

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Понедельник 12.05.2025

| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Кофейный напиток с молоком(6/180) *                | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 395         |
|                  | Макаронные изделия отварные.(120) *                | 120,0     | 4,7              | 0,6  | 30,0     | 143,7                   | 204         |
|                  | Масло сливочное (к блюду).(5) *                    | 5,0       | 0,0              | 4,2  | 0,0      | 38,2                    | 6           |
|                  | Питьевая вода.*                                    | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                  | Рожок.(25) *                                       | 25,0      | 2,1              | 1,4  | 14,2     | 78,0                    |             |
|                  | Салат из капусты и моркови.(60) *                  | 60,0      | 1,0              | 3,1  | 6,1      | 56,7                    | 20,03       |
|                  | Сыр (порциями).(15) *                              | 15,0      | 3,5              | 4,4  |          | 54,6                    | 7           |
|                  | Яйца вареные(20) *                                 | 20,0      | 2,2              | 2,0  | 0,1      | 27,3                    | 213         |
| Итого за Завтрак |                                                    | 625,0     | 16,3             | 18,0 | 61,0     | 473,7                   |             |
| Завтрак 2        | Сок фруктовый.(180) *                              | 180,0     | 0,9              | 0,2  | 18,2     | 82,8                    | 399         |
|                  | Итого за Завтрак 2                                 |           | 180,0            | 0,9  | 0,2      | 18,2                    | 82,8        |
| Обед             | Компот из свежих плодов.(180) *                    | 180,0     | 0,2              | 0,2  | 13,0     | 55,1                    | 372         |
|                  | Огурец свежий.(45)                                 | 45,0      | 0,3              | 0,0  |          | 5,0                     |             |
|                  | Пудинг из говядины(80).*                           | 80,0      | 19,5             | 13,1 | 0,9      | 199,8                   | 290,01      |
|                  | Пюре картофельное.(120) *                          | 120,0     | 3,0              | 3,8  | 13,6     | 98,9                    | 321         |
|                  | Соль(3) *                                          | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                  | Соус сметанный.(30) *                              | 30,0      | 0,4              | 0,8  | 1,9      | 16,5                    | 354         |
|                  | Суп картофельный( с мясными фрикадельками).(180) * | 180,0     | 1,7              | 2,1  | 13,0     | 78,3                    | 83          |
|                  | Фрикадельки мясные(к блюду).(18) *                 | 18,0      | 4,0              | 3,5  | 0,2      | 48,0                    | 121         |
|                  | Хлеб пшеничный(25) *                               | 25,0      | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,8                    |             |
|                  | Хлеб ржаной(50) *                                  | 50,0      | 3,3              | 0,5  | 20,1     | 95,0                    |             |
| Итого за Обед    |                                                    | 731,0     | 34,4             | 24,1 | 74,8     | 655,3                   |             |
| Уплотненный      | Мандарины(60) *                                    | 60,0      | 0,7              | 0,2  | 6,1      | 30,8                    | 371         |
|                  | Соус молочный (сладкий).(30) *                     | 30,0      | 0,6              | 1,5  | 4,1      | 32,3                    | 351         |
|                  | Суп молочный с крупой.(200) *                      | 200,0     | 6,7              | 6,4  | 20,5     | 167,9                   | 94          |
|                  | Сырники из творога.(80) *                          | 80,0      | 15,3             | 10,7 | 9,6      | 198,1                   | 231,01      |
|                  | Хлеб пшеничный(15) *                               | 15,0      | 1,1              | 0,1  | 7,4      | 35,3                    |             |
|                  | Чай с молоком(6/180) *                             | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 394         |
|                  | Итого за Уплотненный полдник                       |           | 565,0            | 27,1 | 21,3     | 58,1                    | 539,6       |
| Итого за день    |                                                    | 2 101,0   | 78,7             | 63,6 | 212,1    | 1 751,4                 |             |

(лист 2)

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Вторник 13.05.2025

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    | Омлет натуральный .(100) *               | 100,0     | 10,4             | 12,9 | 1,9      | 165,5                   | 215         |
|            | Питьевая вода.*                          | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|            | Рожок.(25) *                             | 25,0      | 2,1              | 1,4  | 14,2     | 78,0                    |             |
|            | Салат из белокачанной капусты.(60) *     | 60,0      | 1,0              | 3,1  | 5,8      | 55,1                    | 20,02       |
|            | Суп молочный с крупой.(гречневая)(200) * | 200,0     | 7,0              | 5,7  | 17,5     | 150,9                   | 94          |
|            | Чай с молоком(6/180) *                   | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 394         |
|            | Итого за Завтрак                         |           | 765,0            | 23,2 | 25,4     | 524,8                   |             |
| Завтрак 2  | Бананы(120)                              | 120,0     | 1,8              | 0,6  | 25,2     | 115,2                   | 368,03      |
|            | Итого за Завтрак 2                       |           | 120,0            | 1,8  | 0,6      | 25,2                    | 115,2       |
| Обед       | Бульон из кур.(250) *                    | 250,0     | 6,0              | 4,9  | 1,5      | 74,4                    | 108         |
|            | Гренки из пшеничного хлеба.(15) *!       | 15,0      | 1,8              | 0,2  | 11,6     | 55,5                    | 517         |
|            | Компот из свежих плодов.(180) *          | 180,0     | 0,2              | 0,2  | 13,0     | 55,1                    | 372         |
|            | Птица отварная.(80) *                    | 80,0      | 20,4             | 17,6 | 0,2      | 240,8                   | 300         |
|            |                                          |           |                  |      |          |                         |             |

|                                     |                                            |         |      |      |       |         |        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|---------|------|------|-------|---------|--------|
|                                     | Рис отварной с овощами.(130) *             | 130,0   | 3,1  | 4,2  | 30,3  | 171,4   | 334    |
|                                     | Салат из свежих помидоров и огурцов.(60) * | 60,0    | 0,6  | 4,4  | 1,7   | 51,2    |        |
|                                     | Соль(5) *                                  | 5,0     |      |      |       |         |        |
|                                     | Хлеб ржаной(50) *                          | 50,0    | 3,3  | 0,5  | 20,1  | 95,0    |        |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                            | 770,0   | 35,3 | 31,9 | 78,4  | 743,4   |        |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                            |         |      |      |       |         |        |
|                                     | Вафли(45) *                                | 45,0    | 1,3  | 1,5  | 34,8  | 159,3   |        |
|                                     | Кисломолочный"Снежок".(180) *              | 180,0   | 5,0  | 4,6  | 20,0  | 146,6   | 401,01 |
|                                     | Пюре картофельное с морковью.(120) *       | 120,0   | 2,5  | 3,7  | 16,0  | 107,8   | 322    |
|                                     | Хлеб пшеничный(25) *                       | 25,0    | 1,9  | 0,2  | 12,3  | 58,8    |        |
|                                     | Шницель рыбный натуральный.*(80)           | 80,0    | 12,5 | 5,2  | 8,3   | 130,6   | 258,01 |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                            | 450,0   | 23,1 | 15,3 | 91,5  | 603,1   |        |
| <b>Итого за день</b>                |                                            | 2 105,0 | 83,4 | 73,2 | 244,9 | 1 986,5 |        |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Среда 14.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Запеканка из творога с морковью.(120) *       | 120,0     | 14,7             | 12,7 | 30,0     | 293,6                   | 238         |
|                              | Какао с молоком(6/180) *                      | 180,0     | 3,8              | 3,2  | 11,7     | 91,8                    | 397         |
|                              | Питьевая вода.*                               | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                              | Салат из свеклы с яблоками .(60) *            | 60,0      | 0,7              | 3,1  | 6,1      | 58,3                    | 35          |
|                              | Соус молочный (сладкий).(30) *                | 30,0      | 0,6              | 1,5  | 4,1      | 32,3                    | 351         |
|                              | Суп молочный с макаронными изделиями.(180) *  | 180,0     | 6,8              | 6,0  | 20,1     | 163,5                   | 93          |
| Итого за Завтрак             |                                               | 770,0     | 26,6             | 26,5 | 72,0     | 639,5                   |             |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Сок фруктовый.(150) *                         | 160,0     |                  |      |          |                         | 399         |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 160,0     |                  |      |          |                         |             |
| Обед                         |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Кисель из кураги.(200) *                      | 200,0     | 1,1              | 0,1  | 27,2     | 114,5                   | 380,01      |
|                              | Мясо тушеное с овощами в соусе.(220) *        | 220,0     | 26,6             | 24,7 | 16,8     | 395,1                   | 274         |
|                              | Салат из свежих огурцов.(60) *                | 60,0      | 0,6              | 3,7  | 1,8      | 42,3                    |             |
|                              | Соль(3) *                                     | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | Суп картофельный с крупой (гречневой).(200) * | 200,0     | 2,0              | 2,4  | 13,5     | 84,0                    | 80          |
|                              | Хлеб пшеничный(30) *                          | 30,0      | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,5                    |             |
| Хлеб ржаной(50) *            | 50,0                                          | 3,3       | 0,5              | 20,1 | 95,0     |                         |             |
| Итого за Обед                |                                               | 763,0     | 35,7             | 31,5 | 94,1     | 801,4                   |             |
| Уплотненный                  |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Булочка школьная.(60) *                       | 60,0      | 5,4              | 1,9  | 37,2     | 186,7                   | 472,6       |
|                              | Драчена.(50) *                                | 50,0      | 5,3              | 6,9  | 3,3      | 94,9                    | 219         |
|                              | Каша молочная пшениная жидкая.(210). *        | 210,0     | 9,4              | 10,5 | 41,0     | 298,2                   | 513         |
|                              | Хлеб пшеничный(25) *                          | 25,0      | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,8                    |             |
|                              | Чай с лимоном.(8/180) *                       | 180,0     | 0,1              | 0,0  | 8,2      | 34,3                    | 393         |
|                              | Яблоки.(60) *                                 | 60,0      | 0,2              | 0,2  | 5,9      | 28,2                    | 368         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 585,0     | 22,3             | 19,7 | 107,9    | 700,9                   |             |
| Итого за день                |                                               | 2 278,0   | 84,6             | 77,7 | 274,0    | 2 141,9                 |             |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Четверг 15.05.2025

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                    |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак            |                                                |           |                  |      |          |                            |                |
|                    | Каша молочная пшеничная жидкая.(255) *         | 255,0     | 12,7             | 10,6 | 39,2     | 304,4                      | 185            |
|                    | Питьевая вода.*                                | 200,0     |                  |      |          |                            |                |
|                    | Рожок.(30) *                                   | 30,0      | 2,1              | 1,4  | 14,2     | 78,0                       |                |
|                    | Салат из белокачанной капусты с яблоком.(60) * | 60,0      | 0,6              | 3,1  | 3,3      | 45,7                       | 21,03          |
|                    | Сыр (порциями).(15) *                          | 15,0      | 3,5              | 4,4  |          | 54,6                       | 7              |
|                    | Чай с молоком(6/180) *                         | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                       | 394            |
| Итого за Завтрак   |                                                | 740,0     | 21,6             | 22,0 | 67,2     | 557,9                      |                |
| Завтрак 2          |                                                |           |                  |      |          |                            |                |
|                    | Напиток витаминизированный(шиповник).(180) *   | 180,0     |                  |      |          |                            |                |
| Итого за Завтрак 2 |                                                | 180,0     |                  |      |          |                            |                |
| Обед               |                                                |           |                  |      |          |                            |                |
|                    | Компот из свежих плодов.(180) *                | 180,0     | 0,2              | 0,2  | 13,0     | 55,1                       | 372            |
|                    | Масло сливочное (к блюду).(5) *                | 5,0       | 0,0              | 4,2  | 0,0      | 38,2                       | 6              |
|                    | Пудинг из печени.(85).*                        | 85,0      | 16,1             | 11,2 | 5,3      | 187,1                      | 290,05         |
|                    | Пюре картофельное.(120) *                      | 120,0     | 3,0              | 3,8  | 13,6     | 98,9                       | 321            |
|                    | Салат из свежих помидоров с луком.(60) *       | 60,0      | 0,6              | 3,7  | 2,4      | 45,6                       | 14             |
|                    | Соль(3) *                                      | 3,0       |                  |      |          |                            |                |

|                                     |                                        |         |      |      |       |         |        |
|-------------------------------------|----------------------------------------|---------|------|------|-------|---------|--------|
|                                     | Хлеб пшеничный(30) *                   | 30,0    | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,5    |        |
|                                     | Хлеб ржаной(50) *                      | 50,0    | 3,3  | 0,5  | 20,1  | 95,0    |        |
|                                     | Щи зеленые.(200) *                     | 200,0   | 2,7  | 6,2  | 8,1   | 97,0    | 68     |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                        | 733,0   | 28,1 | 30,0 | 77,1  | 687,3   |        |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                        |         |      |      |       |         |        |
|                                     | Какао с молоком(6/180) *               | 180,0   | 3,8  | 3,2  | 11,7  | 91,8    | 397    |
|                                     | Мандарины(60) *                        | 60,0    | 0,7  | 0,2  | 6,1   | 30,8    | 371    |
|                                     | Печенье(50) *                          | 50,0    | 4,3  | 5,7  | 34,9  | 207,0   |        |
|                                     | Рыба, запеченная в омлете.(80) *       | 80,0    | 13,1 | 4,9  | 2,8   | 108,1   | 249    |
|                                     | Свекла, тушенная в белом соусе.(120) * | 120,0   | 2,0  | 4,6  | 11,2  | 102,5   | 339,02 |
|                                     | Хлеб пшеничный(25) *                   | 25,0    | 1,9  | 0,2  | 12,3  | 58,8    |        |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                        | 515,0   | 25,6 | 18,7 | 78,9  | 598,9   |        |
| <b>Итого за день</b>                |                                        | 2 168,0 | 75,4 | 70,7 | 223,3 | 1 844,1 |        |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 1

День: Пятница 16.05.2025

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Кофейный напиток с молоком(6/180) *              | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 395         |
|                         | Питьевая вода.*                                  | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                         | Пудинг из творога (запеченный).(110) *           | 110,0     | 17,2             | 12,4 | 27,5     | 293,9                   | 235         |
|                         | Салат из моркови и яблок с маслом раст.(60) *    | 60,0      | 0,6              | 3,2  | 5,6      | 54,7                    | 40          |
|                         | Соус молочный (сладкий).(30) *                   | 30,0      | 0,6              | 1,5  | 4,1      | 32,3                    | 351         |
|                         | Суп молочный с овсяной крупой "Геркулес".(200) * | 200,0     | 7,3              | 7,2  | 18,4     | 169,8                   | 94          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | 780,0     | 28,5             | 26,7 | 66,2     | 625,9                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>        | Сок фруктовый.(150) *                            | 160,0     |                  |      |          |                         | 399         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                        | 160,0     |                  |      |          |                         |             |
| <b>Обед</b>             | Борщ с капустой и картофелем.(180) *             | 180,0     | 1,7              | 4,3  | 8,5      | 80,9                    | 57          |
|                         | Гуляш из отварного мяса .(160) *                 | 160,0     | 25,1             | 24,4 | 6,2      | 345,0                   | 277,03      |
|                         | Кисель из повидла, джема, варенья.(200)*         | 200,0     | 0,1              |      | 28,8     | 111,9                   | 383,02      |
|                         | Рис припущенный(130).*                           | 130,0     | 3,3              | 3,4  | 34,8     | 183,0                   | 316,02      |
|                         | Соль(3) *                                        | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                         | Хлеб пшеничный(30) *                             | 30,0      | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,5                    |             |
|                         | Хлеб ржаной(50) *                                | 50,0      | 3,3              | 0,5  | 20,1     | 95,0                    |             |
|                         | <b>Итого за Обед</b>                             | 753,0     | 35,7             | 32,7 | 113,1    | 886,2                   |             |
| <b>Уплотненный</b>      | Бананы(60)                                       | 60,0      | 0,9              | 0,3  | 12,6     | 57,6                    | 368,02      |
|                         | Булочка "Веснушка".(60) *                        | 60,0      | 4,6              | 3,5  | 35,0     | 189,9                   | 473,3       |
|                         | Картофель, тушенный в соусе.(150) *              | 150,0     | 4,0              | 9,7  | 20,0     | 177,0                   | 133,01      |
|                         | Салат из свежих помидоров и огурцов.(50) *       | 50,0      | 0,4              | 3,1  | 1,2      | 35,5                    |             |
|                         | Хлеб пшеничный(25) *                             | 25,0      | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,8                    |             |
|                         | Чай с лимоном.(8/180) *                          | 180,0     | 0,1              | 0,0  | 8,2      | 34,3                    | 393         |
|                         | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>              | 525,0     | 11,9             | 16,8 | 89,2     | 553,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | 2 218,0   | 76,2             | 76,2 | 268,5    | 2 065,2                 |             |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник 19.05.2025

| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   | Макароны отварные с сыром.(145) *                  | 145,0     | 9,2              | 9,7  | 29,9     | 244,7                   | 206         |
|                  | Питьевая вода.*                                    | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                  | Рожок.(30) *                                       | 30,0      | 2,1              | 1,4  | 14,2     | 78,0                    |             |
|                  | Салат из моркови .(60) *                           | 60,0      | 0,8              | 0,1  | 7,0      | 32,1                    | 41,03       |
|                  | Чай с молоком(6/180) *                             | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 394         |
|                  | Яйца вареные(40) *                                 | 40,0      | 4,4              | 3,9  | 0,2      | 53,9                    | 213,01      |
|                  | <b>Итого за Завтрак</b>                            | 655,0     | 19,1             | 17,5 | 61,8     | 484,0                   |             |
| <b>Завтрак 2</b> | Сок фруктовый.(150) *                              | 160,0     |                  |      |          |                         | 399         |
|                  | <b>Итого за Завтрак 2</b>                          | 160,0     |                  |      |          |                         |             |
| <b>Обед</b>      | Капуста тушеная .(120) *                           | 120,0     | 2,8              | 4,4  | 12,2     | 101,1                   | 336         |
|                  | Компот из кураги.(200) *                           | 200,0     | 1,0              | 0,1  | 20,2     | 82,7                    | 376         |
|                  | Салат из свежих помидоров с луком.(60) *           | 60,0      | 0,6              | 3,7  | 2,4      | 45,6                    | 14          |
|                  | Соль(3) *                                          | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                  | Соус сметанный.(30) *                              | 30,0      | 0,4              | 0,8  | 1,9      | 16,5                    | 354         |
|                  | Суп картофельный( с мясными фрикадельками).(180) * | 180,0     | 1,7              | 2,1  | 13,0     | 78,3                    | 83          |
|                  |                                                    |           |                  |      |          |                         |             |

|                                     |                                    |         |      |      |       |         |        |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------|------|------|-------|---------|--------|
|                                     | Фрикадельки мясные(к блюду).(18) * | 18,0    | 4,0  | 3,5  | 0,2   | 48,0    | 121    |
|                                     | Хлеб пшеничный(25) *               | 25,0    | 1,9  | 0,2  | 12,3  | 58,8    |        |
|                                     | Хлеб ржаной(50) *                  | 50,0    | 3,3  | 0,5  | 20,1  | 95,0    |        |
|                                     | Шницель рубленый.(80) *            | 80,0    | 13,3 | 14,5 | 13,2  | 236,1   | 518    |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                    | 766,0   | 29,1 | 29,7 | 95,4  | 761,9   |        |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                    |         |      |      |       |         |        |
|                                     | Печенье овсяное.(55) *             | 55,0    | 3,6  | 7,9  | 39,5  | 240,4   |        |
|                                     | Пудинг рыбный запеченный.(110) *   | 110,0   | 13,8 | 8,0  | 10,3  | 168,6   | 269    |
|                                     | Пюре картофельное.(120) *          | 120,0   | 3,0  | 3,8  | 13,6  | 98,9    | 321    |
|                                     | Ряженка.(180) *                    | 180,0   | 5,2  | 4,5  | 7,6   | 97,2    | 401,03 |
|                                     | Хлеб пшеничный(30) *               | 30,0    | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,5    |        |
|                                     | Яблоки.(70) *                      | 70,0    | 0,3  | 0,3  | 6,9   | 32,9    | 368    |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                    | 565,0   | 28,2 | 24,7 | 92,6  | 708,5   |        |
| <b>Итого за день</b>                |                                    | 2 146,0 | 76,4 | 71,9 | 249,8 | 1 954,4 |        |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Вторник 20.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                              |                                                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                      |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Кофейный напиток с молоком(6/180)<br>*                                      | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                       | 395            |
|                              | Питьевая вода.*                                                             | 200,0     |                  |      |          |                            |                |
|                              | Пудинг из творога с рисом.(80) *                                            | 80,0      | 12,1             | 7,7  | 16,1     | 184,1                      | 236,02         |
|                              | Салат из свеклы с яблоками .(60) *                                          | 60,0      | 0,7              | 3,1  | 6,1      | 58,3                       | 35             |
|                              | Соус молочный (сладкий).(30) *                                              | 30,0      | 0,6              | 1,5  | 4,1      | 32,3                       | 351            |
|                              | Суп молочный с макаронными<br>изделиями.(180) *                             | 180,0     | 6,8              | 6,0  | 20,1     | 163,5                      | 93             |
| Итого за Завтрак             |                                                                             | 730,0     | 23,0             | 20,7 | 56,8     | 513,4                      |                |
| Завтрак 2                    |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Напиток<br>витаминизированный(шиповник).(160)<br>*                          | 160,0     |                  |      |          |                            |                |
| Итого за Завтрак 2           |                                                                             | 160,0     |                  |      |          |                            |                |
| Обед                         |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Компот из сушеных фруктов.(200) *                                           | 200,0     |                  |      | 11,3     | 45,2                       |                |
|                              | Птица тушеная.(140) *                                                       | 140,0     | 18,8             | 18,0 | 4,6      | 256,2                      | 301            |
|                              | Пюре картофельное с<br>морковью.(120) *                                     | 120,0     | 2,5              | 3,7  | 16,0     | 107,8                      | 322            |
|                              | Салат из свежих помидоров и<br>огурцов.(60) *                               | 60,0      | 0,6              | 4,4  | 1,7      | 51,2                       |                |
|                              | Соль(3) *                                                                   | 3,0       |                  |      |          |                            |                |
|                              | Суп картофельный с бобовыми.(200)<br>*                                      | 200,0     | 2,4              | 4,4  | 18,3     | 121,3                      | 81             |
|                              | Хлеб пшеничный(30) *                                                        | 30,0      | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,5                       |                |
| Хлеб ржаной(50) *            | 50,0                                                                        | 3,3       | 0,5              | 20,1 | 95,0     |                            |                |
| Итого за Обед                |                                                                             | 803,0     | 29,8             | 31,3 | 86,7     | 747,2                      |                |
| Уплотненный                  |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Кабачки или тыква, тушенные в<br>сметане(150).*                             | 150,0     | 1,6              | 6,1  | 10,7     | 105,2                      | 341            |
|                              | Каша вязкая(100) (гречневая или<br>овсянная или пшенная или<br>пшеничная).* | 100,0     | 1,9              | 3,1  | 19,3     | 112,5                      | 314            |
|                              | Сдоба обыкновенная.(60) *                                                   | 60,0      | 5,0              | 3,5  | 36,4     | 196,9                      | 466            |
|                              | Хлеб пшеничный(25) *                                                        | 25,0      | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,8                       |                |
|                              | Чай с лимоном.(8/180) *                                                     | 180,0     | 0,1              | 0,0  | 8,2      | 34,3                       | 393            |
|                              | Яблоки.(60) *                                                               | 60,0      | 0,2              | 0,2  | 5,9      | 28,2                       | 368            |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                             | 575,0     | 10,7             | 13,2 | 92,8     | 535,8                      |                |
| Итого за день                |                                                                             | 2 268,0   | 63,4             | 65,1 | 236,3    | 1 796,5                    |                |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Среда 21.05.2025

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Какао с молоком(6/180) *                  | 180,0     | 3,8              | 3,2  | 11,7     | 91,8                    | 397         |
|                    | Омлет натуральный .(120) *                | 120,0     | 12,3             | 15,3 | 2,4      | 197,0                   | 215         |
|                    | Питьевая вода.*                           | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                    | Рожок.(30) *                              | 30,0      | 2,1              | 1,4  | 14,2     | 78,0                    |             |
|                    | Салат из свеклы с сыром.(60) *            | 60,0      | 2,9              | 5,8  | 4,4      | 81,6                    | 31          |
|                    | Суп молочный с крупой ( пшенная ).(200) * | 200,0     | 6,0              | 5,8  | 18,4     | 151,1                   | 94,02       |
| Итого за Завтрак   |                                           | 790,0     | 27,1             | 31,4 | 51,1     | 599,5                   |             |
| Завтрак 2          |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сок фруктовый.(180) *                     | 180,0     | 0,9              | 0,2  | 18,2     | 82,8                    | 399         |
| Итого за Завтрак 2 |                                           | 180,0     | 0,9              | 0,2  | 18,2     | 82,8                    |             |
| Обед               |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Борщ с капустой и картофелем.(180) *      | 180,0     | 1,7              | 4,3  | 8,5      | 80,9                    | 57          |
|                    | Компот из свежих плодов.(180) *           | 180,0     | 0,2              | 0,2  | 13,0     | 55,1                    | 372         |
|                    | Масло сливочное (к блюду).(5) *           | 5,0       | 0,0              | 4,2  | 0,0      | 38,2                    | 6           |

|                                     |                                |         |      |      |       |         |        |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------|------|------|-------|---------|--------|
|                                     | Пудинг из говядины(80).*       | 80,0    | 19,5 | 13,1 | 0,9   | 199,8   | 290,01 |
|                                     | Рис отварной с овощами.(120) * | 120,0   | 2,8  | 4,0  | 27,8  | 159,1   | 521    |
|                                     | Салат из свежих огурцов.(60) * | 60,0    | 0,6  | 3,7  | 1,8   | 42,3    |        |
|                                     | Соль(3) *                      | 3,0     |      |      |       |         |        |
|                                     | Хлеб пшеничный(25) *           | 25,0    | 1,9  | 0,2  | 12,3  | 58,8    |        |
|                                     | Хлеб ржаной(50) *              | 50,0    | 3,3  | 0,5  | 20,1  | 95,0    |        |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                | 703,0   | 29,9 | 30,1 | 84,3  | 729,1   |        |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                |         |      |      |       |         |        |
|                                     | Картофель отварной.(120) *     | 120,0   | 2,9  | 3,5  | 14,9  | 100,7   | 318    |
|                                     | Кисломолочный"Снежок".(180) *  | 180,0   | 5,0  | 4,6  | 20,0  | 146,6   | 401,01 |
|                                     | Котлеты рыбные паровые.(80) *  | 80,0    | 12,8 | 3,6  | 7,2   | 113,3   | 257,01 |
|                                     | Мандарины(70) *                | 70,0    | 0,8  | 0,2  | 7,1   | 35,9    | 371    |
|                                     | Пряники.(50) *                 | 50,0    | 3,0  | 2,4  | 37,5  | 183,0   |        |
|                                     | Соус сметанный.(30) *          | 30,0    | 0,4  | 0,8  | 1,9   | 16,5    | 354    |
|                                     | Хлеб пшеничный(30) *           | 30,0    | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,5    |        |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                | 560,0   | 27,1 | 15,3 | 103,3 | 666,5   |        |
| <b>Итого за день</b>                |                                | 2 233,0 | 85,1 | 77,0 | 257,0 | 2 077,9 |        |

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Четверг 22.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Запеканка из творога.(90) *                      | 90,0      | 16,4             | 11,8 | 15,8     | 238,5                   | 237,04      |
|                              | Кофейный напиток с молоком(6/180) *              | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 395         |
|                              | Питьевая вода.*                                  | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                              | Салат из моркови и яблок .(60) *                 | 60,0      | 0,6              | 3,2  | 5,6      | 54,7                    | 38,02       |
|                              | Соус молочный (сладкий).(30) *                   | 30,0      | 0,6              | 1,5  | 4,1      | 32,3                    | 351         |
|                              | Суп молочный с пшеничной крупой.(180) *          | 180,0     | 7,1              | 6,4  | 18,5     | 160,6                   | 94          |
| Итого за Завтрак             |                                                  | 740,0     | 27,5             | 25,2 | 54,5     | 561,3                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Напиток витаминизированный.(160) *               | 160,0     | 0,3              | 0,3  | 29,0     | 118,4                   | 600,3       |
| Итого за Завтрак 2           |                                                  | 160,0     | 0,3              | 0,3  | 29,0     | 118,4                   |             |
| Обед                         |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Гуляш из отварного мяса .(150) *                 | 150,0     | 23,5             | 22,8 | 6,0      | 322,8                   | 277,01      |
|                              | Компот из свежих плодов.(180) *                  | 180,0     | 0,2              | 0,2  | 13,0     | 55,1                    | 372         |
|                              | Пюре картофельное.(120) *                        | 120,0     | 3,0              | 3,8  | 13,6     | 98,9                    | 321         |
|                              | Салат из свежих помидоров с луком.(60) *         | 60,0      | 0,6              | 3,7  | 2,4      | 45,6                    | 14          |
|                              | Соль(3) *                                        | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | Хлеб пшеничный(30) *                             | 30,0      | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,5                    |             |
|                              | Хлеб ржаной(50) *                                | 50,0      | 3,3              | 0,5  | 20,1     | 95,0                    |             |
| Щи зеленые.(200) *           | 200,0                                            | 2,7       | 6,2              | 8,1  | 97,0     | 68                      |             |
| Итого за Обед                |                                                  | 793,0     | 35,5             | 37,3 | 77,8     | 784,9                   |             |
| Уплотненный                  |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Булочка школьная.(60) *                          | 60,0      | 5,4              | 1,9  | 37,2     | 186,7                   | 472,6       |
|                              | Каша молочная овсяная ("Геркулес")жидкая.(250) * | 250,0     | 10,8             | 7,7  | 39,6     | 272,5                   | 185         |
|                              | Хлеб пшеничный(25) *                             | 25,0      | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,8                    |             |
|                              | Чай с молоком( без сахара).(180) *               | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 4,6      | 51,3                    | 394         |
|                              | Яблоки.(60) *                                    | 60,0      | 0,2              | 0,2  | 5,9      | 28,2                    | 368         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 575,0     | 21,1             | 12,4 | 99,5     | 597,4                   |             |
| Итого за день                |                                                  | 2 268,0   | 84,4             | 75,2 | 260,8    | 2 062,0                 |             |

(лист 10)

Рацион: ДОУ 111 Сад (рацион)

Неделя: 2

День: Пятница 23.05.2025

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак            |                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Питьевая вода.*                                    | 200,0     |                  |      |          |                         |             |
|                    | Пюре картофельное с морковью.(120) *               | 120,0     | 2,5              | 3,7  | 16,0     | 107,8                   | 322         |
|                    | Рыба отварная .(70) *                              | 70,0      | 14,8             | 0,8  | 0,5      | 69,5                    | 242         |
|                    | Хлеб пшеничный(30) *                               | 30,0      | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,5                    |             |
|                    | Чай с молоком(6/180) *                             | 180,0     | 2,8              | 2,4  | 10,6     | 75,2                    | 394         |
| Итого за Завтрак   |                                                    | 600,0     | 22,3             | 7,2  | 41,8     | 323,1                   |             |
| Завтрак 2          |                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Сок фруктовый.(160*) *                             | 160,0     | 0,8              | 0,2  | 16,2     | 73,6                    | 399         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                    | 160,0     | 0,8              | 0,2  | 16,2     | 73,6                    |             |
| Обед               |                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Капуста тушеная .(120) *                           | 120,0     | 2,8              | 4,4  | 12,2     | 101,1                   | 336         |
|                    | Кисель из плодов шиповника (витаминный) (8/200). * | 200,0     | 0,3              | 0,1  | 19,7     | 85,9                    | 381         |
|                    | Пудинг из печени.(85).*                            | 85,0      | 16,1             | 11,2 | 5,3      | 187,1                   | 290,05      |
|                    | Салат из свежих помидоров и огурцов.(60) *         | 60,0      | 0,6              | 4,4  | 1,7      | 51,2                    |             |
|                    | Соль(3) *                                          | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                    | Соус сметанный.(30) *                              | 30,0      | 0,4              | 0,8  | 1,9      | 16,5                    | 354         |
|                    | Суп картофельный с макаронными изделиями.(180) *   | 180,0     | 2,2              | 2,1  | 15,2     | 88,8                    | 82          |
|                    | Хлеб пшеничный(25) *                               | 25,0      | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,8                    |             |
| Хлеб ржаной(50) *  | 50,0                                               | 3,3       | 0,5              | 20,1 | 95,0     |                         |             |

|                                     |                                 |         |      |      |       |         |        |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------|------|------|-------|---------|--------|
| <b>Итого за Обед</b>                |                                 | 753,0   | 27,6 | 23,7 | 88,2  | 684,3   |        |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                 |         |      |      |       |         |        |
|                                     | Бананы(60)                      | 60,0    | 0,9  | 0,3  | 12,6  | 57,6    | 368,02 |
|                                     | Ватрушки с творогом.(60) *      | 60,0    | 7,2  | 3,3  | 28,2  | 170,4   | 458,03 |
|                                     | Драчена.(50) *                  | 50,0    | 5,3  | 6,9  | 3,3   | 94,9    | 219    |
|                                     | Какао с молоком(6/180) *        | 180,0   | 3,8  | 3,2  | 11,7  | 91,8    | 397    |
|                                     | Каша молочная гречневая.(255) * | 255,0   | 11,1 | 10,2 | 32,6  | 268,4   | 185    |
|                                     | Хлеб пшеничный(25) *            | 25,0    | 1,9  | 0,2  | 12,3  | 58,8    |        |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                 | 630,0   | 30,3 | 24,1 | 100,7 | 741,9   |        |
| <b>Итого за день</b>                |                                 | 2 143,0 | 81,0 | 55,2 | 246,9 | 1 822,8 |        |

|                            |  |       |       |         |          |  |
|----------------------------|--|-------|-------|---------|----------|--|
| Итого за период            |  | 788,6 | 705,8 | 2 473,6 | 19 502,7 |  |
| Среднее значение за период |  | 78,9  | 70,6  | 247,4   | 1950,3   |  |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_