

Утвержено:  
Зав.ГКДОУ «Детский сад № 1 «Радуга»

  
Н.Н.Бабкина

«01» июля 2024г.



# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕЕ

(2-х недельное)

для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
с 10,5 – часовым пребыванием

Государственное казенное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 «Радуга»

г.Новопавловск

меню составлено согласно:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт. 2010.г 628с.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / под ред. М.П. Могильного 2007г.628с.

Утверждено  
Заведующая МКДОУ  
Детский сад №1 «Радуга»  
Н. Бабукина



## ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	В 1	В 2	С		
<b>ДЕНЬ:1</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Горошек консервированная	50	0,92	0,06	1,94	8,6	0,27	0,042	0,019	4,4	20,0	302
	Омлет с натуральным с маслом	150/5	10,22	12,96	1,94	46,4	1,18	0,035	0,236	0,37	166,03	215
	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	8	0,19	-	0,002	0,02	30,32	392
	Батон нарезной	20	1,58	4,22	10,02	46,5	3,1	0,25	0,15	-	85,45	1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,72</b>	<b>17,24</b>	<b>21,88</b>	<b>109,5</b>	<b>4,74</b>	<b>0,097</b>	<b>0,407</b>	<b>4,79</b>	<b>301</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок	180	1	0	19,05	10,5	2,10	0,02	0,02	3,0	64	
	Кондитерские изделия(печенье)	40	7,5	118	74	17,6	0,9	0,1	0,1	-	105	
			<b>8,5</b>	<b>118</b>	<b>93,05</b>	<b>28,1</b>	<b>3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>3,0</b>	<b>169</b>	
<b>ОБЕД:</b>	Свежий помидор	50	-	0,06	1,14	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	4,02	8,62	35,40	0,90	0,059	0,044	7,03	75,64	57
	Гренки из пшеничного хлеба	42,5	2,48	0,31	15,15	6	0,51	0,03	0,02	-	75,28	115
	Биточки рыбные с овощами запеченные с соусом сметанным	80	6,76	6,11	112,47	24,24	0,51	0,07	0,07	3,74	112,47	259
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,22	4,27	23,01	17,7	151,5	3	76,5	0	149,63	314
	Компот из сушеных фруктов «С»	180	0,48	0	15,43	23,9	0,94	0,002	0,005	0,3	98	376
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,57</b>	<b>15,26</b>	<b>196,25</b>	<b>126,9</b>	<b>155,42</b>	<b>3,2</b>	<b>76,7</b>	<b>22,57</b>	<b>621,22</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Суп молочный с овсяными хлопьями «ГЕРКУЛЕС»	200	6,44	5,12	19,56	4,5	0,34	0,019	0,015	-	151,66	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	240,22	0,15	0,08	0	2,6	84	395
	Батон нарезной со сливочным маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,83</b>	<b>11,73</b>	<b>42,34</b>	<b>250,72</b>	<b>1</b>	<b>0,129</b>	<b>0,035</b>	<b>2,6</b>	<b>304,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,62</b>	<b>162,23</b>	<b>353,52</b>	<b>264,5</b>	<b>164,2</b>	<b>3,5</b>	<b>77,3</b>	<b>32,9</b>	<b>1395,58</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

**Стоимость дня:** \_\_\_\_\_

Утверждено  
Заведующая ГКДОУ  
Детский сад №1 «Радуга»  
Н.Н. Бабкина



## ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ:2</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Пудинг из творога с яблоками с соусом яблочным	150/30	15,81	13,34	20,93	5,8	61	2	11	4,88	265,27 41,20	240
	Чай с лимоном	180	0,05	0	8,16	12,8	0,32	0,003	0,004	2,83	32,3	293
	Батон со сливочным маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,44</b>	<b>17,56</b>	<b>39,11</b>	<b>24,6</b>	<b>61,83</b>	<b>2,033</b>	<b>11,024</b>	<b>7,71</b>	<b>407,47</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие	150	0,06	0,06	14,7	16	2,2	0,03	0,02	10	71	368
<b>ОБЕД:</b>	Свежий огурец	50	0,03	0,75	4,2	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Суп с рыбными консервами	200	2,16	2,31	16,4	20,72	8,1	82	48	13,2	97,24	80
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,83	12,34	8,53	37,63	1,08	0,08	0,09	0,27	174,78	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,29	0,56	35,51	7,5	1,2	84	30	-	171,7	205
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,013	0,154	90	79	398
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,75</b>	<b>20,98</b>	<b>128,46</b>	<b>126,75</b>	<b>14,72</b>	<b>166,2</b>	<b>78,3</b>	<b>124,97</b>	<b>766,23</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Булочка "Веснушка"	50	4	3	30	5	1	-	-	-	165	456
	Кефир	200	5,22	4,5	7,56	216,0	0,18	0,04	0,23	0,54	90	401
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,22</b>	<b>7,5</b>	<b>37,56</b>	<b>221</b>	<b>1,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>255</b>	<b>456</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,41</b>	<b>46,06</b>	<b>205,13</b>	<b>372,35</b>	<b>77,73</b>	<b>168,3</b>	<b>99,5</b>	<b>133,2</b>	<b>1428,87</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

Стоимость дня: \_\_\_\_\_



## Летнее меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	В 1	В 2	С			
<b>ДЕНЬ:3</b>													
<b>ЗАВТРАК:</b>													
	Плов сладкий фруктовый(с курагой и изюмом)	150	3,98	5,82	63,12	13	1	0,03	-	0,96	318,91	196	
	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	8	0,19	-	0,002	0,02	30,32	392	
	Батон нарезной	20	1,58	4,22	10,02	46,5	3,1	0,25	0,15	-	85,45	1	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>3,98</b>	<b>5,82</b>	<b>71,1</b>	<b>9,3</b>	<b>1,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>0,98</b>	<b>349,23</b>		
<b>2-ой завтрак:</b>													
	Сок	180	1	0	19,05	10,5	2,10	0,02	0,02	3,0	64		
	Кондитерские изделия(печенье)	40	7,5	118	74	17,6	0,9	0,1	0,1	-	105		
			<b>8,5</b>	<b>118</b>	<b>93,05</b>	<b>28,1</b>	<b>3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>3,0</b>	<b>169</b>		
<b>ОБЕД:</b>													
	Свежий помидор	50	-	0,06	1,14	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	7,2	71	
	Суп картофельный с перловой крупой	200	6,88	6,72	11,47	25,36	40,0	108	70	7,29	133,8	95	
	Шницель рубленный (мясной)	80	8,93	6,74	37,6	179,1	0,9	0,057	0,999	0,09	132,00	282	
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	5,04	4,27	33,21	61,65	13,8	16,5	6	-	195,05	165	
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,01	0	22,26	7,9	0,22	0,002	0,004	0,05	86,12	378	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1	
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1	
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,63</b>	<b>15,78</b>	<b>136,13</b>	<b>299,71</b>	<b>56,49</b>	<b>124,6</b>	<b>76,3</b>	<b>18,9</b>	<b>725,8</b>		
<b>ПОЛДНИК:</b>													
	Суп молочный манный	200	7,28	6,62	22,17	4,5	0,34	0,019	0,015	-	179,2	93	
	Какао с молоком	180	5,32	4,75	14,91	240,22	0,15	0,08	0	2,6	123,44	397	
	Бутерброд пшеничный хлеб с сыром	20/20	6,78	7,6	14,49	1441,5	10,65	0,75	0,75	0,3	173,15	3	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>19,38</b>	<b>18,9</b>	<b>51,57</b>	<b>1686,2</b>	<b>11,14</b>	<b>0,849</b>	<b>0,765</b>	<b>2,9</b>	<b>475,79</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>57,49</b>	<b>158,5</b>	<b>351,57</b>	<b>2023,3</b>	<b>71,82</b>	<b>125,6</b>	<b>77,2</b>	<b>25,8</b>	<b>1719,82</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>													

**Стоимость дня:** \_\_\_\_\_

Утверждено:  
Заведующая ГДОУ  
Детский сад №1 «Радуга»  
Н.Н. Бабкина

### летнее меню

Прием пищи*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ:4</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	7,3	0,24	0,01	0,009	4,5	47	57
	Омлет с овощами	150	11,23	15,09	5,36	46,2	0,9	0,03	0,18	1,95	201,59	220
	Чай с лимоном	180	0,05	0	8,16	12,8	0,32	0,003	0,004	2,83	32,3	293
	Хлеб пшеничный	20	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,58</b>	<b>7,04</b>	<b>28,16</b>	<b>72,3</b>	<b>1,97</b>	<b>0,073</b>	<b>0,213</b>	<b>9,28</b>	<b>355,89</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	5,22	4,5	7,56	216,0	0,18	0,04	0,23	0,54	92	401
<b>ОБЕД:</b>	Огурец свежий	50	0,03	0,75	4,2	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	2,8	4,24	12,54	40,40	1,3	-	-	4,1	99,54	79
	Шницель рыбный натуральный	80	10,91	6,83	1,72	29,83	0,52	0,1	0,09	5,87	112,19	258
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	36,9	1	139,5	111	18,1	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов «С»	180	0,48	0	15,43	23,9	0,94	0,002	0,005	0,3	98	376
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,05</b>	<b>21,33</b>	<b>84,78</b>	<b>156,7</b>	<b>5,33</b>	<b>139,7</b>	<b>111,23</b>	<b>39,87</b>	<b>619,49</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	8,37	112,5	4,5	6	25,74	112,65	336
	Печень по-строгановски в соусе сметанном луковом	50/30	8,93	6,74	37,6	26,59	4	0,2	116	0,24	132	255
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	240,22	0,15	0,08	0	2,6	84	395
	Хлеб ржаной	20	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Кондитерские изделия(пряник)	60	7,15	14,0	60,0	3,3	0,2	-	-	-	221,8	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>23,57</b>	<b>32,2</b>	<b>134,52</b>	<b>288,48</b>	<b>117,36</b>	<b>4,81</b>	<b>122,02</b>	<b>28,58</b>	<b>619,15</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,42</b>	<b>65,07</b>	<b>255,02</b>	<b>519,6</b>	<b>124,8</b>	<b>144,6</b>	<b>233,6</b>	<b>78,27</b>	<b>1686,53</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

Стоимость дня: \_\_\_\_\_

Утверждено  
Заведующая ПК ДОУ  
Детский сад №1 «Радуга»



## летнее меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ:5</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Вареники ленивые отварные со сливочным маслом	150	17,65	12,93	18,23	12	0,20	-	0,10	0,23	259,52	230
	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	8	0,19	-	0,002	0,02	30,32	392
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,65</b>	<b>12,93</b>	<b>26,21</b>	<b>20</b>	<b>0,39</b>	<b>-</b>	<b>0,102</b>	<b>0,25</b>	<b>289,84</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие	150	0,06	0,06	14,7	16	2,2	0,03	0,02	10	71	368
<b>ОБЕД:</b>	Помидор свежий	50	-	0,06	1,14	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	3,1	4,21	12,02	30,46	16,2	182	58	10,18	99,84	81
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном	80	8,93	6,74	37,6	31,28	28,80	14,0	39,6	0,35	132	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,29	0,56	35,51	7,5	1,2	84	30	-	171,7	205
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,013	0,154	90	79	398
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,57</b>	<b>16,28</b>	<b>96,64</b>	<b>114,14</b>	<b>48,34</b>	<b>280,1</b>	<b>127,8</b>	<b>112,1</b>	<b>674,1</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Блины с повидлом	100/24	5,18	2,76	36,07	22,7	1,2	0,109	0,071	0,03	190	430
	Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	45,36	38	16	56	2,73	111,3	400
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,06</b>	<b>8,01</b>	<b>45,94</b>	<b>68,06</b>	<b>5</b>	<b>16,1</b>	<b>56,1</b>	<b>2,76</b>	<b>301,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,34</b>	<b>37,3</b>	<b>183,5</b>	<b>218,2</b>	<b>55,93</b>	<b>296,3</b>	<b>184,1</b>	<b>125,1</b>	<b>1336,3</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

Стоимость дня: \_\_\_\_\_



## Летнее меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ:6</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Суп молочный пшеничной крупой	200	5,8	6,4	9,4	7,7	208	20	12	2,34	116	94
	Чай с лимоном	180	0,05	0	8,16	12,8	0,32	0,003	0,004	2,83	32,3	293
	Батон нарезной со сливочным маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	46,5	3,1	0,25	0,15	-	85,45	1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,43</b>	<b>10,62</b>	<b>27,6</b>	<b>67</b>	<b>24,42</b>	<b>20,3</b>	<b>12,2</b>	<b>5,17</b>	<b>233,75</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок	180	1	0	19,05	10,5	2,10	0,02	0,02	3,0	64	
	печенье	40	7,5	118	74	17,6	0,9	0,1	0,1	-	105	
			<b>8,5</b>	<b>118</b>	<b>93,05</b>	<b>28,1</b>	<b>3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>3,0</b>	<b>169</b>	
<b>ОБЕД:</b>	Огурец соленый	50	0,03	0,75	4,2	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	70
	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	11,06	21,38	87,8	90	58	0,8	95,44	86
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,83	12,34	8,53	37,63	1,08	0,08	0,09	0,27	174,78	305
	Рис отварной с маслом	150	2,92	4,29	30,65	1,4	526,5	25,5	19,5	-	167,7	315
	Компот из сушеных фруктов «С»	180	0,48	0	15,43	23,9	0,94	0,002	0,005	0,3	98	376
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,8</b>	<b>26,14</b>	<b>100,32</b>	<b>110,01</b>	<b>617,9</b>	<b>115,7</b>	<b>77,6</b>	<b>12,8</b>	<b>708,43</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Икра свекольная	50	0,72	2,82	4,62	7,3	0,24	0,01	0,009	4,5	47	57
	Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным	160/30	12,13	9,5	25,70	3,8	593,6	38,4	128	3,8	237	291
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	240,22	0,15	0,08	0	2,6	84	395
	Хлеб ржаной	20	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за полдник:</b>			<b>18,85</b>	<b>15,2</b>	<b>63,51</b>	<b>260,3</b>	<b>594,75</b>	<b>38,5</b>	<b>128,1</b>	<b>10,9</b>	<b>471</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,6</b>	<b>169,9</b>	<b>284,48</b>	<b>165,4</b>	<b>871,1</b>	<b>174,2</b>	<b>218,1</b>	<b>31,87</b>	<b>1582,18</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

**Стоимость дня:** \_\_\_\_\_





### ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ: 7</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Горошек консервированная	50	0,92	0,06	1,94	8,6	0,27	0,042	0,019	4,4	20,0	302
	Омлет с морковью	150	7,91	10,51	3,69	72,88	1,61	0,06	0,26	1,83	140,03	217
	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	8	0,19	-	0,002	0,02	30,32	392
	Батон с сыром	20/20	6,78	7,6	14,49	1441,5	10,65	0,75	0,75	0,3	173,15	3
<b>Итого за завтрака:</b>			<b>15</b>	<b>18,17</b>	<b>28,1</b>	<b>1530,9</b>	<b>12,72</b>	<b>0,852</b>	<b>1,031</b>	<b>6,55</b>	<b>363,5</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие	150	0,06	0,06	14,7	16	2,2	0,03	0,02	10	71	368
<b>ОБЕД:</b>	Помидор свежий	50	-	0,06	1,14	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	25,36	40,0	108	70	7,29	133,8	95
	Тефтели мясные соус сметаном луковом	80	7,62	7,21	8,47	4,4	96	6	10	0,56	129,21	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,29	0,56	35,51	7,5	1,2	84	30	-	171,7	205
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,013	0,154	90	79	398
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,17</b>	<b>20,51</b>	<b>105,71</b>	<b>82,16</b>	<b>139,4</b>	<b>198,1</b>	<b>110,2</b>	<b>109,4</b>	<b>686,22</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,2	5,6	17,4	848,6	2,03	0,45	1,01	2,34	136,4	94
	Какао с молоком	180	5,32	4,75	14,91	240,22	0,15	0,08	0	2,6	123,44	397
	Пряник	60	7,15	14,0	60,0	3,3	0,2	-	-	-	221,8	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>17,67</b>	<b>24,4</b>	<b>92,31</b>	<b>1092,12</b>	<b>238</b>	<b>0,53</b>	<b>1,01</b>	<b>4,94</b>	<b>481,64</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,9</b>	<b>63,2</b>	<b>240,8</b>	<b>2720,28</b>	<b>156,7</b>	<b>199,5</b>	<b>112,3</b>	<b>131,4</b>	<b>1602,36</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

**Стоимость дня:** \_\_\_\_\_





## Летнее меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ:8</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Пудинг из творога с рисом со сметаной	150	17,68	11,93	22,72	8,4	0,4	-	-	-	268,8	236
	Чай с лимоном	180	0,05	0	8,16	12,8	0,32	0,003	0,004	2,83	32,3	293
	Батон нарезной со сливочным маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	46,5	3,1	0,25	0,15	-	85,45	1
<b>Итого за завтрака:</b>			<b>24,75</b>	<b>21,04</b>	<b>73,64</b>	<b>62,9</b>	<b>3,69</b>	<b>0,25</b>	<b>0,125</b>	<b>0,02</b>	<b>456,25</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>216,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>92</b>	<b>401</b>
<b>ОБЕД:</b>	Свежие огурец	50	0,03	0,75	4,2	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Рассольник ленинградский	200	1,53	4,1	7,6	36,5	0,80	-	-	8,8	74,18	84
	Рыба тушеная с овощами	54/96	20,85	13,56	5,51	30,0	0,9	0,1	0,1	6,31	225,43	229
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	36,9	1	139,5	111	18,1	137,25	321
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,01	0	22,26	7,9	0,22	0,002	0,004	0,05	86,12	378
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,25</b>	<b>27,92</b>	<b>90,46</b>	<b>100,2</b>	<b>4,49</b>	<b>139,7</b>	<b>111,2</b>	<b>44,76</b>	<b>695,49</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	5,18	2,76	36,07	6,2	102	10,8	9,6	0,03	190	449
	Молоко кипяченое	180	5,88	5,25	9,87	45,36	38	16	56	2,73	111,3	400
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,06</b>	<b>8,01</b>	<b>45,94</b>	<b>51,56</b>	<b>140</b>	<b>26,8</b>	<b>65,6</b>	<b>2,76</b>	<b>301,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,28</b>	<b>61,47</b>	<b>217,6</b>	<b>430,66</b>	<b>148,36</b>	<b>166,8</b>	<b>177,2</b>	<b>48,1</b>	<b>1545,04</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

**Стоимость дня:** \_\_\_\_\_



### ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ:9</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>												
	Птица, тушенная в соусе сметанном с овощами	230	12,13	9,5	25,70	31,08	0,91	0,21	0,08	3,8	237	302
	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	8	0,19	-	0,002	0,02	30,32	392
	Батон нарезной	20	1,58	4,22	10,02	46,5	3,1	0,25	0,15	-	85,45	1
<b>Итого за завтрак:</b>			13,71	13,72	43,7	85,58	4,2	0,46	0,232	3,82	352,77	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие	150	0,06	0,06	14,7	16	2,2	0,03	0,02	10	71	368
<b>ОБЕД:</b>	Свежий помидор	50	-	0,06	1,14	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	2,31	16,66	19,68	86,6	90	50	13,2	98,6	82
	Гуляш с отварного мяса	80	8,05	8,24	3,15	2,9	115	4	11	1,37	118,49	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,98	4,86	34,33	2,4	7,2	37,5	18	-	212,68	313
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,013	0,054	90	79	338
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			22,65	20,43	104,4	69,88	210,9	131,6	79,2	116,1	681,28	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	7,44	5,52	21,63	10,1	0,83	0,114	0,017	2,6	167,74	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	240,22	0,15	0,08	0	2,6	84	395
	Хлеб ржаной	20	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за полдник:</b>			13,44	8,4	54,82	259,3	1,74	0,239	0,047	5,2	354,74	
<b>Итого за день:</b>			49,8	42,61	217,62	430,76	219,04	132,3	79,5	135,12	1459,79	
<b>Среднее значение за период:</b>												

Стоимость дня: \_\_\_\_\_



## Летнее меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ДЕНЬ: 10</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Суп молочный с ячневой крупой	200	7,28	6,03	16,21	5,8	76	4	8	2,34	148	94
	Чай с лимоном	180	0,05	0	8,16	12,8	0,32	0,003	0,004	2,83	32,3	293
	Батон нарезной со сливочным маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	46,5	3,1	0,25	0,15	-	85,45	1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,91</b>	<b>10,25</b>	<b>34,39</b>	<b>65,1</b>	<b>79,42</b>	<b>4,3</b>	<b>8,2</b>	<b>5,17</b>	<b>265,75</b>	
<b>2-ой завтрак:</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	5,22	4,5	7,56	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	92	401
<b>ОБЕД:</b>	Свежий огурец	50	0,03	0,75	4,2	10,7	0,3	0,017	0,018	11,5	0,81	71
	Борщ зеленый	200	1,69	2,26	13,94	18,44	70,6	76	46	13,2	84,84	80
	Котлета говяжья рублея	80	12,44	9,24	12,56	2,6	9	6	10	0,12	183	282
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,22	4,27	23,01	11	9,8	114	16,5	-	149,63	314
	Сок	180	1	0	19,05	10,5	2,10	0,02	0,02	3,0	64	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	4,22	10,02	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7	1
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,045	0,03	-	103	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,15</b>	<b>21,23</b>	<b>103,21</b>	<b>68,24</b>	<b>93,07</b>	<b>196,1</b>	<b>72,6</b>	<b>27,82</b>	<b>653,98</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Икра свекольная	50	1,17	2,29	7,59	17,8	2,4	18,5	96,5	6,19	50,05	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,29	0,56	35,51	7,5	1,2	84	30	-	171,7	205
	Какао с молоком	180	5,88	5,25	9,87	45,36	38	16	56	2,73	111,3	400
	Кондитерские изделия (вафли)	60	7,15	14,0	60,0	-	-	-	-	-	221,8	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>19,49</b>	<b>22,1</b>	<b>112,94</b>	<b>70,66</b>	<b>41,6</b>	<b>118,5</b>	<b>182,5</b>	<b>8,92</b>	<b>554,85</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,77</b>	<b>58,08</b>	<b>258,1</b>	<b>436</b>	<b>214,3</b>	<b>318,9</b>	<b>263,5</b>	<b>42,45</b>	<b>1566,58</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>												

**Стоимость дня:** \_\_\_\_\_

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Итог за весь период	570,63	864,42	2567,34	15322,88
Среднее значение за период	2,6	3,9	11,6	
Содержание белков, жиров и углеводов за период в % от калорийности				

№ п/п	завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	Калорийность
1	301	169	621,22	304,36	1395,58
2	407,47	71	766,23	255	1428,7
3	349,23	169	725,8	475,79	1719,82
4	355,89	92	619,49	619,15	1686,53
5	289,84	71	674,1	301,3	1336,3
6	233,75	169	708,43	471	1582,18
7	363,5	71	686,22	481,64	1602,36
8	456,25	92	695,49	301,3	1545,04
9	352,77	71	681,28	354,74	1459,79
10	265,75	92	653,8	554,85	1566,58
Итог	3375,45	1067	6832,06	4119,13	15322,88
В день	337,5	106,7	683,2	411,9	1532,3

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	50,62	162,23	353,52	1395,58
2	52,41	46,06	205,13	1428,7
3	57,49	158,5	351,57	1719,82
4	64,42	65,07	255,02	1686,53
5	51,34	37,3	183,5	1336,3
6	57,6	169,9	284,48	1582,18
7	57,9	63,2	240,8	1602,36
8	71,28	61,47	217,6	1545,04
9	49,8	42,61	217,62	1459,79
10	57,77	58,08	258,1	1566,58
Итог	570,63	864,42	2567,34	15322,88
В день	57,1	86,4	256,7	1532,3
% от Кк	26,8	17,7	5,9	

Пронумеровано, проиндурировано и скреплено  
печатью

( 12 ) листа(ов)

Должность, Ф.И.О. *Сидорова*

*гос. гр.*

подпись

« 01 » июля 20 24 года

