

Диетическое меню

Наименование заболевания: **полная непереносимость лактозы**

1 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | |
|-----------------|--|----------------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая со сливочным маслом | 150 | 1,2 | 0,8 | 26,5 | 120,7 | 7/4 | |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10/10 | |
| | Хлеб с маслом | 40 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 | |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,3 | 4,9 | 52,5 | 5/1 | |
| | Суп- пюре на воде из картофеля с гренками | 180/25 | 2,2 | 2,3 | 10,6 | 73,4 | 25/2 | |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,9 | 2,8 | 23,8 | 137,9 | 43/3 | |
| | Биточки из мяса говядины | 70 | 10 | 9,7 | 4,6 | 145,2 | 14/8 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 17,9 | 64,8 | 6/10 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,4 | 10 | 52,1 | 01-1 | |
| | Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 130 | 21,9 | 9,9 | 17,2 | 271,3 | 9/5 |
| | Соус повидло | 40 | 0,2 | 0 | 26 | 0 | 20 | |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10/10 | | |
| | Булочка осенняя | 60 | 4,2 | 6 | 31,2 | 71 | 271 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 | |
| Итого за 1 день | | | 53,3 | 42,1 | 221,4 | 1270,9 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

2 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | |
|-----------------|--|-------------------------------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 150 | 1,8 | 0,9 | 13,9 | 66 | 16/4 | |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10/10 | |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 | |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 50 | 0,6 | 4,1 | 2,9 | 50,8 | 23/1 | |
| | Рассольник со сметаной | 180 | 1,2 | 2,3 | 8,4 | 61,2 | 9/2 | |
| | Картофельное пюре на воде | 130 | 2,1 | 3 | 17 | 107 | 3/3 | |
| | Биточка рыбная | 70 | 9,6 | 1,4 | 5,6 | 73,5 | 9/7 | |
| | Кисель | 180 | 1,2 | 0 | 26,1 | 104,6 | 233 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 | |
| | Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 8,8 | 6,8 | 38,3 | 246,6 | 43-2/3 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 5,1 | 5,8 | 7,4 | 102,3 | 251 | |
| Пряник | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 16 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 | |
| Итого за 2 день | | | 45,4 | 34,4 | 223,3 | 1409,4 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

3 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--|-------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 | 1,6 | 1 | 18,1 | 89,2 | 15/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварного яйца с зеленым горошком | 50 | 5,1 | 4,1 | 4,3 | 74 | 2/1 |
| | Суп из овощей со сметаной | 180 | 1,3 | 4,7 | 7,4 | 74,8 | 14/2 |
| | Мясо тушеное с овощами | 180 | 14,3 | 14,1 | 17,8 | 256,5 | 3/8 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Запеканка из моркови | 150 | 3,9 | 4,5 | 25,4 | 157,5 | 38/3 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Печенье | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 3 день | | | 41,7 | 38,5 | 201,4 | 1345,7 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

4 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--|-------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшенная с маслом сливочным | 150 | 1,5 | 1 | 19,1 | 89,2 | 11/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,3 | 4,9 | 52,5 | 5/1 |
| | Свекольник со сметаной | 180 | 1,5 | 3,8 | 10,5 | 83,5 | 5/2 |
| | Суфле из курицы | 70 | 13,8 | 15,9 | 3,1 | 210,9 | 8/9 |
| | Сложный гарнир (капуста тушеная, Картофельное пюре на воде) | 130 | 3 | 2,5 | 11,8 | 81,5 | 8/3 |
| | | 65 | 1,3 | 1,8 | 8,9 | 58,5 | 3/3/3 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 4,5 | 38,8 | 225,6 | 43/3/2 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 4 день | | | 38,5 | 40,3 | 195,2 | 1297,4 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

5 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | № рецептур |
|------------|--------------------|-------|---------------------|--|--|----------------|------------|
|------------|--------------------|-------|---------------------|--|--|----------------|------------|

| прием пищи | наименование блюда | блюда | Пищевые вещества(г) | | | ценность (ккал) | рецептур ы |
|---------------------|---|-------|---------------------|-------------|--------------|-----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150 | 2,1 | 1,3 | 16,6 | 89,2 | 2/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 251 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1/6 |
| | Хлеб с сыром | 40/15 | 6,5 | 3,9 | 19 | 139 | 3/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из моркови и растительным маслом | 50 | 0,6 | 3,3 | 5,5 | 53,3 | 10/1 |
| | Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной | 180 | 1,4 | 2,3 | 5,8 | 49,4 | 8,2 |
| | Суфле из печени | 90 | 18 | 6,1 | 2,5 | 138,4 | 35/8 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 110 | 2,7 | 2,5 | 27,2 | 144,5 | 45/3 |
| | Витаминный напиток | 180 | 0 | 0 | 3,7 | 14,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Каша ячневая с маслом сливочным | 150 | 1,2 | 0,4 | 17,8 | 80,9 | 14/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Пряник | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 5 день | | | 49,5 | 28,3 | 199,4 | 1287 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

6 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур ы |
|-----------------|--|---------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная с маслом сливочным | 150 | 0,6 | 0,3 | 15,3 | 68,2 | 5/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из моркови и растительным маслом | 50 | 0,6 | 3,3 | 5,5 | 53,3 | 10/1 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,5 | 3,7 | 11,7 | 106,6 | 19/2 |
| | Биточка мясная из говядины | 70 | 9,9 | 9,7 | 4,5 | 145,2 | 14/8 |
| | Каша гречневая с овощами | 110 | 6,3 | 4,9 | 27,7 | 183,4 | 44/3 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| | Уплотненный полдник | Картофельное пюре на воде | 180 | 2,1 | 3 | 17 | 107 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1/6 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 175 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 6 день | | | 43 | 38,4 | 220,1 | 1397,4 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

7 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность | № рецептур ы |
|------------|--------------------|-------------|---------------------|---|---|-------------------------|--------------|
| | | | г | ж | у | | |

| | | | | | | (ккал) | |
|-----------------|--|-------------------|------|------|-------|--------|-------|
| Завтрак | Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150 | 2,1 | 1,3 | 16,6 | 89,2 | 2/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 50 | 0,7 | 4,9 | 3,7 | 60,8 | 21/1 |
| | Суп крестьянский с крупой, сметаной | 180 | 1,6 | 3,9 | 9,1 | 79,2 | 31/2 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 110 | 2,7 | 2,5 | 27,2 | 144,5 | 45/3 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70 | 6,8 | 3,7 | 2,9 | 71,2 | 4/7 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| | Уплотненный полдник | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 4,5 | 38,8 | 225,6 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Печенье | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 7 день | | | 35,7 | 30,9 | 234,8 | 1395,2 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

8 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|--|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 150 | 0,5 | 0,9 | 13,2 | 63,7 | 18/4 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 5,1 | 5,8 | 7,4 | 102,3 | 251 |
| | Хлеб с сыром | 40/15 | 6,5 | 3,9 | 19 | 139 | 3/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,3 | 4,9 | 52,5 | 5/1 |
| | Борщ со сметаной | 180 | 1,5 | 3,8 | 9,2 | 77,8 | 2/2 |
| | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом | 140 | 10,8 | 9,9 | 19,6 | 212,2 | 36/8 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| | Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 180 | 2,8 | 4,4 | 16,2 | 116 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Булочка осенняя | 60 | 4,4 | 7 | 36,8 | 228,8 | 271 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 8 день | | | 39,6 | 40,3 | 197,2 | 1311,5 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

9 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|---------------------|---|---|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| Завтрак | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 150 | 1,5 | 2 | 15,1 | 86,2 | 8/4 | |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 | |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 | |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 | |
| Обед | Салат из моркови и растительным маслом | 50 | 0,6 | 3,3 | 5,5 | 53,3 | 10/1 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,8 | 3,6 | 14,3 | 105,8 | 17/2 | |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 70 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 5/9 | |
| | Картофельное пюре на воде | 130 | 2,1 | 3 | 17 | 107 | 3/3 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 | |
| | Уплотненный полдник | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 3,4 | 16,4 | 113,4 | 8/3 |
| | | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| Пряник | | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 16 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 | |
| Итого за 9 день | | | 41,9 | 37,1 | 216,7 | 1401,4 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

10 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | |
|------------------|--|---------------------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150 | 2,1 | 1,3 | 16,6 | 89,2 | 2/4 | |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 | |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 | |
| Обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом | 50 | 0,5 | 3,4 | 6,1 | 60 | 27/1/1 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 180 | 1,5 | 0,9 | 10,2 | 56,1 | 18/2 | |
| | Зразы рыбные | 70 | 9,4 | 2,9 | 6,7 | 90,5 | 133 | |
| | Рис отварной рассыпчатый | 110 | 2,7 | 2,5 | 27,2 | 144,5 | 45/3 | |
| | Витаминный напиток | 180 | 0 | 0 | 3,7 | 14,4 | 19 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 | |
| | Уплотненный полдник | Свекла тушеная с яблоками | 180 | 2,3 | 11,6 | 19,5 | 190,8 | 17/3 |
| | | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 175 | 15 |
| Чай | | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 | |
| Итого за 10 день | | | 29,8 | 25,6 | 212,3 | 1199,7 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

11 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|-------------|---------------------|-----|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша рисовая со сливочным маслом | 150 | 1,2 | 0,8 | 26,5 | 120,7 | 7/4 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,3 | 5,2 | 53,3 | 4/1 |
| | Суп пюре из разных овощей с гренками на воде | 180/25 | 1,2 | 1,4 | 8,9 | 52,7 | 27/2-34/2 |
| | Рулет из говядины с яйцом | 70 | 10,5 | 12,5 | 3,4 | 168 | 29/8 |
| | Макаронны отварные | 110 | 3,9 | 2,8 | 23,7 | 137,8 | 43/3 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,4 | 10 | 52,1 | 01-1 |
| Уплотненный полдник | Каша ячневая с маслом сливочным | 150 | 1,2 | 0,4 | 17,8 | 80,9 | 14/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 11 день | | | 27,7 | 28,5 | 176,9 | 1074,3 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

12 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 150 | 1,5 | 0,9 | 13,9 | 66 | 16/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 50 | 0,6 | 4,1 | 2,9 | 50,8 | 23/1 |
| | Рассольник со сметаной | 180 | 1,2 | 2,3 | 8,4 | 61,2 | 9/2 |
| | Картофельное пюре на воде | 130 | 2,1 | 3 | 17 | 107 | 3/3 |
| | Биточка рыбная | 70 | 9,6 | 1,4 | 5,6 | 73,5 | 9/7 |
| | Кисель | 180 | 1,2 | 0 | 26,1 | 104,6 | 233 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 8,8 | 6,8 | 38,3 | 246,6 | 43-2/3 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 5,1 | 5,8 | 7,4 | 102,3 | 251 |
| | Печенье | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 12 день | | | 45,1 | 34,4 | 231,4 | 1440,4 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

13 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|-----|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 | 1,6 | 1 | 18,1 | 89,2 | 15/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|------|-------|--------|-------|
| Обед | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,3 | 4,7 | 50,8 | 6/1 |
| | Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной | 180 | 1,4 | 2,3 | 5,8 | 49,4 | 8,2 |
| | Мясо говядины тушеное с овощами | 180 | 14,1 | 14,1 | 17,8 | 256,5 | 3/8 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Морковь тушёная | 180 | 2,5 | 7,1 | 15,4 | 135,5 | 10/3 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Печенье | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 13 день | | | 35,9 | 37,9 | 198,3 | 1306,1 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

14 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-------------|---------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшенная с маслом сливочным | 150 | 4,8 | 4,5 | 24,4 | 154,5 | 11/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,4 | 5,3 | 55,8 | 28/1 |
| | Свекольник со сметаной | 180 | 1,5 | 3,8 | 10,5 | 83,5 | 5/2 |
| | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса | 180 | 11,2 | 11,6 | 9,8 | 191 | 31/8 |
| | Соус сметанный с томатом | 40 | 1,4 | 7,5 | 1,9 | 87,5 | 456 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 4,5 | 38,8 | 225,6 | 43/3/2 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 14 день | | | 36,3 | 42,8 | 188,8 | 1293,6 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

15 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|---------------------|-----|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150 | 2,1 | 1,3 | 16,6 | 89,2 | 2/4 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1/6 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с сыром | 40/15 | 6,5 | 3,9 | 19 | 139 | 3/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из моркови и растительным маслом | 50 | 0,6 | 3,3 | 5,5 | 53,3 | 10/1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|-----|------|------|------|--------|-------|
| | Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной | 180 | 1,4 | 2,3 | 5,8 | 49,4 | 8,2 |
| | Суфле из печени | 90 | 18 | 6,1 | 2,5 | 138,4 | 35/8 |
| | Картофельное пюре на воде | 130 | 2,1 | 3 | 17 | 107 | 3/3 |
| | Витаминный напиток | 180 | 0 | 0 | 3,7 | 14,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая вязкая с морковью | 170 | 0,8 | 1,3 | 26,6 | 122,1 | 97 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Пряник | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 15 день | | | 48,5 | 29,7 | 198 | 1290,7 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

16 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|---|-------------------|---------------------|------|--------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная с маслом сливочным | 150 | 0,6 | 0,3 | 15,3 | 68,2 | 5/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 50 | 1 | 5,6 | 5,5 | 76,7 | 32/1 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,5 | 3,7 | 11,7 | 106,6 | 19/2 |
| | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) | 180 | 24,7 | 20,7 | 23,78 | 39,2 | 20/8 |
| | Соус сметанный с томатом | 40 | 1,4 | 7,5 | 1,9 | 87,5 | 456 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| | Уплотненный полдник | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 4,5 | 38,8 | 225,6 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1/6 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 175 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 16 день | | | 57,5 | 55,8 | 235,38 | 1337,5 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

17 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|---------------------|-----|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150 | 2,1 | 1,3 | 16,6 | 89,2 | 2/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 50 | 0,7 | 4,9 | 3,7 | 60,8 | 21/1 |
| | Суп крестьянский с крупой, сметаной | 180 | 1,6 | 3,9 | 9,1 | 79,2 | 31/2 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| | Рис отварной рассыпчатый | 110 | 2,7 | 2,5 | 27,2 | 144,5 | 45/3 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70 | 6,8 | 3,7 | 2,9 | 71,2 | 4/7 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 3,4 | 16,4 | 113,4 | 8/3 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Печенье | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 17 день | | | 33,5 | 29,8 | 212,4 | 1283 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

18 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 150 | 0,9 | 0,9 | 13,2 | 63,7 | 18/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с сыром | 40/15 | 6,5 | 3,9 | 19 | 139 | 3/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,3 | 4,9 | 52,5 | 5/1 |
| | Борщ со сметаной | 180 | 1,5 | 3,8 | 9,2 | 77,8 | 2/2 |
| | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом | 140 | 10,8 | 9,9 | 19,6 | 212,2 | 36/8 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 180 | 2,8 | 4,4 | 16,2 | 116 | 18/3 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Булочка осенняя | 60 | 4,4 | 7 | 36,8 | 228,8 | 271 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 18 день | | | 34,9 | 34,5 | 198 | 1240,7 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

19 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|---------------------|------|------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 150 | 1,5 | 2 | 15,1 | 86,2 | 8/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,1 | 6,2 | 19 | 145 | 1/13 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом | 50 | 0,5 | 3,4 | 6,1 | 60 | 271/1 |
| | Суп картофельный с клецками | 180 | 2,7 | 2,4 | 12,1 | 80,6 | 37 |
| | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса | 180 | 11,2 | 11,6 | 9,8 | 191 | 31/8 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Соус сметанный с томатом | 40 | 1,4 | 7,5 | 1,9 | 87,5 | 456 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 16,5 | 64,8 | 6/10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| Уплотненный полдник | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 4,5 | 38,8 | 225,6 | 43/3/2 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Пряник | 50 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 19 день | | | 39,1 | 41,5 | 220,3 | 1455,6 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

20 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|--|---------------------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша рисовая со сливочным маслом | 150 | 1,2 | 0,8 | 26,5 | 120,7 | 7/4 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| 10:00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,7 | 12 |
| Обед | Салат из моркови и растительным маслом | 50 | 0,6 | 3,3 | 5,5 | 53,3 | 10/1 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 180 | 1,5 | 0,9 | 10,2 | 56,1 | 18/2 |
| | Зразы рыбные | 70 | 9,4 | 2,9 | 6,7 | 90,5 | 133 |
| | Картофельное пюре на воде | 130 | 2,1 | 3 | 17 | 107 | 3/3 |
| | Витаминный напиток | 180 | 0 | 0 | 3,7 | 14,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,9 | 01 |
| | Уплотненный полдник | Свекла тушеная с яблоками | 180 | 2,3 | 11,6 | 19,5 | 190,8 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,5 | 10/10 |
| | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 175 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,3 | 9 |
| Итого за 20 день | | | 28,4 | 25,5 | 211,4 | 1187 | |
| Итого за весь период | | | 805,3 | 716,3 | 4192,68 | 26224,5 | |
| Среднее значение за период | | | 40,3 | 35,8 | 209,6 | 1311,2 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % | | | 2,0 | 1,8 | 10,5 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908342

Владелец Бражкина Оксана Анатольевна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025