



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад " №2 "Катюша"  
Л.Д.  
Приказ от 02.06.2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A2096BB7B815086592E0C6CD586414D16D3DA142  
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031  
Владелец: Фомичева Людмила Дмитриевна  
Организация: МБДОУ "Детский сад № 2 "Катюша" г. Феодосия  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 02-06-2025  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Примерное десятидневное меню на летне-осенний период 20

детский сад 10.5 часов пребывания

возрастные категории 3-7 лет

Первый день (понедельник)

| № рецеп. | Прием пищи        |                                       |                        |       |       |          |         |
|----------|-------------------|---------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|
|          | Наименование блюд |                                       | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|          | завтрак           |                                       | сад                    | сад   | сад   | сад      | сад     |
| 206      | 1                 | Макароны отварные с сыром             | 120                    | 3,25  | 4,2   | 21,4     | 238,1   |
| 3        | 2                 | Бутерброд с маслом                    | 35                     | 6,2   | 9,02  | 17,5     | 155     |
| 393      | 3                 | Чай с сахаром                         | 180                    | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    |
|          |                   | итого                                 | 335                    | 9,5   | 13,2  | 54,7     | 450,8   |
|          | второй завтрак    |                                       |                        |       |       |          |         |
| 399      | 1                 | Сок фруктовый                         | 150                    | 0,9   | 0     | 18       | 70      |
|          |                   |                                       | 150                    | 0,9   | 0     | 18       | 70      |
|          | обед              |                                       |                        |       |       |          |         |
| 76       | 1                 | Суп картофельный с фасолью и гренками | 180                    | 1,87  | 3,11  | 10,89    | 135     |
| 247      | 2                 | Рыба тушённая с овощами               | 70                     | 19,71 | 13,9  | 9,04     | 216     |
| 321      | 3                 | Пюре картофельное                     | 120                    | 2,75  | 4,2   | 16,5     | 108     |
| 131      | 4                 | Капуста свежая с морковью             | 50                     | 0,96  | 3,64  | 2,15     | 52,44   |
|          | 5                 | Хлеб пшеничный                        | 30                     | 3,5   | 0,49  | 20       | 100     |
|          | 6                 | Хлеб ржаной                           | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      |
| 372      | 7                 | Компот из свежемороженых фруктов      | 180                    | 0,09  | 0,04  | 12,4     | 95      |
|          |                   | итого                                 | 670                    | 29,0  | 25,4  | 90,9     | 802,4   |
|          | полдник           |                                       |                        |       |       |          |         |
| 235      | 1                 | Пудинг из творога (запечённый)        | 100                    | 32,63 | 16,86 | 16,51    | 217     |
|          | 2                 | Молоко сгущенное                      | 20                     | 0,3   | 2,4   | 0,7      | 21,3    |
|          | 3                 | Напиток кисломолочный (кефир)         | 150                    |       |       |          |         |
| 401      | итого             |                                       | 270                    | 32,9  | 19,3  | 17,2     | 238,3   |
|          | ИТОГ              |                                       | 1425                   | 72,29 | 57,86 | 180,82   | 1561,54 |
|          |                   |                                       |                        |       |       |          | 5       |

**Второй день (вторник)**

| № рец. | Прием пищи          |                                   |                        |       |       |          |         |           |
|--------|---------------------|-----------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|-----------|
|        | Наименование блюд   |                                   | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамин С |
|        | завтрак             |                                   | сад                    | сад   | сад   | сад      | сад     | сад       |
| 94     | 1                   | Суп молочный с крупой 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                   | Плоды свежие ( по сезону )        | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      | 10        |
|        |                     |                                   | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      | 10        |
|        | обед                |                                   |                        |       |       |          |         |           |
| 63     | 1                   | Борщ летний                       | 200                    | 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                             | 620                    | 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                   | Кабачковая икра из свежих овощей  | 50                     | 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                             | 329                    | 27,5  | 21,5  | 107,6    | 686,7   | 21,75     |
|        | ИТОГО за целый день |                                   | 1444                   | 67,35 | 48,5  | 240,15   | 1653,49 | 51,69     |

## Третий день (среда)

| №<br>реп. | Прием пищи          |                                          |                           |       |       |          |         |          |
|-----------|---------------------|------------------------------------------|---------------------------|-------|-------|----------|---------|----------|
|           | Наименование блюд   |                                          | Масса порции в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    | Витамины |
|           | завтрак             |                                          | сад                       | сад   | сад   | сад      | сад     | сад      |
| 94        | 1                   | Суп молочный с крупой гречневой          | 180                       | 5,97  | 5,5   | 17,1     | 116,5   | 1        |
| 3         | 2                   | Бутерброд с сыром                        | 45                        | 6,2   | 9,02  | 17,5     | 155     | 0        |
| 393       | 3                   | Какао с молоком                          | 180                       | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    | 3        |
|           |                     | итого                                    | 405                       | 12,2  | 14,5  | 50,4     | 329,2   | 4        |
|           | второй завтрак      |                                          |                           |       |       |          |         |          |
|           | 1                   | Сок фруктовый                            | 150                       |       |       |          |         |          |
|           |                     | итого                                    | 240                       | 1,3   |       | 27,8     | 114     |          |
|           | обед                |                                          |                           |       |       |          |         |          |
| 82        | 1                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180                       | 3,06  | 3,57  | 23,32    | 135     | 5        |
| 302       | 2                   | Биточки куриные                          | 80                        | 28,86 | 14,05 | 28,52    | 304     | 5        |
| 47        | 3                   | Каша пшеничная вязкая                    | 120                       | 0,96  | 3,64  | 2,15     | 52,44   | 19       |
|           | 4                   | Овощи натуральные свежие (помидор)       | 40                        | 3,5   | 0,49  | 20       | 100     |          |
|           | 5                   | Хлеб ржаной                              | 40                        | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      |          |
| 376       | 6                   | Хлеб пшеничный                           | 25                        | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      | 0        |
|           | 7                   | Напиток из шиповника                     | 180                       |       |       |          |         |          |
|           |                     |                                          | 475                       | 40,3  | 21,8  | 106,5    | 780,4   | 3        |
|           | полдник             |                                          |                           |       |       |          |         |          |
| 236       | 1                   | Запеканка творожно-манная                | 100                       | 20,5  | 6,26  | 46       | 303     | 0        |
| 401       | 2                   | Молоко сгущенное порционное              | 20                        | 5,22  | 4,5   | 7,56     | 92      | 0        |
|           | 3                   | Напиток кисломолочный (снежок)           | 150                       |       |       |          |         |          |
|           |                     | итого                                    | 120                       | 25,7  | 10,8  | 53,6     | 395,0   | 0        |
|           | ИТОГО за целый день |                                          | 1240                      | 79,5  | 47,03 | 238,28   | 1618,64 | 49       |

Четвертый день (четверг)

| № рец. | Прием пищи          |                                   |                        |       |       |          |         |
|--------|---------------------|-----------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|
|        | Наименование блюд   |                                   | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|        | завтрак             |                                   | сад                    | сад   | сад   | сад      | сад     |
| 94     | 1                   | Суп молочный с крупой "Геркулес"  | 180                    | 5,97  | 5,5   | 17,1     | 116,5   |
| 1      | 2                   | Бутерброд с маслом                | 35                     | 3     | 8,5   | 15,5     | 130     |
| 397    | 3                   | Кофейный напиток с молоком        | 180                    | 9,5   | 15,58 | 22,5     | 132,2   |
|        |                     | итого                             | 395                    | 18,5  | 29,6  | 55,1     | 378,7   |
|        | второй завтрак      |                                   |                        |       |       |          |         |
| 368    | 1                   | Фрукты свежие по сезону           | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      |
|        |                     | итого                             | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      |
|        | обед                |                                   |                        |       |       |          |         |
| 78     | 1                   | Суп картофельный с рисом          | 180                    | 1,93  | 4,88  | 29,21    | 115,24  |
| 291    | 2                   | Тефтели рыбные в томатном соусе   | 80                     | 9,85  | 9,24  | 12,56    | 183     |
|        | 3                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 120                    |       |       |          |         |
| 54     | 4                   | Овощи натуральные свежие (огурец) | 50                     | 3,12  | 3,28  | 19,74    | 81,2    |
|        | 5                   | Хлеб ржаной                       | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      |
| 376    | 6                   | Компот из кураги и изюма          | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      |
|        |                     | итого                             | 650                    | 18,8  | 17,4  | 94,0     | 568,4   |
|        |                     |                                   |                        |       |       |          |         |
| 703    | 1                   | Кондитерские изделия              | 50                     | 2,75  | 6,13  | 18,3     | 134     |
| 393    | 2                   | Чай с сахаром                     | 150                    | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    |
|        |                     | итого                             | 200                    | 2,8   | 6,1   | 34,1     | 191,7   |
|        | ИТОГО за целый день |                                   | 1345                   | 40,45 | 53,51 | 193,04   | 1182,84 |

**Пятый день (пятница)**

| № рец. | Наименование блюд |                                      | Прием пищи             |       |       |          |         | Витамин С |
|--------|-------------------|--------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|-----------|
|        |                   |                                      | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |           |
|        |                   | завтрак                              | сад                    | сад   | сад   | сад      | сад     | сад       |
| 94     | 1                 | Суп молочный с крупой пшеничной      | 180                    | 5,75  | 5,2   | 17,2     | 140,2   | 1,13      |
| 3      | 2                 | Бутерброд с 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      |
|        |                   | итого                                | 405                    | 21,5  | 29,8  | 57,2     | 427,4   | 2,8       |
|        |                   | второй завтрак                       |                        |       |       |          |         |           |
| 399    | 1                 | Сок фруктовый                        | 150                    | 0,9   | 0     | 18       | 70      | 3         |
|        |                   | итого                                | 150                    | 0,9   | 0     | 18       | 70      | 3         |
|        |                   | обед                                 |                        |       |       |          |         |           |
| 83     | 1                 | Суп картофельный "Полевой"           | 180                    | 3,02  | 8,64  | 14,58    | 222     | 7,53      |
| 282    | 2                 | Рулет с луком и яйцом                | 80                     | 9,85  | 9,24  | 12,56    | 183     | 0         |
| 205    | 3                 | Макаронные изделия отварные с маслом | 90                     | 3,25  | 4,2   | 21,4     | 138,1   | 0         |
|        | 4                 | Овощи натуральные свежие (помидор)   | 30                     | 2,92  | 0,41  | 16,67    | 83,33   | 0         |
|        | 5                 | Хлеб ржаной                          | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      | 0         |
| 376    | 6                 | Кисель из сока                       | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      | 0,96      |
|        |                   | итого                                | 600                    | 23,0  | 22,5  | 97,7     | 815,4   | 8,5       |
|        |                   | полдник                              |                        |       |       |          |         |           |
|        | 1                 | Круассан                             | 80                     | 4,6   | 8,87  | 38       | 190,8   | 0,03      |
| 393    | 2                 | Молоко кипячёное                     | 150                    | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    | 3,14      |
|        |                   | итого                                | 230                    | 4,6   | 8,9   | 53,8     | 248,5   | 3,2       |
|        |                   | ИТОГО за целый день                  | 1385                   | 49,92 | 61,16 | 226,74   | 1561,33 | 17,47     |

## Шестой день (понедельник)

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

**Седьмой день (вторник)**

| № рец.              |   |                                    | Прием пищи             |       |       |          |         |
|---------------------|---|------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|
| Наименование блюд   |   |                                    | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
| завтрак             |   |                                    | сад                    | сад   | сад   | сад      | сад     |
| 94                  | 1 | Суп молочный с овсяными хлопьями   | 180                    | 5,75  | 5,2   | 17,2     | 140,2   |
| 1                   | 2 | Бутерброд с маслом                 | 35                     | 3     | 8,5   | 15,5     | 130     |
| 395                 | 3 | Кофейный напиток с молоком         | 180                    | 5,6   | 5     | 9,4      | 104     |
| итого               |   |                                    | 395                    | 14,4  | 18,7  | 42,1     | 374,2   |
| второй завтрак      |   |                                    |                        |       |       |          |         |
| 368                 | 1 | Фрукты свежие по сезону            | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      |
| итого               |   |                                    | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      |
| обед                |   |                                    |                        |       |       |          |         |
| 67                  | 1 | Свекольник                         | 200                    | 1,74  | 3,41  | 19,21    | 115,69  |
| 295                 | 2 | Тефтели мясные                     | 80                     | 9,85  | 19,24 | 12,56    | 283     |
| 54                  | 3 | Каша пшенная вязкая                | 120                    | 3,12  | 3,28  | 19,74    | 81,2    |
|                     | 4 | Овощи натуральные свежие (помидор) | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      |
|                     | 5 | Хлеб ржаной                        | 40                     |       |       |          |         |
| 376                 | 6 | Компот из сухофруктов              | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      |
| итого               |   |                                    | 660                    | 18,6  | 25,9  | 84,0     | 668,9   |
| полдник             |   |                                    |                        |       |       |          |         |
| 216                 | 1 | Омлет натуральный                  | 80                     | 9,28  | 18,03 | 11,86    | 233     |
| 131                 | 2 | Икра кабачковая из свежих овощей   | 50                     | 0,96  | 3,64  | 2,15     | 52,44   |
|                     | 3 | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 3,5   | 0,49  | 20       | 100     |
| 393                 | 4 | Чай с сахаром                      | 200                    | 0,02  | 0     | 15,8     | 57,7    |
| итого               |   |                                    | 360                    | 13,8  | 22,2  | 49,8     | 443,1   |
| ИТОГО за целый день |   |                                    | 1515                   | 47,13 | 67,19 | 185,75   | 1530,23 |



**Восьмой день (среда)**

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

51,43

**Девятый день (четверг)**

| № рец. | Прием пищи          |                                    |                        |       |       |          | Всего   |
|--------|---------------------|------------------------------------|------------------------|-------|-------|----------|---------|
|        | Наименование блюд   |                                    | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы |         |
|        | завтрак             |                                    | сад                    | сад   | сад   | сад      |         |
| 93     | 1                   | Суп молочный с крупой рисовой      | 180                    | 5,97  | 5,5   | 17,1     | 116,5   |
| 3      | 2                   | Бутерброд с сыром                  | 45                     | 6,2   | 9,02  | 17,5     | 155     |
| 395    | 3                   | Чай с сахаром                      | 200                    | 5,6   | 5     | 9,4      | 104     |
|        |                     | итого                              | 425                    | 17,8  | 19,5  | 44,0     | 375,5   |
|        | второй завтрак      |                                    |                        |       |       |          |         |
| 368    | 1                   | Сок фруктовый                      | 100                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      |
|        |                     | итого                              | 125                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44      |
|        | обед                |                                    |                        |       |       |          |         |
| 81     | 1                   | Щи зелёные                         | 200                    | 3,02  | 8,64  | 14,58    | 222     |
| 298    | 2                   | Запеканка картофельная с печенью   | 150                    | 5,21  | 7,43  | 8,8      | 224     |
|        | 3                   | Овощи натуральные свежие (помидор) | 40                     | 0,11  | 0     | 19,93    | 96      |
|        | 4                   | Хлеб ржаной                        | 40                     |       |       |          |         |
| 376    | 5                   | Компот из свежих ягод              | 180                    | 3,8   | 0     | 12,6     | 93      |
|        |                     | итого                              | 610                    | 12,1  | 16,1  | 55,9     | 635,0   |
|        | полдник             |                                    |                        |       |       |          |         |
| 258    | 1                   | Кондитерские изделия               | 50                     | 9,71  | 3,9   | 9,04     | 116     |
| 33     | 2                   | Молоко кипячёное                   | 150                    | 0,86  | 3,66  | 5,02     | 56,34   |
|        |                     | итого                              | 200                    | 10,6  | 7,6   | 14,1     | 172,3   |
|        | ИТОГО за целый день |                                    | 1360                   | 40,88 | 43,55 | 123,77   | 1226,84 |

**Десертный день (постный)**

| № рецеп.                      | Наименование блюда |                                      | в 100 г                |               |               |                |
|-------------------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|
|                               |                    |                                      | Масса порции в граммах | Белки         | Жиры          | Углеводы       |
|                               |                    |                                      | г                      | г             | г             | г              |
| <b>Завтрак</b>                |                    |                                      |                        |               |               |                |
|                               |                    |                                      | г                      | г             | г             | г              |
| 168                           | 1                  | Каша молочная "Дружба"               | 180                    | 5,5           | 8,13          | 29,27          |
| 1                             | 2                  | Вутерброд с маслом                   | 35                     | 3             | 8,5           | 15,5           |
| 397                           | 3                  | Кофейный напиток с молоком           | 180                    | 9,5           | 15,58         | 22,5           |
|                               |                    | итого                                | 395                    | 18,0          | 32,2          | 67,3           |
| <b>второй завтрак</b>         |                    |                                      |                        |               |               |                |
| 703                           | 1                  | Фрукты свежие по сезону              | 100                    | 2,75          | 6,13          | 18,3           |
|                               |                    | итого                                | 220                    | 7,97          | 10,63         | 25,5           |
| <b>обед</b>                   |                    |                                      |                        |               |               |                |
| 73                            | 1                  | Суп картофельный с гречкой           | 180                    | 6,19          | 4,82          | 40,05          |
|                               | 2                  | Гуляш из отварного мяса              | 75                     |               |               |                |
| 276                           | 3                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 90                     | 31,69         | 7,47          | 30,3           |
| 70                            | 4                  | Овощи натуральные свежие (огурец)    | 40                     | 0,2           | 0             | 0,67           |
|                               | 5                  | Хлеб пшеничный                       | 25                     | 3,5           | 0,49          | 20             |
|                               | 6                  | Хлеб ржаной                          | 40                     | 0,11          | 0             | 19,93          |
| 376                           | 7                  | Кисель из сока                       | 180                    | 3,8           | 0             | 12,6           |
|                               |                    | итого                                | 630                    | 45,5          | 12,8          | 123,6          |
| <b>полдник</b>                |                    |                                      |                        |               |               |                |
|                               | 1                  | Пирожок с фруктовой начинкой         | 80                     | 4,6           | 8,87          | 38             |
| 393                           | 2                  | Чай с сахаром                        | 180                    | 0,02          | 0             | 15,8           |
|                               |                    | итого                                | 260                    | 4,6           | 8,9           | 53,8           |
| <b>ИТОГО за целый день</b>    |                    |                                      | <b>1505</b>            | <b>76,08</b>  | <b>64,49</b>  | <b>270,12</b>  |
| <b>Итого за весь период</b>   |                    |                                      | <b>13794</b>           | <b>582,83</b> | <b>529,84</b> | <b>2050,15</b> |
| <b>Итого среднее значение</b> |                    |                                      |                        | <b>58,3</b>   | <b>53,0</b>   | <b>205,0</b>   |

Пронумеровано и пронумеровано  
12 (двадцать) листов  
Заведующий МБДОУ "Детский  
сад №2 "Катюша"



Д.Д. Фомичева

