

Утверждаю

Директор МБОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 8»

*Л. Родина*  
«25» *Апреля* 2024 г.



Уч.

Дир.

«С.

ш.»

«

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

(от 1,5 лет до 7 лет)

Уч.

Дир.

«С.

ш.»

«

Уч.

Дир.

«С.

ш.»

«

## Меню приготавливаемых блюд

**Рацион: Ясли**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4	3	28	162	№47
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	5	11	102	№121, №118
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	95	№94
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>53</b>	<b>359</b>	
2 Завтрак	Яблоки	100			13	57	№97
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>			<b>13</b>	<b>57</b>	
Обед	Нарезка свекла отварная	40			3	13	№127
	Борщ со сметаной и курицей	150	4	7	12	129	№17
	Плов с мясом	160	10	13	29	272	№35
	Компот из сухофруктов	150			11	46	№83
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>575</b>	
Полдник	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	№120
	Сок фруктовый	150	1		15	69	№78/1
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Печенье	30	2	5	21	135	№104
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>336</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>189</b>	<b>1327</b>	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	6	8	20	176	№685
	Хлеб пшеничный с джемом	50	3	1	27	131	№121, 101
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	15	106	№92
<b>Итого за Завтрак</b>		380	12	13	62	413	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка морковь отварная	40	1		3	14	№125
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3	6	12	111	№5
	Гуляш из отварного сердца	50	8	4	4	77	№33
	Каша перловая отварная	110	3	2	22	117	№48
	Кисель	150	15		9	87	№87
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		550	34	13	71	521	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	5	30	191	№109
	Молоко	150	4	5	7	90	№85
	Банан	100	2	1	21	96	№100
<b>Итого за Полдник</b>		310	11	11	58	377	
<b>Итого за день</b>		1 340	58	37	201	1357	

**Рацион: Ясли****Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5	7	25	186	№63
	Хлеб пшеничный с сыром	40	6	5	11	111	№121, №119
	Какао с молоком	180	3	4	15	109	№81
<b>Итого за Завтрак</b>		370	14	16	51	406	
2 Завтрак	Йогурт 100	100	4	3	6	57	№79
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	4	3	6	57	
Обед	Лук репчатый/	30			2	12	№129
	Кукуруза отборная ясли	25	1		3	15	№131
	Суп гороховый с курицей	150	6	5	18	145	№11
	Тефтели из рыбы в белом соусе	70	8	5	10	111	№41
	Пюре картофельное	110	3	3	18	110	№56
	Компот из сухофруктов	150			11	46	№83
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1	
<b>Итого за Обед</b>		555	22	14	81	542	
	Пудинг творожно-морковный	130	21	8	18	242	№77
	Соус молочный шоколадный	20	1	2	4	35	№116
	Чай сладкий с лимоном	150			9	38	№95
<b>Итого за Полдник</b>		300	22	10	31	315	
<b>Итого за день</b>		1 325	62	43	169	1320	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	6	7	23	182	№73
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	5	11	102	№121, №118
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	15	106	№92
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	16	49	390	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка свекла отварная	40			3	13	№127
	Суп рыбный	150	6	3	8	79	№19
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	11	11	19	215	№23
	Кисель	150	15		9	87	№87
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		550	36	15	60	509	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	4	39	218	№112
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	№93
	Банан	100	2	1	21	96	№100
<b>Итого за Полдник</b>		310	10	7	72	392	
<b>Итого за день</b>		1 320	59	38	191	1337	

**Рацион: Ясли****Неделя: 1****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	6	7	24	187	№68
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	5	11	102	№121, №118
	Какао с молоком	180	3	4	15	109	№81
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>398</b>	
2 Завтрак	Апельсины	100	1		9	47	№98
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>9</b>	<b>47</b>	
Обед	Нарезка морковь отварная	40	1		3	14	№78
	Суп свекольный со сметаной и курицей	150	4	7	13	131	№9
	Печень по-строгановски	50	10	5	4	102	№21
	Соус сметанный	30	1	1	2	25	№117
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	25	144	№45
	Компот из сухофруктов	150			11	46	№83
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>577</b>	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	80	4	4	20	136	№110
	Чай с сахаром	150			9	37	№89
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	<b>173</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>167</b>	<b>1195</b>	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	5	4	21	134	№59
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	5	11	102	№121, №118
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	15	106	№92
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11	13	47	342	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка свекла отварная	40	1		5	25	№ 127
	Суп картофельный с клецками и курицей	150	5	7	10	120	№7
	Капуста тушеная с сердцем	160	10	7	9	143	№25
	Компот из сухофруктов	150			11	46	№83
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	142
<b>Итого за Обед</b>		570	20	15	56	449	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	№120
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Какао с молоком	150	3	3	12	85	№80
	Вафли	30	2	4	22	131	№103
<b>Итого за Полдник</b>		255	13	13	45	348	
<b>Итого за день</b>		1 285	45	41	158	1185	

**Рацион: Ясли****Неделя:2****День:вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6	6	20	160	№61
	Хлеб пшеничный с сыром	40	6	5	11	111	№121, №119
	Какао с молоком	180	3	4	15	109	№80
<b>Итого за Завтрак</b>		370	15	15	46	380	
2 Завтрак	Йогурт 100	100	4	3	6	57	№79
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	4	3	6	57	
	Нарезка морковь отварная	40	1		3	14	№78
	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	150	4	7	11	122	№15
	Котлета мясная ясли	50	11	12	5	168	№29
	Соус томатный с овощами	30		1	2	24	№114
	Каша гороховая	110	7	3	16	120	№52
	Кисель	150	15		9	87	№87
	Хлеб пшеничный ясли	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		580	42	24	67	650	
Полдник	Запеканка творожная	130	21	8	16	231	№75
	Соус молочный шоколадный	20	1	2	4	35	№116
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	№95
<b>Итого за Полдник</b>		300	24	12	32	344	
<b>Итого за день</b>		1 350	85	54	151	1431	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	6	8	20	176	№65
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	5	11	102	№121, №118
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	15	106	№92
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	17	46	384	
2 Завтрак	Груши	100			13	57	№99
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			13	57	
	Лук репчатый	30			2	12	№129
	Горошек зеленый ясли	25	1		3	15	№133
	Суп гречневый со сметаной и курицей	150	4	7	11	120	№3
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	8	5	5	98	№39
	Пюре картофельное ясли	110	3	3	18	110	№56
	Компот из сухофруктов	150			11	46	№83
	Хлеб пшеничный ясли	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		535	20	16	69	504	
Полдник	Калачи на сметане	60	6	9	38	253	№108
	Молоко	150	4	5	7	90	№85
	Конфета шоколадная	30	29			114	№105
<b>Итого за Полдник</b>		240	39	14	45	457	
<b>Итого за день</b>		1 235	71	47	173	1402	

**Рацион: Ясли****Неделя:2****День:четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6	8	20	173	№71
	Хлеб пшеничный с сыром	40	6	5	11	111	№121, №119
	Какао с молоком	180	3	4	15	109	№81
<b>Итого за Завтрак</b>		370	15	17	46	393	
2 Завтрак	Снежок	100	4	4	16	119	№82
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	4	4	16	119	
Обед	Нарезка свекла отварная	40			3	13	№127
	Суп рассольник с курицей и сметаной	150	4	5	13	114	№13
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	50	9	9	3	131	№31
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	25	144	№45
	Кисель	150	15		9	87	№87
	Хлеб пшеничный ясли	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		550	36	18	74	604	
Полдник	Сырники творожные	80	5	5	20	204	№113
	Джем	25			14	55	№101
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	№93
<b>Итого за Полдник</b>		255	7	7	46	337	
<b>Итого за день</b>		1 275	62	46	182	1453	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом	150	5	6	18	152	№67
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3	5	11	102	№121, №118
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	15	106	№92
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11	15	44	360	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка морковь отварная	40	1		3	14	№78
	Суп "Уральский" с мясом	150	5	7	9	121	№1
	Тефтели мясо-крупяные	50	8	8	7	135	№37
	Пюре картофельное	55	1	2	9	56	№54
	Капуста тушеная	55	1	2	3	42	№43
	Компот из сухофруктов	150			11	46	№83
	Хлеб пшеничный	25	3	1	11	69	№121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		10	46	№121/1
<b>Итого за Обед</b>		550	20	20	63	529	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	5	30	191	№109
	Чай с сахаром	150			9	37	№89
	Яблоки	100			13	57	№97
<b>Итого за Полдник</b>		310	5	5	52	285	
<b>Итого за день</b>		1 320	37	40	169	1220	
<b>Итого за период</b>		12 985	561	428	1753	13267	
<b>Среднее значение за период</b>			56,1	42,8	175,3	1326,7	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5	4	34	194	№47/1
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4	5	15	129	№122 №118
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	16	106	№94/1
<b>Итого за Завтрак</b>		420	12	12	65	429	
2 Завтрак	Яблоки	100			13	57	№97
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100			13	57	
Обед	Нарезка свекла отварная	60	1		5	25	№128
	Борщ со сметаной и курицей	180	5	8	13	144	№18
	Плов с мясом	200	13	16	36	339	№36
	Компот из сухофруктов	180			14	56	№84
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		680	23	25	91	692	
Полдник	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	№120
	Сок фруктовый	180	1		18	83	№78/2
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Печенье	30	2	5	21	135	№104
<b>Итого за Полдник</b>		290	11	11	52	363	
<b>Итого за день</b>		1 490	46	48	221	1541	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	7	9	24	211	№64
	Хлеб пшеничный с джемом	65	4	2	34	171	№122 №102
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	118	№91
<b>Итого за Завтрак</b>		445	15	15	75	500	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за 2Завтрак</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка морковь отварная	60	1		4	22	№126
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4	6	14	129	№6
	Гуляш из отварного сердца	70	11	5	6	109	№34
	Каша перловая отварная	130	4	2	26	139	№49
	Кисель	180	17		10	99	№88
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		680	41	14	83	626	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	5	30	191	№109
	Молоко	180	5	6	8	108	№86
	Банан	100	2	1	21	96	№100
<b>Итого за Полдник</b>		340	12	12	59	395	
<b>Итого за день</b>		1 565	69	41	227	1567	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	6	9	30	224	№62
	Хлеб пшеничный с сыром	50	7	5	15	138	№122, №119
	Какао с молоком	200	4	4	17	121	№80/1
<b>Итого за Завтрак</b>		430	17	18	62	483	
2 Завтрак	Йогурт 100	100	4	3	6	57	№79
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	4	3	6	57	
Обед	Лук репчатый	40	1		3	17	№130
	Кукуруза отборная	35	1		4	20	№132
	Суп гороховый с курицей	180	7	6	20	165	№12
	Тефтели из рыбы в белом соусе	90	11	6	12	142	№42
	Пюре картофельное	130	3	4	21	135	№57
	Компот из сухофруктов	180			14	56	№84
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		675	26	17	94	646	
Полдник	Пудинг творожно-морковный	150	25	9	21	280	№76
	Соус молочный шоколадный	20	1	2	4	35	№116
	Чай сладкий с лимоном	180			10	43	№96
<b>Итого за Полдник</b>		350	26	11	35	358	
<b>Итого за день</b>		1 555	73	49	197	1544	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	7	9	28	219	№72
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4	5	15	129	№122 №118
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	118	№91
<b>Итого за Завтрак</b>		420	15	18	60	466	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за 2Завтрак</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка свекла отварная	60	1		5	25	№128
	Суп рыбный	180	6	3	9	93	№20
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	13	14	23	270	№24
	Кисель	180	17		10	99	№88
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		680	41	18	70	615	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	4	39	218	№112
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	95	№94
	Банан	100	2	1	21	96	№100
<b>Итого за Полдник</b>		340	11	8	74	409	
<b>Итого за день</b>		1 540	68	44	214	1536	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	7	9	29	225	№68
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4	5	15	129	№122 №118
	Какао с молоком	200	4	4	17	121	№80/1
<b>Итого за Завтрак</b>		420	15	18	61	475	
2 Завтрак	Апельсины	100	1		9	47	№98
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	1		9	47	
Обед	Нарезка морковь отварная	60	1		4	22	№126
	Суп свекольный со сметаной и курицей	180	5	8	15	152	№10
	Печень по-строгановски	70	14	6	5	135	№22
	Соус сметанный	30	1	1	2	25	№117
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4	3	25	144	№46
	Компот из сухофруктов	180			14	56	№84
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		710	29	19	88	662	
	Пирожок печеный с капустой	100	6	5	26	178	№111
	Чай с сахаром	180			10	41	№90
<b>Итого за Полдник</b>		280	6	5	36	219	
<b>Итого за день</b>		1 510	51	42	194	1403	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	180	5	4	25	161	№58
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4	5	15	129	№122 №118
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	118	№91
<b>Итого за Завтрак</b>		420	13	13	57	408	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка свекла отварная	60	1		5	25	№128
	Суп картофельный с клецками и курицей	180	7	8	22	185	№8
	Капуста тушеная с сердцем	200	12	8	11	177	№26
	Компот из сухофруктов	180			14	56	№84
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		680	24	17	75	571	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	№120
	Какао с молоком	180	3	4	15	109	№81
	Хлеб пшеничный	35	4	2	15	96	№122
	Вафли	30	2	4	22	131	№103
<b>Итого за Полдник</b>		295	14	15	52	399	
<b>Итого за день</b>		1 495	52	45	194	1424	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7	7	24	192	№60
	Хлеб пшеничный с сыром	50	7	5	15	138	№122, №119
	Какао с молоком	200	4	4	17	121	№80
<b>Итого за Завтрак</b>		430	18	16	56	451	
2 Завтрак	Йогурт 100	100	4	3	6	57	№79
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	4	3	6	57	
Обед	Нарезка морковь отварная	60	1		4	22	№126
	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	180	5	8	13	145	№16
	Котлета мясная	70	15	16	7	235	№30
	Соус томатный с овощами	30		1	2	24	№114
	Каша гороховая	130	8	4	20	152	№53
	Кисель	180	17		10	99	№88
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		710	50	30	79	805	
Полдник	Запеканка творожная	150	24	9	19	267	№74
	Соус молочный шоколадный	20	1	2	4	35	№116
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	95	№94
<b>Итого за Полдник</b>		350	28	14	37	397	
<b>Итого за день</b>		1 590	100	63	178	1710	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	7	9	24	211	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4	5	15	129	№122 №118
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	118	№91
<b>Итого за Завтрак</b>		420	15	18	56	458	
2 Завтрак	Груши	100			13	57	№99
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			13	57	
Обед	Лук репчатый	40	1		3	17	№130
	Горошек зеленый	35	1		4	20	№134
	Суп гречневый со сметаной и курицей	180	4	8	14	146	№4
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8	5	6	101	№40
	Пюре картофельное	130	3	4	21	135	№57
	Компот из сухофруктов	180			14	56	№84
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		655	20	18	82	586	
Полдник	Калачи на сметане	60	6	9	38	253	№108
	Молоко	180	5	6	8	108	№86
	Конфета шоколадная	30	29			114	№105
<b>Итого за Полдник</b>		270	40	15	46	475	
<b>Итого за день</b>		1 445	75	51	197	1576	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшенная молочная	180	7	9	24	208	№70
	Хлеб пшеничный с сыром	50	7	5	15	138	№122, №119
	Какао с молоком	200	4	4	17	121	№80
<b>Итого за Завтрак</b>		430	18	18	56	467	
2 Завтрак	Снежок	100	3	3	11	79	№82
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3	3	11	79	
Обед	Нарезка свекла отварная	60	1		5	25	№128
	Суп рассольник с курицей и сметаной	180	4	8	15	145	№14
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	70	13	13	4	186	№32
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4	3	25	144	№46
	Кисель	180	17		10	99	№88
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		680	43	25	82	727	
	Сырники творожные	80	5	5	20	204	№113
	Джем	25			14	55	№101
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	95	№94
<b>Итого за Полдник</b>		285	8	8	48	354	
<b>Итого за день</b>		1 495	72	54	197	1627	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом	180	6	8	22	182	№66
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4	5	15	129	№122 №118
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	118	№91
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14	17	54	429	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	№78
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	1		10	46	
Обед	Нарезка морковь отварная	60	1		4	22	№126
	Суп "Уральский" с мясом	180	6	8	11	139	№2
	Тефтели мясо-крупяные	70	11	11	10	188	№38
	Пюре картофельное	65	1	2	10	60	№55
	Капуста тушеная	65		3	2	31	№44
	Компот из сухофруктов	180			14	56	№84
	Хлеб пшеничный	30	3	1	13	82	№121/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1		10	46	№121/3
<b>Итого за Обед</b>		680	23	25	74	624	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	5	30	191	№109
	Чай с сахаром	180			10	41	№90
	Яблоки	100			13	57	№97
<b>Итого за Полдник</b>		340	5	5	53	289	
<b>Итого за день</b>		1 540	43	47	191	1388	
<b>Итого за период</b>		15 225	649	484	2010	15316	
<b>Среднее значение за период</b>			64,9	48,4	201	1531,6	