18
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	19
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	65
	Суп картофельный с макаронными изделиями	66
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	67
	Рагу из овощей	68

	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	24
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	36
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	69
УЖИН	Омлет натуральный	49
	Салат из горошка зеленого консервированного	70
	Чай с молоком или сливками	40
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
<b>День 8 (среда)</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	71
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	2
	Чай с молоком или сливками	40
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
ОБЕД	Винегрет овощной	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	73
	Рыба, тушенная в томате с овощами	52
	Макаронные изделия отварные с маслом	74
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	35
	Гренка из пшеничного хлеба	55
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	75
	Молоко кипяченое	37
УЖИН	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или	76
	Салат из соленых огурцов с луком	88
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
<b>День 9 (четверг)</b>		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	49
	Бутерброд с сыром	30
	Какао с молоком	3
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	41
ОБЕД	Салат из свежих помидор	87
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	78
	Жаркое по-домашнему	79
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	13
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	47
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	81
	Чай с сахаром	15
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
<b>День 10 (пятница)</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	82
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	17
	Кофейный напиток с молоком	18
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым	83
	Суп "Шахтерский"	84
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	85
	Капуста тушеная	34
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	24
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11
ПОЛДНИК	Вафли	56
	Молоко кипяченое	37
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	86
	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	19
	Чай с лимоном	57
	Хлеб пшеничный	10
	Хлеб ржано-пшеничный	11