

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №230»  
от 03.06.2024 №106а-п

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
центр развития ребенка - «Детский сад №230»  
(дети от 3-х до 7-ми лет)

г.Барнаул

### Меню приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион : детский сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория :

детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Лапша отварная с маслом и сыром	195/4/8	28,3	18,5	23,0	360,8	(т.к.№2.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	200	4,6	5	21,5	166,2	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
<b>Итого за Завтрак</b>			35,3	29,3	60,6	681,2	23,0%
<b>Обед:</b>	Овощи порционные	50	0	0	0,8	25,8	(т.к.№11.2)
	Щи со сметаной	200/11	0,8	0,7	3,7	158,8	(т.к.№1.1)
	Плов с мясом	175	2,2	3,1	5,4	298,0	(т.к.№3.1)
	Компот из с/фруктов	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			24,0	16,1	72,7	730,5	36,2%
<b>Полдник:</b>	Пряники	42	7,2	4	23,1	86,5	(т.к.№7.1)
	Фрукты	250	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Снежок/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	198,5/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			10,0	6,5	27,2	358,4	15,1%
<b>Ужин:</b>	Рыба пластиком с овощами	178/30	9,5	5	4,4	160,8	(т.к.№3.2)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			17,8	7,3	26,9	314,1	25,7%
<b>Итого за день:</b>		2078	87,6	59,3	197,5	2084,2	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион : детский сад

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория :

детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Творожно-манная запеканка с изюмом	160	13,7	9	9,9	180,3	(т.к.№8.1)
	Повидло	20	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Какао-напиток на свежем молоке	200	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	21,2	48,4	513,0	23,0%
<b>Обед:</b>	Суп Московский со сметаной	200/11	1,9	1,0	7,8	125,3	(т.к.№1.2)
	Капуста тушеная	170	0,7	1,5	1,5	145,8	(т.к.№2.2)
	Куриная котлета	75	1,3	5,6	1,2	115,4	(т.к.№3.3)
	Кисель	200			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	80,2	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			6,6	3,6	48,5	678,5	34,0%
<b>Полдник:</b>	Булочка «Косичка»	70	4,3	6,5	26,6	90,3	(т.к.№7.2)
	Йогурт/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5/	4,1/ 4,7	148,3/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			7,1	9,0	30,7	238,6	18,0%
<b>Ужин:</b>	Овощное рагу	195	3,5	4,7	13,4	175,4	(т.к.№2.3)
	Сок	200	6	2,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			24,8	19,0	36,9	391,7	25,0%
<b>Итого за день:</b>		1911	61,2	53,2	174,6	1821,8	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион : детский сад

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория :

детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша манная на свежем молоке с маслом	190/5	4,2	5,8	20,2	253,8	(т.к.№4.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	200	2,3	2,5	10,8	166,2	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	9	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
<b>Итого за Завтрак</b>			10,7	16,0	47,1	625,0	24,0%
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной	200/11	1,5	0,9	3,2	172,8	(т.к.№1.3)
	Картофельное пюре	165	2,2	3,1	5,4	140,5	(т.к.№2.4)
	Бефстроганов из печени	75	20,8	18,5	11,4	308,6	(т.к.№3.4)
	Компот из кураги и чернослива	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			29,0	23,6	62,9	895,6	34,7%
<b>Полдник:</b>	Булочка с сюрпризом	60	7,2	4,0	23,1	86,5	(т.к.№7.3)
	Кефир/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	198,5/ 205	(т.к.№6.4/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			10,0	6,5	27,2	285,0	18,5%
<b>Ужин:</b>	Белип	160	13,8	9,8	3,8	203,4	(т.к.№3.5)
	Сметанный соус	30	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин сад</b>			22,1	12,1	26,3	382,2	22,8%
<b>Итого за день</b>		1890	72,3	58,3	173,6	2187,8	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион : детский сад  
Неделя: 1

День: четверг

Сезон: весна-лето  
Возрастная категория:  
детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша полтавская на свежем молоке с маслом	180/4	13,7	9	9,9	223,4	(т.к.№4.2)
	Какао-напиток на свежем молоке	200	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	8	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	21,2	48,4	594,4	21,6%
<b>Обед:</b>	Суп с зеленым горошком со сметаной	200/10	2,4	1,3	9,7	180,3	(т.к.№1.4)
	Картофель по-домашнему с мясом	180	2,5	3,3	29,9	230,5	(т.к.№3.6)
	Компот из с/фруктов	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.5.2)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			9,4	5,7	82,5	684,5	35,1%
<b>Полдник:</b>	Расстегай с повидлом	70	5,8	4,5	15,9	95,8	(т.к.№7.4)
	Снежок/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	155,2/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			8,6	7,0	20,0	251,0	17,3%
<b>Ужин:</b>	Капустные котлеты	165	3,5	4,9	13,3	198,4	(т.к.№2.9)
	Сметанный соус	30	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Сок	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			11,8	7,2	35,8	414,7	26,0%
<b>Итого за день:</b>		1877	52,1	41,5	196,8	1944,6	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион : детский сад

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория:

детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Лапша в молоке с маслом	190/5	3,7	5,0	11,5	178,5	(т.к.№1.11)
	Кофейный напиток черный	200	2,3	2,5	10,8	166,2	(т.к.5.1)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5,0	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	8	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
<b>Итого за Завтрак</b>			10,2	15,2	38,4	549,7	20,1%
<b>Обед:</b>	Овощи порционные	50	0	0	3,2	28,3	(т.к.№11.2)
	Суп Харчо со сметаной	200/10	3,6	1,5	15,2	202,1	(т.к.№1.5)
	Зразы	80	10,9	9,5	4,3	180,3	(т.к.№3.7)
	Картофельное пюре	165	2,0	3,6	9,8	156,4	(т.к.№2.4)
	Кисель	200			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			20,5	15,7	71,7	778,9	38,3%
<b>Полдник:</b>	Вафли	50	5,8	4,5	15,9	85,7	(т.к.№7.5)
	Фрукты	250	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Йогурт/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	104,7/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			8,6	7,0	20,0	263,8	16%
<b>Ужин:</b>	Гороховая каша с маслом	190/5	1,6	3	8,2	199,7	(т.к.№4.3)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			9,9	5,3	30,7	353,0	25,6%
<b>Итого за день:</b>		2138	49,7	43,3	170,9	1945,4	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион : детский сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория :

детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Гречневая каша с маслом	195/4	5,0	4,2	23,9	223,4	(т.к.4.4)
	Кофейный напиток на молоке	200	4,6	5,0	21,5	166,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5,0	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	10	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
<b>Итого за Завтрак</b>			13,8	16,9	61,5	594,4	25,8%
<b>Обед:</b>	Овощи порционные	50	0	0	0,8	25,8	(т.к.№11.2)
	Рыбацкий суп	200	3,2	0,4	10,3	183,0	(т.к.№1.6)
	Перловка	175	11,3	8,2	29,6	300,8	(т.к.№2.6)
	Мясные палочки	70	7,4	7,2	1,2	99,6	(т.к.№3.8)
	Соус томатный	30	0,2	0,6	2,0	14,2	(т.к.№9.4)
	Кисель	200			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			18,5	9,7	79,9	835,2	33,6%
<b>Полдник:</b>	Печенье	40	7,2	4,0	23,1	86,5	(т.к.№7.6)
	Фрукты	250	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Снежок/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	198,5/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			10,0	6,5	27,2	358,4	15%
<b>Ужин:</b>	Морковно-манная запеканка с изюмом	165	9,5	5,0	4,4	160,8	(т.к.№8.2)
	Повидло	20	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Чай сладкий	200	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			17,8	7,3	26,9	326,6	25,6%
<b>Итого за день:</b>		2144	60,5	40,8	205,6	2114,6	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион : детский сад  
Неделя: 2

День: вторник

Сезон: весна-лето  
Возрастная категория :  
детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Сырники творожные	155	13,7	9,0	9,9	223,4	(т.к.№3.15)
	Повидло	12	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Какао на свежем молоке	200	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	21,2	48,4	543,6	21,0%
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной	200/10	2,4	1,1	6,4	198,5	(т.к.№1.7)
	Куриная котлета	70	7,4	7,2	1,2	102,3	(т.к.№3.3)
	Картофельное пюре	165	6,3	4,3	43,0	156,4	(т.к.№2.4)
	Соус томатный	30	0,2	0,6	2,0	14,2	(т.к.№9.4)
	Компот из кураги и чернослива	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			20,8	14,3	95,5	745,1	34,7%
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	70	4,1	0,4	27,6	104,7	(т.к.№7.10)
	Йогурт/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	133,6/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			6,9	2,9	31,7	238,3	18,6%
<b>Ужин:</b>	Капустные котлеты	165	3,5	4,9	13,2	198,4	(т.к.№2.9)
	Сметанный соус	30	0,3	4,2	0,85	25,5	(т.к.№9.2)
	Сок	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			24,8	19,2	36,7	414,7	25,7%
<b>Итого за день:</b>		1942	75,6	43,9	224,9	1954,2	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион : детский сад  
Неделя: 2

День: среда

Сезон: весна-лето  
Возрастная категория :  
детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша «Дружба» на свежем молоке с маслом	195/4	4,6	7,1	17,7	198,4	(т.к.№4.5)
	Кофейный напиток на свежем молоке	200	2,3	2,5	10,8	166,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	10	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
<b>Итого за Завтрак</b>			11,1	17,3	44,6	569,4	20,0%
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с сухариками	200	15,9	0,8	11,5	178,4	(т.к.№1.12)
	Картофельное пюре	168	2,2	3,1	5,4	156,4	(т.к.№2.4)
	Печень по-алтайски	70	16,9	12,1	3,5	308,6	(т.к.№3.9)
	Компот из с/фруктов	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.2)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16,0	25,7	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	86,9	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			39,5	17,1	63,3	918,6	37,4%
<b>Полдник:</b>	Булочка «Гребешок»	70	5,8	4,5	15,9	86,5	(т.к.№7.8)
	Кефир/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	120,6/ 205	(т.к.№6.4/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			8,6	7,0	20,0	207,1	16,9%
<b>Ужин:</b>	Рыба по-польски	175	1,6	3,0	8,2	199,7	(т.к.№3.14)
	Чай сладкий	200	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			9,9	5,3	30,7	353,0	25,7%
<b>Итого за день:</b>		1877	69,6	46,8	168,7	2048,1	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион : детский сад

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возрастная категория :

детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная на свежем молоке с маслом	190/4	4,6	7,1	17,7	187,4	(т.к.№4.6)
	Какао на свежем молоке	200	6,2	6,4	22,4	166,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
<b>Итого за Завтрак</b>			13,2	19,3	56,2	507,6	20,7%
<b>Обед:</b>	Суп лапша	200	3,3	4,5	10,3	175,4	(т.к.№1.9)
	Бигус с мясом	180	18,5	12,9	1,5	280,8	(т.к.№3.11)
	Компот из кураги и изюма	200	0,5		13,5	89,3	(т.к.№5.9)
	Овощи порционные	50	2,3	0,8	16	25,7	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	15,9	86,9	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			26,3	18,5	54,7	731,4	35,1%
<b>Полдник:</b>	Булочка с посыпкой	70	4,1	0,4	27,6	104,7	(т.к.№7.7)
	Снежок/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	133,6/ 205	(т.к.№6.1/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			6,9	2,9	31,7	238,3	18,3%
<b>Ужин:</b>	Рагу овощное	195	3,5	4,7	13,4	175,4	(т.к.№2.3)
	Сок	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			11,8	7,0	35,9	391,7	25,9%
<b>Итого за день:</b>		1874	58,7	47,8	188,6	1869,0	100%

### Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион : детский сад  
Неделя: 2

День: пятница

Сезон: весна-лето  
Возрастная категория :  
детский сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая на свежем молоке с маслом	190/4	4,7	7,2	18,0	238,4	(т.к.№4.7)
	Кофейный напиток черный	200	2,3	2,5	10,8	166,0	(т.к.№5.1)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	9	1,8	1,9		50,8	(т.к.№10.4)
<b>Итого за Завтрак</b>			11,2	17,4	44,9	609,4	20,1%
<b>Обед:</b>	Овощи порционные	50	0	0	3,2	28,3	(т.к.№11.2)
	Рассольник со сметаной	200/11	1,7	1,0	6,1	145,7	(т.к.№1.10)
	Свекла тушеная со сметаной	170	2,0	3,6	9,8	156,4	(т.к.№2.7)
	Тефтель	70	7,4	7,2	1,2	145,6	(т.к.№3.12)
	Кисель	200			9,8	53,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	86,5	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
<b>Итого за Обед</b>			15,1	12,9	59,5	689,0	35,6%
<b>Полдник:</b>	Вафли	50	5,8	4,5	15,9	85,3	(т.к.№7.5)
	Фрукты	250	0,4	0,4	10,1	73,4	(т.к.№11.1)
	Йогурт/молоко кипяченое	200	2,8/ 3,0	2,5	4,1/ 4,7	104,7/ 205	(т.к.№6.2/ т.к.6.5)
<b>Итого за Полдник</b>			8,6	7,0	20,0	263,4	18,7%
<b>Ужин:</b>	Картофельные биточки	190	7,7	3,3	7,9	208,3	(т.к.№2.8)
	Молочный соус	30	6,8	10,2	1,3	56,1	(т.к.№9.1)
	Чай сладкий	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	85,3	(т.к.№10.1)
<b>Итого за Ужин</b>			16,0	5,6	30,4	417,7	25,6%
<b>Итого за день:</b>		2159	51,4	43,0	164,9	1979,5	100%

<b>Итого за весь период</b>			638,4	481,9	1863,6	19461,5	832,69	
<b>Среднее значение за период</b>			63,84	48,19	186,36	1946,15	83,269	
<b>Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								