

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A2096BB7B815086592E0C6CD586414D16D3DA142  
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031  
Владелец: Фомичёва Людмила Дмитриевна  
Организация: МБДОУ "Детский сад № 2 "Катюша" г. Феодосия  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 31-05-2024  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №2

"Катюша"

*Л. Р. Фомичёва*

" 30 " 05 2024г.

№ 48

Примерное десятидневное меню на летне-осенний период 2024 г.

детский сад 10.5 часов пребывания

возрастные категории 3-7 лет

Первый день (понеделник)

| № реч. | Наименование блюда | Прием пищи                            |       |       |          |        |           |       |
|--------|--------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------|-----------|-------|
|        |                    | Масса порции в граммах                | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   | Витамин С |       |
|        |                    | с/д                                   | с/д   | с/д   | с/д      | с/д    | с/д       |       |
| 206    | завтрак            |                                       |       |       |          |        |           |       |
|        | 1                  | Макаронны отварные с сыром            | 120   | 3,25  | 4,2      | 21,4   | 238,1     | 0     |
|        | 2                  | Бутерброд с маслом                    | 35    | 6,2   | 9,02     | 17,5   | 155       | 0,09  |
| 393    | 3                  | Чай с сахаром                         | 200   | 0,02  | 0        | 15,8   | 57,7      | 3,14  |
|        | Итого              |                                       | 355   | 9,5   | 13,2     | 54,7   | 450,8     | 3,2   |
|        | второй завтрак     |                                       |       |       |          |        |           |       |
| 399    | обед               |                                       |       |       |          |        |           |       |
|        | 1                  | Сок фруктовый                         | 150   | 0,9   | 0        | 18     | 70        | 3     |
|        |                    |                                       | 150   | 0,9   | 0        | 18     | 70        | 3     |
| 76     | обед               |                                       |       |       |          |        |           |       |
|        | 1                  | Суп картофельный с фасолью и гречками | 180   | 1,87  | 3,11     | 10,89  | 135       | 5,81  |
|        | 2                  | Рыба тушеная с овощами                | 80    | 19,71 | 13,9     | 9,04   | 216       | 2,26  |
|        | 3                  | Пюре картофельное                     | 130   | 2,75  | 4,2      | 16,5   | 108       | 18,5  |
|        | 4                  | Капуста свежая с морковью             | 50    | 0,96  | 3,64     | 2,15   | 52,44     | 19,47 |
|        | 5                  | Хлеб пшеничный                        | 30    | 3,5   | 0,49     | 20     | 100       | 0     |
|        | 6                  | Хлеб ржаной                           | 40    | 0,11  | 0        | 19,93  | 96        | 0     |
| 372    | 7                  | Компот из свежих яблок                | 180   | 0,09  | 0,04     | 12,4   | 95        | 1,83  |
|        | Итого              |                                       | 690   | 29,0  | 25,4     | 90,9   | 802,4     | 47,9  |
|        | ПОЛДНИК            |                                       |       |       |          |        |           |       |
| 235    | 1                  | Пудинг из творога                     | 100   | 32,63 | 16,86    | 16,51  | 217       | 0,51  |
|        | 2                  | Молоко стуженное                      | 20    | 0,3   | 2,4      | 0,7    | 21,3      | 0,01  |
| 401    | 3                  | Напиток кисломолочный (кефир)         | 150   |       |          |        |           |       |
|        | Итого              |                                       | 270   | 32,9  | 19,3     | 17,2   | 238,3     | 0,5   |
|        | ИТОГ               |                                       | 1465  | 72,29 | 57,86    | 180,82 | 1561,54   | 54,62 |

Второй день (вторник)

| № рещ. | Наименование блюда                  | Прием пищи             |       |       |          |         |           |  |
|--------|-------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|-----------|--|
|        |                                     | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С |  |
|        | завтрак                             | сад                    | сад   | сад   | сад      | сад     | сад       |  |
| 94     | 1 Суп молочный с крутой манной      | 180                    | 5,97  | 5,5   | 17,1     | 116,5   | 1,13      |  |
| 1      | 2 Бутерброд с маслом                | 35                     | 3     | 8,5   | 15,5     | 130     | 0         |  |
| 395    | 3 Кофейный напиток с молоком        | 180                    | 5,6   | 5     | 9,4      | 104     | 1,56      |  |
|        | итого                               | 395                    | 14,6  | 19,0  | 42,0     | 350,5   | 2,7       |  |
|        | второй завтрак                      |                        |       |       |          |         |           |  |
| 368    | 1 Фрукты свежие ( по сезону )       | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      | 10        |  |
|        | итого                               | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      | 10        |  |
|        | обед                                |                        |       |       |          |         |           |  |
| 63     | 1 Щи зелёные                        | 180                    | 4,13  | 3,37  | 22,74    | 115,69  | 8,04      |  |
| 244    | 2 Плов с мясом                      | 150                    | 16,64 | 4,26  | 24,8     | 264     | 7,18      |  |
| 70     | 3 Овощи натуральные свежие (огурец) | 50                     | 0,2   | 0     | 0,67     | 3,6     | 1,07      |  |
|        | 4 Хлеб ржаной                       | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      | 0         |  |
| 376    | 5 Компот из сухофруктов             | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      | 0,96      |  |
|        | итого                               | 600                    | 24,9  | 7,6   | 80,7     | 572,3   | 17,3      |  |
|        | полдник                             |                        |       |       |          |         |           |  |
| 261    | 1 Яйцо отварное                     | 49                     | 20,74 | 12,04 | 48,24    | 285     | 7,55      |  |
| 137    | 2 Рагу овощное                      | 120                    | 3,24  | 8,94  | 23,57    | 244     | 11,06     |  |
|        | 3 Хлеб пшеничный                    | 30                     | 3,5   | 0,49  | 20       | 100     | 0         |  |
| 393    | 4 Чай с сахаром                     | 200                    | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    | 3,14      |  |
|        | итого                               | 399                    | 27,5  | 21,5  | 107,6    | 686,7   | 21,75     |  |
|        | ИТОГО за целый день                 | 1494                   | 67,35 | 48,5  | 240,15   | 1653,49 | 51,69     |  |

## Третий день (среда)

## Прием пищи

| №<br>реп. | Наименование блюда         | Масса порции в<br>граммах                |      | Белки |          | Жиры   |         | Углеводы |     | Ккал |     | Витамин С |     |
|-----------|----------------------------|--|------|-------|----------|--------|---------|----------|-----|------|-----|-----------|-----|
|           |                            | саД                                      | саД  | саД   | саД      | саД    | саД     | саД      | саД | саД  | саД | саД       | саД |
|           | <b>завтрак</b>             |  |      |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
| 94        | 1                          | Суп молочный с крупной гречневой         | 180  | 5,97  | 5,5      | 17,1   | 116,5   | 1,13     |     |      |     |           |     |
|           | 2                          | Бутерброд с маслом и сыром               | 45   | 6,2   | 9,02     | 17,5   | 155     | 0,09     |     |      |     |           |     |
| 393       | 3                          | Какао с молоком                          | 180  | 0,02  | 0        | 15,8   | 57,7    | 3,14     |     |      |     |           |     |
|           |                            | итого                                    | 405  | 12,2  | 14,5     | 50,4   | 329,2   | 4,4      |     |      |     |           |     |
|           | <b>второй завтрак</b>      |  |      |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
| 399       | 1                          | Вафли                                    | 50   | 0,9   | 0        | 18     | 70      | 3        |     |      |     |           |     |
|           | 2                          | Сок                                      | 150  |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
|           |                            | итого                                    | 240  | 1,3   | #ССЫЛКА! | 27,8   | 114     | 13       |     |      |     |           |     |
|           | <b>обед</b>                |  |      |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
| 82        | 1                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180  | 3,06  | 3,57     | 23,32  | 135     | 5,81     |     |      |     |           |     |
| 302       | 2                          | Биточки куринные                         | 70   | 28,86 | 14,05    | 28,52  | 304     | 5,43     |     |      |     |           |     |
| 47        | 3                          | Каша пшеничная                           | 120  | 0,96  | 3,64     | 2,15   | 52,44   | 19,47    |     |      |     |           |     |
|           | 4                          | Овощи натуральные свежие (помидор)       | 40   | 3,5   | 0,49     | 20     | 100     | 0        |     |      |     |           |     |
|           | 5                          | Хлеб ржаной                              | 40   | 0,11  | 0        | 19,93  | 96      | 0        |     |      |     |           |     |
| 376       | 6                          | Хлеб пшеничный                           | 25   | 3,8   | 0        | 12,6   | 93      | 0,96     |     |      |     |           |     |
|           | 7                          | Напиток из шиповника                     | 180  |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
|           |                            | итого                                    | 475  | 40,3  | 21,8     | 106,5  | 780,4   | 31,7     |     |      |     |           |     |
|           | <b>полдник</b>             |  |      |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
| 236       | 1                          | Запеканка творожно-манная                | 10   | 20,5  | 6,26     | 46     | 303     | 0,04     |     |      |     |           |     |
| 401       | 2                          | Молоко стуженное порционное              | 20   | 5,22  | 4,5      | 7,56   | 92      | 0,54     |     |      |     |           |     |
|           | 3                          | Напиток кисломолочный (йогурт питьевой)  | 150  |       |          |        |         |          |     |      |     |           |     |
|           |                            | итого                                    | 30   | 25,7  | 10,8     | 53,6   | 395,0   | 0,6      |     |      |     |           |     |
|           | <b>ИТОГО за целый день</b> |  | 1150 | 79,5  | #ССЫЛКА! | 238,28 | 1618,64 | 49,61    |     |      |     |           |     |

Четвертый день (четверг)

| № реч. | Наименование блюда                     | Прием пищи             |              |              |               |                |              |  |
|--------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
|        |  | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    |  |
|        | <b>завтрак</b>                         | скад                   | скад         | скад         | скад          | скад           | скад         |  |
| 94     | 1 Суп молочный с крупой "Геркулес"     | 180                    | 5,97         | 5,5          | 17,1          | 116,5          | 1,13         |  |
|        | 2 Бутерброд с маслом                   | 35                     | 3            | 8,5          | 15,5          | 130            | 0            |  |
| 397    | 3 Кофейный напиток с молоком           | 180                    | 9,5          | 15,58        | 22,5          | 132,2          | 1,59         |  |
|        | <b>итого</b>                           | <b>395</b>             | <b>18,5</b>  | <b>29,6</b>  | <b>55,1</b>   | <b>378,7</b>   | <b>2,7</b>   |  |
|        | <b>второй завтрак</b>                  |                        |              |              |               |                |              |  |
| 368    | 1 Фрукты свежие по сезону              | 100                    | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 10           |  |
|        | <b>итого</b>                           | <b>100</b>             | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>      | <b>10</b>    |  |
|        | <b>обед</b>                            |                        |              |              |               |                |              |  |
| 78     | 1 Борщ со свежей капустой и картофелем | 180                    | 1,93         | 4,88         | 29,21         | 115,24         | 18,45        |  |
| 291    | 2 Тефтели рыбные в томатном соусе      | 80                     | 9,85         | 9,24         | 12,56         | 183            | 0            |  |
|        | 3 Каша гречневая рассыпчатая           | 120                    |              |              |               |                |              |  |
| 54     | 4 Овощи натуральные свежие (огурец)    | 50                     | 3,12         | 3,28         | 19,74         | 81,2           | 12,12        |  |
|        | 5 Хлеб ржаной                          | 40                     | 0,11         | 0            | 19,93         | 96             | 0            |  |
| 376    | 6 Компот из кураги и изюма             | 180                    | 3,8          | 0            | 12,6          | 93             | 0,96         |  |
|        | <b>итого</b>                           | <b>650</b>             | <b>18,8</b>  | <b>17,4</b>  | <b>94,0</b>   | <b>568,4</b>   | <b>31,5</b>  |  |
| 703    | 1 Пирог с повидлом                     | 80                     | 2,75         | 6,13         | 18,3          | 134            | 0            |  |
| 393    | 2 Чай с сахаром                        | 150                    | 0,02         | 0            | 15,8          | 57,7           | 3,14         |  |
|        | <b>итого</b>                           | <b>230</b>             | <b>2,8</b>   | <b>6,1</b>   | <b>34,1</b>   | <b>191,7</b>   | <b>3,1</b>   |  |
|        | <b>ИТОГО за Целый День</b>             | <b>1375</b>            | <b>40,45</b> | <b>53,51</b> | <b>193,04</b> | <b>1182,84</b> | <b>47,39</b> |  |

Пятый день (пятидневка)

| № рецеп. | Наименование блюда                        | Принем пищи            |              |              |               |                |              |
|----------|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|          |   | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    |
|          | <b>завтрак</b>                            |                        |              |              |               |                |              |
| 94       | 1 Суп молочный с крутой пшениной          | 180                    | 5,75         | 5,2          | 17,2          | 140,2          | 1,13         |
| 3        | 2 Бутерброд с маслом и сыром              | 45                     | 6,2          | 9,02         | 17,5          | 155            | 0,09         |
| 397      | 3 Какао с молоком                         | 180                    | 9,5          | 15,58        | 22,5          | 132,2          | 1,59         |
|          | <b>итого</b>                              | <b>405</b>             | <b>21,5</b>  | <b>29,8</b>  | <b>57,2</b>   | <b>427,4</b>   | <b>2,8</b>   |
|          | <b>второй завтрак</b>                     |                        |              |              |               |                |              |
| 399      | 1 Сок фруктовый                           | 150                    | 0,9          | 0            | 18            | 70             | 3            |
|          | <b>итого</b>                              | <b>150</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0</b>     | <b>18</b>     | <b>70</b>      | <b>3</b>     |
|          | <b>обед</b>                               |                        |              |              |               |                |              |
| 83       | 1 Суп картофельный с фрикадельками        | 180                    | 3,02         | 8,64         | 14,58         | 222            | 7,53         |
| 282      | 2 Рулет из говядины с яйцом и луком       | 80                     | 9,85         | 9,24         | 12,56         | 183            | 0            |
| 205      | 3 Макароны отварные с маслом              | 100                    | 3,25         | 4,2          | 21,4          | 138,1          | 0            |
|          | <b>итого</b>                              | <b>360</b>             | <b>6,12</b>  | <b>12,08</b> | <b>28,54</b>  | <b>333</b>     | <b>7,53</b>  |
|          | <b>Овощи натуральные свежие (помидор)</b> | 30                     | 2,92         | 0,41         | 16,67         | 83,33          | 0            |
|          | <b>итого</b>                              | <b>390</b>             | <b>9,04</b>  | <b>12,49</b> | <b>45,21</b>  | <b>416,33</b>  | <b>7,53</b>  |
|          | <b>полдник</b>                            |                        |              |              |               |                |              |
| 376      | 5 Хлеб ржаной                             | 40                     | 0,11         | 0            | 19,93         | 96             | 0            |
|          | 6 Кисель из сока                          | 180                    | 3,8          | 0            | 12,6          | 93             | 0,96         |
|          | <b>итого</b>                              | <b>220</b>             | <b>3,9</b>   | <b>0</b>     | <b>32,53</b>  | <b>189</b>     | <b>0,96</b>  |
|          | <b>итого за день</b>                      | <b>1395</b>            | <b>49,92</b> | <b>61,16</b> | <b>226,74</b> | <b>1561,33</b> | <b>17,47</b> |
| 393      | 1 Круассан                                | 80                     | 4,6          | 8,87         | 38            | 190,8          | 0,03         |
|          | 2 Молоко кипяченое                        | 150                    | 0,02         | 0            | 15,8          | 57,7           | 3,14         |
|          | <b>итого</b>                              | <b>230</b>             | <b>4,6</b>   | <b>8,9</b>   | <b>53,8</b>   | <b>248,5</b>   | <b>3,2</b>   |

## Шестой день (понедельник)

| № реч. | Наименование блюда                                    | Прием пищи             |              |             |               |                |              |  |
|--------|---|------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--|
|        |   | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры        | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    |  |
|        | <b>завтрак</b>  |                        |              |             |               |                |              |  |
| 168    | 1 Каша гречневая вязкая сладкая                       | 120                    | 3,09         | 4,07        | 32,09         | 153            | 0            |  |
| 1      | 2 Бутерброд с маслом                                  | 35                     | 3            | 8,5         | 15,5          | 130            | 0            |  |
| 393    | 3 Чай с сахаром                                       | 200                    | 0,02         | 0           | 15,8          | 57,7           | 3,14         |  |
|        | <b>итого</b>  |                        | <b>6,1</b>   | <b>12,6</b> | <b>63,4</b>   | <b>340,7</b>   | <b>3,1</b>   |  |
|        | <b>второй завтрак</b>                                 |                        |              |             |               |                |              |  |
| 399    | 1 Сок фруктовый                                       | 150                    | 0,9          | 0           | 18            | 70             | 3            |  |
|        | 2 Печенье   | 50                     |              |             |               |                |              |  |
|        | <b>итого</b>  | <b>150</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0</b>    | <b>18</b>     | <b>70</b>      | <b>3</b>     |  |
|        | <b>обед</b>   |                        |              |             |               |                |              |  |
| 80     | 1 Суп гороховый (с гречками)                          | 180                    | 8,6          | 8,4         | 14,33         | 167            | 9,11         |  |
| 258    | 2 Биточки рыбные запеченные в сметанном соусе с сыром | 70                     | 4,73         | 11,1        | 28,09         | 154            | 0            |  |
| 321    | 3 Пюре картофельное                                   | 120                    | 2,75         | 4,2         | 16,5          | 108            | 18,5         |  |
| 33     | 4 Овощи натуральные отварные (свекла)                 | 50                     | 0,86         | 3,66        | 5,02          | 56,34          | 5,7          |  |
|        | 5 Хлеб ржаной   | 40                     | 0,11         | 0           | 19,93         | 96             | 0            |  |
| 372    | 6 Компот из свежих яблок                              | 180                    | 0,09         | 0,04        | 12,4          | 95             | 1,83         |  |
|        | <b>итого</b>  | <b>640</b>             | <b>17,1</b>  | <b>27,4</b> | <b>96,3</b>   | <b>676,3</b>   | <b>35,1</b>  |  |
|        | <b>полдник</b>  |                        |              |             |               |                |              |  |
| 212    | 1 Лапшевник с творогом                                | 100                    | 13,47        | 4,13        | 20,86         | 291            | 0,43         |  |
|        | 2 Повидло фруктовое порционное                        | 20                     |              |             |               |                |              |  |
| 401    | 3 Напиток кислоломолочный (ряженка)                   | 150                    | 5,22         | 4,5         | 7,2           | 90             | 1,26         |  |
|        | <b>итого</b>  | <b>270</b>             | <b>18,7</b>  | <b>8,6</b>  | <b>28,1</b>   | <b>381,0</b>   | <b>1,7</b>   |  |
|        | <b>ИТОГО за целый день</b>                            | <b>1060</b>            | <b>42,84</b> | <b>48,6</b> | <b>205,72</b> | <b>1468,04</b> | <b>42,97</b> |  |

Седьмой День (вторник)

| № реч. | Наименование блюда                   | Прием пищи             |              |              |               |                |              |  |
|--------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
|        |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    |  |
|        | <b>завтрак</b>                       | скад                   | скад         | скад         | скад          | скад           | скад         |  |
| 94     | 1 Суп молочный с овсяными хлопьями   | 180                    | 5,75         | 5,2          | 17,2          | 140,2          | 1,13         |  |
| 1      | 2 Бутерброд с маслом                 | 35                     | 3            | 8,5          | 15,5          | 130            | 0            |  |
| 395    | 3 Кофейный напиток с молоком         | 180                    | 5,6          | 5            | 9,4           | 104            | 1,56         |  |
|        | <b>итого</b>                         | <b>395</b>             | <b>14,4</b>  | <b>18,7</b>  | <b>42,1</b>   | <b>374,2</b>   | <b>2,7</b>   |  |
|        | <b>второй завтрак</b>                |                        |              |              |               |                |              |  |
| 368    | 1 Фрукты свежие по сезону            | 100                    | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 10           |  |
|        | <b>итого</b>                         | <b>100</b>             | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>      | <b>10</b>    |  |
|        | <b>обед</b>                          |                        |              |              |               |                |              |  |
| 67     | 1 Свекольник                         | 180                    | 1,74         | 3,41         | 19,21         | 115,69         | 18,45        |  |
| 295    | 2 Тефтели мясные в томатном соусе    | 80                     | 9,85         | 19,24        | 12,56         | 283            | 0            |  |
| 54     | 3 Каша пшенная                       | 120                    | 3,12         | 3,28         | 19,74         | 81,2           | 12,12        |  |
|        | 4 Овощи натуральные свежие (помидор) | 40                     | 0,11         | 0            | 19,93         | 96             | 0            |  |
|        | 5 Хлеб ржаной                        | 40                     |              |              |               |                |              |  |
| 376    | 6 Компот из сухофруктов              | 180                    | 3,8          | 0            | 12,6          | 93             | 0,96         |  |
|        | <b>итого</b>                         | <b>640</b>             | <b>18,6</b>  | <b>25,9</b>  | <b>84,0</b>   | <b>668,9</b>   | <b>31,5</b>  |  |
|        | <b>полдник</b>                       |                        |              |              |               |                |              |  |
| 216    | 1 Омлет с сыром                      | 100                    | 9,28         | 18,03        | 11,86         | 233            | 0,18         |  |
| 131    | 2 Икра кабачковая из свежих овощей   | 50                     | 0,96         | 3,64         | 2,15          | 52,44          | 19,47        |  |
|        | 3 Хлеб пшеничный                     | 30                     | 3,5          | 0,49         | 20            | 100            | 0            |  |
| 393    | 4 Чай с сахаром                      | 200                    | 0,02         | 0            | 15,8          | 57,7           | 3,14         |  |
|        | <b>итого</b>                         | <b>380</b>             | <b>13,8</b>  | <b>22,2</b>  | <b>49,8</b>   | <b>443,1</b>   | <b>22,8</b>  |  |
|        | <b>ИТОГО за целый день</b>           | <b>1515</b>            | <b>47,13</b> | <b>67,19</b> | <b>185,75</b> | <b>1530,23</b> | <b>67,01</b> |  |



Восьмой день (среда)

| № п/п | Наименование блюд                   | Прием пищи             |       |       |          |         |           |  |
|-------|-------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|-----------|--|
|       |                                     | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С |  |
|       | завтрак                             | с/д                    | с/д   | с/д   | с/д      | с/д     | с/д       |  |
| 94    | 1 Суп молочный с крутой пшеничной   | 180                    | 5,97  | 5,5   | 17,1     | 116,5   | 1,13      |  |
| 1     | 2 Булгурборд с маслом               | 35                     | 3     | 8,5   | 15,5     | 130     | 0         |  |
| 393   | 3 Какао с молоком                   | 180                    | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    | 3,14      |  |
|       | Итого                               | 395                    | 9,0   | 14,0  | 48,4     | 304,2   | 4,3       |  |
|       | второй завтрак                      |                        |       |       |          |         |           |  |
| 399   | 1 Сок фруктовый                     | 150                    | 0,9   | 0     | 18       | 70      | 3         |  |
|       | 2 Зефир                             | 35                     |       |       |          |         |           |  |
|       | Итого                               | 240                    | 1,3   |       | 27,8     | 114     | 13        |  |
|       | обед                                |                        |       |       |          |         |           |  |
| 85    | 1 Суп кудрявый с яйцом и гречками   | 180                    | 3,06  | 3,57  | 23,32    | 135     | 5,81      |  |
| 304   | 2 Жаркое по - домашнему             | 150                    | 16,64 | 4,26  | 24,8     | 264     | 7,18      |  |
| 47    | 3 Овощи натуральные свежие (огурец) | 50                     | 0,96  | 3,64  | 2,15     | 52,44   | 19,47     |  |
|       | 4 Хлеб ржаной                       | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      | 0         |  |
| 376   | 5 Компот из кураги и изюма          | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      | 0,96      |  |
|       | Итого                               | 600                    | 24,6  | 11,5  | 82,8     | 640,4   | 33,4      |  |
|       | полдник                             |                        |       |       |          |         |           |  |
| 233   | 1 Запеканка рисовая с творогом      | 100                    | 26,31 | 7,98  | 19,2     | 136     | 0,2       |  |
| 401   | 2 Напиток кисло-молочный (Снежок)   | 180                    | 5,22  | 4,5   | 7,56     | 92      | 0,54      |  |
|       | Итого                               | 280                    | 31,5  | 12,5  | 26,8     | 228,0   | 0,7       |  |
|       | Итого за целый день                 | 1515                   | 66,39 | 37,95 | 185,76   | 1286,64 | 51,43     |  |

Девятый День (четверг)

| № реч. | Наименование блюда                   | Прием пищи             |       |       |          |         |           |  |
|--------|--------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|-----------|--|
|        |                                      | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калл    | Витамин С |  |
|        | <b>завтрак</b>                       | скад                   | скад  | скад  | скад     | скад    | скад      |  |
| 93     | 1 Суп молочный с крутой рисовой      | 180                    | 5,97  | 5,5   | 17,1     | 116,5   |           |  |
|        | 2 Бутерброд с маслом и сыром         | 45                     | 6,2   | 9,02  | 17,5     | 155     | 0,09      |  |
| 395    | 3 Чай с сахаром                      | 200                    | 5,6   | 5     | 9,4      | 104     | 1,56      |  |
|        | <b>ИТОГО</b>                         | 425                    | 17,8  | 19,5  | 44,0     | 375,5   | 1,7       |  |
|        | <b>второй завтрак</b>                |                        |       |       |          |         |           |  |
| 368    | 1 Йогурт питьевой                    | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      | 10        |  |
|        | 2 Мармелад                           | 25                     |       |       |          |         |           |  |
|        | <b>ИТОГО</b>                         | 125                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      | 10        |  |
|        | <b>обед</b>                          |                        |       |       |          |         |           |  |
| 81     | 1 Борщ летний                        | 180                    | 3,02  | 8,64  | 14,58    | 222     |           |  |
| 298    | 2 Запеканка картофельная с мясом     | 150                    | 5,21  | 7,43  | 8,8      | 224     | 22,27     |  |
|        | 3 Овощи натуральные свежие (помидор) | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      | 0         |  |
|        | 4 Хлеб ржаной                        | 40                     |       |       |          |         |           |  |
| 376    | 5 Компот из свежих ягод              | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      | 0,96      |  |
|        | <b>ИТОГО</b>                         | 590                    | 12,1  | 16,1  | 55,9     | 635,0   | 23,2      |  |
|        | <b>полдник</b>                       |                        |       |       |          |         |           |  |
| 258    | 1 Пирог с повидлом                   | 80                     | 9,71  | 3,9   | 9,04     | 116     | 2,26      |  |
| 33     | 2 Молоко кипряченное                 | 150                    | 0,86  | 3,66  | 5,02     | 56,34   | 5,7       |  |
|        | <b>ИТОГО</b>                         | 230                    | 10,6  | 7,6   | 14,1     | 172,3   | 8,0       |  |
|        | <b>ИТОГО за целый день</b>           | 1370                   | 40,88 | 43,55 | 123,77   | 1226,84 | 42,84     |  |

Десятый День (пятиднев)

| № рец. | Наименование блюда                         | Прием пищи             |        |        |          |          |           |  |
|--------|--|------------------------|--------|--------|----------|----------|-----------|--|
|        |  | Масса порции в граммах | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ккал     | Витамин С |  |
|        | завтрак                                    | сад                    | сад    | сад    | сад      | сад      | сад       |  |
| 168    | 1 Каша молочная "Дружба"                   | 180                    | 5,5    | 8,13   | 29,27    | 181      | 0         |  |
| 1      | 2 Бутерброд с маслом                       | 35                     | 3      | 8,5    | 15,5     | 130      | 0         |  |
| 397    | 3 Кофейный напиток с молоком               | 180                    | 9,5    | 15,58  | 22,5     | 132,2    | 1,59      |  |
|        | итого                                      | 395                    | 18,0   | 32,2   | 67,3     | 443,2    | 1,6       |  |
|        | второй завтрак                             |                        |        |        |          |          |           |  |
| 703    | 1 Фрукты свежие по сезону                  | 100                    | 2,75   | 6,13   | 18,3     | 134      | 0         |  |
|        | итого                                      | 220                    | 7,97   | 10,63  | 25,5     | 224      | 1,26      |  |
|        | обед                                       |                        |        |        |          |          |           |  |
| 73     | 1 Суп рыбный                               | 180                    | 6,19   | 4,82   | 40,05    | 138,13   | 12,35     |  |
|        | 2 Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 55                     |        |        |          |          |           |  |
| 276    | 3 Макароны отварные с маслом               | 120                    | 31,69  | 7,47   | 30,3     | 325      | 3,15      |  |
| 70     | 4 Овощи натуральные свежие (огурец)        | 40                     | 0,2    | 0      | 0,67     | 3,6      | 1,07      |  |
|        | 5 Хлеб пшеничный                           | 25                     | 3,5    | 0,49   | 20       | 100      | 0         |  |
|        | 6 Хлеб ржаной                              | 40                     | 0,11   | 0      | 19,93    | 96       | 0         |  |
| 376    | 7 Кисель из сока                           | 180                    | 3,8    | 0      | 12,6     | 93       | 0,96      |  |
|        | итого                                      | 640                    | 45,5   | 12,8   | 123,6    | 755,7    | 17,5      |  |
|        | полдник                                    |                        |        |        |          |          |           |  |
|        | 1 Пирожок с фруктовой начинкой             | 80                     | 4,6    | 8,87   | 38       | 190,8    | 0,03      |  |
| 393    | 2 Чай с сахаром                            | 200                    | 0,02   | 0      | 15,8     | 57,7     | 3,14      |  |
|        | итого                                      | 280                    | 4,6    | 8,9    | 53,8     | 248,5    | 3,2       |  |
|        | ИТОГО за целый день                        | 1535                   | 76,08  | 64,49  | 270,12   | 1671,43  | 23,55     |  |
|        | Итого за весь период                       | 13874                  | 582,83 | 529,84 | 2050,15  | 14761,02 | 448,58    |  |
|        | Итого среднее значение                     |                        | 58,3   | 53,0   | 205,0    | 1476,1   | 44,9      |  |

Пропицировано и пронумеровано  
12 *Листов* листов  
Заведующий МБДОУ "Детский

сад №2 "Катюша"  
И.Д. *Фомкина*

