

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: E7309EB9E509CD237F2FC4CF1B78AD8D0D54E388
Срок действия с 04.07.2023 по 01.07.2033
Владелец: Хлебникова Н.Н.
Организация: Детский сад №35 "Море"
Должность: заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 18-08-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**Примерное циклическое
(десятидневное) меню
на летне-осенний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

детского сада № 35 «Море»


Хлебникова Н.Н.

Приказ № 157-од от 18.08.2025 г.



Неделя 1 День 1: понедельник Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад	
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с маслом	80	100	2.95	3.69	1.80	2.25	14.18	17.71	84.76	105.85	0.00	0.00	№219, с6.2015
Сыр порционный	6	9	2.32	3.48	2.95	4.43	0.00	0.00	36.00	54.00	0.07	0.11	№7, с6.2015
Кондитерское изделие	10	20	0.80	1.6	0.80	1.6	7.40	14.8	40.00	80.00	0.00	0.00	№120, с6.2012
Чай с сахаром	150	180	0.10	0.12	0.30	0.36	15.00	18.00	60.00	72.00	0.04	0.05	№264, с6.2022
2-й завтрак													
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8	2.8	№271, с6.2022
Итого за завтрак	376	439	6.87	9.59	5.85	8.64	50.72	64.65	279.56	370.65	2.91	2.96	
Обед													
Борщ с картофелем и сметаной (свекольный)	150	180	1.21	1.45	3.01	3.61	8.07	9.68	69	82.8	5.5	6.6	№63, с6.2022
Плов (с говядиной)	150	180	17.35	20.82	17.99	21.58	26.47	31.76	337	404.4	1.68	2.01	№179, с6.2022
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.75	№54, с6.2022
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№120,121 с6.2007
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№120,121, с6.2007
													№54—2 ХН,
Компот из кураги	150	180	0.2	0.23	0.1	0.11	7.7	9.27	31.9	38.63	1.5	1.81	с6. Новос., 2022
зелень для блюд	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	528	648.0	21.21	25.78	21.48	25.81	58.88	72.49	517.46	630.97	16.5	21.72	
Полдник													
Выпечка слобная	60	80	4.69	6.24	3.68	4.89	32.44	43.08	181.92	241.6	0	0	№456, с6.2015
Чай с молоком	150	180	1.52	1.82	1.35	1.62	10.91	13.09	61	73.2	1.33	1.59	№263, с6.2022
Итого за полдник	210	260	6.21	8.06	5.03	6.51	43.35	56.17	242.92	314.8	1.33	1.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1114.00	1344	34.29	43.28	32.33	40.91	152.32	192.26	1036.32	1310.42	16.52	19.27	

Неделя 1 День 2: вторник

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			
Завтрак													
Каша жидкая молочная пшеничная	150	180	5.10	6.12	4.40	5.28	24.10	28.92	156.20	187.44	0.40	0.48	№125, с6.2022
Бутерброд с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02	0.07	№2, с6.2022
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.42	№264, с6.2022
2-й завтрак													
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.52	10	№231-234, с6.2022
Итого за завтрак	423	495	9.88	11.87	7.93	9.49	70.99	84.27	360.74	430.07	11.12	11.97	
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1.62	1.94	1.71	2.05	10.47	12.56	70.5	84.6	4.95	5.94	№79, с6.2022
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.95	16.19	№91, с6.2022
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	115	10.28	11.82	3.6	4.14	3.85	4.42	89	102.35	4.43	5.09	№158, с6.2022
Овощи свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47	2.45	№54-с6.2022
Хлеб ржаной	25	30	0,89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№120,121 с6.2007
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№120,121, с6.2007
Компот из свежих фруктов	150	180	0.2	0.18	0.1	0.09	7.7	9.18	31.9	38.28	1.5	1.8	№54-5хн, с6.Нов.22
зелень для блюд	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	588	713.0	15.79	19.82	12.42	15.07	51.18	63.35	393.79	444.39	27.85	34.02	
Полдник													
Сырники из творога	50	100	9.3	18.69	6.33	12.67	5.38	11.40	116	234	0.13	0.25	№245, с6.2015
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.09	0.11	0.01	0.01	11.4	13.69	46.5	55.85	2.12	2.54	№262, с6.2022
Итого за полдник	200	280	9.39	18.8	6.34	12.68	16.78	11.4	162.5	289.85	2.25	2.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1211	1478	35.35	50.97	26.76	37.36	140.26	162.39	926.02	1179.21	41.05	48.49	

Неделя 1 День 3: среда

Сезон: лето-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак													
Каша "Дружба"	150	180	4.00	4.80	4.40	5.28	18.10	21.72	126.70	152.04	0.40	0.48	№54-16к, с6.Нов.15
Бутерброд с сыром и маслом	30	39	3.49	4.53	5.00	6.48	8.93	11.58	94.57	122.00	0.04	0.08	№ 3, с6. 2022
Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.42	№ 266, с6.2022
2-й завтрак													
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8	2.8	№ 271, с6.2022
Итого за завтрак	460	529	11.25	13.70	12.05	14.94	54.35	63.26	368.57	439.04	4.42	4.78	
Обед													
Суп рыбный из консервов	150	180	6.57	7.88	1.65	1.98	13.06	15.67	93	111.6	11.58	13.89	№ 84, с6.2022
Каши рассыпчатая	110	130	6.41	7.57	4.38	5.18	29.04	34.32	180.4	213.2	0	0	№ 114, с6.2022
Печень по-строгановски с соусом	50	70	7.84	10.97	7.1	9.94	7.3	10.22	124.5	174.3	13.37	18.71	№ 172, с6.2022
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.75	№ 54, с6.2022
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№ 120,121 с6. 2007
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№ 120,121, с6.2007
Компот из сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54	0.64	№ 241, с6., 2022
зелень для блюда	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	538	668.0	23.76	30.29	13.59	17.7	90.04	110.79	576.46	723.04	33.31	44.54	
Полдник													
Капуста тушеная	80	100	1.93	2.42	3.3	4.13	5.72	7.15	61.6	77	42.49	53.12	№ 97, с6.2022
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№ 120,121, с6.2007
Рыбные фрикадельки с маслом	50	60	6.41	6.86	2.29	2.77	5.27	6.38	67.2	81.4	1.42	1.73	№ 165, с6.2022
Чай фруктовый с яблоком и сахаром	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10	11.98	0.48	0.57	№54-16гн, с6.Нов.2
Итого за полдник	300	365	9.7	11.07	5.78	7.15	20.57	25.94	173.8	217.38	44.39	55.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1298	1562	44.71	55.06	31.42	39.79	164.96	199.99	1118.83	1379.46	82.12	104.7	

Неделя 1 День 4: четверг

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У								
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак															
Суп молочный геркулесовый	150	180	4.44	5.33	4.45	5.34	13.45	16.15	111.71	134.05	0.68	0.81	№101, с6.2015		
Бутерброд с маслом	25	30	1.47	1.77	4.68	5.63	9.30	11.19	85.00	102.25	0.00	0.00	№ 1, с6.2022		
Чай с сахаром	150	180	0.10	0.12	0.30	0.36	15.00	18.00	60.00	72.00	0.04	0.05	№ 261, с6.2022		
2-й завтрак															
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.80	44.7	47	9.52	10	№ 231-234, с6.2022		
Итого за завтрак	420	490	6.39	7.62	9.81	11.73	55.72	65.14	301.41	355.30	10.24	10.86			
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1.06	1.27	2.97	3.56	4.74	5.68	52.5	63	9.46	11.35	№ 66, с6.2022		
Птица тушенная в соусе с овощами	180	230	9.09	11.94	6.5	8.64	16.49	20.88	161	209	7.34	9.24	№ 319, с6.2015		
Овощи свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47	2.45	№ 54- с6.2022		
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№ 120,121 с6. 2007		
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№ 120,121 с6. 2007		
Кисель из сока плодового или ягодного	150	180	0.31	0.37	0.09	0.1	28.9	34.75	117	140.4	3.33	3.99	№ 249, с6. 2022		
зелень для блюд	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55			
Итого за обед	558	698.0	12.79	16.66	9.91	12.76	66.2	82.14	407.05	512.54	24.15	29.58			
Полдник															
Запеканка творожная	50	100	8.88	17.76	6.05	12.10	9.19	18.37	127	253	0.12	0.24	№ 251, с6.2015		
Соус молочный	10	10	0.19	0.19	0.45	0.45	0.29	0.29	10.10	10.10	0.03	0.03	№ 218, с6.2022		
Кисель-молочный продукт или молоко кипяченное	150	180	4.36	5.22	3.75	4.5	6.01	7.20	75.18	90.09	1.05	1.26	№ 268с6.2022		
Итого за полдник	210	290	13.43	23.17	10.25	17.05	15.49	25.86	212.28	353.19	1.2	1.53			
Итого за день	1188	1480	34.28	49.56	32.56	44.67	152.09	198.94	1010.02	1332.38	30.87	37.8			

Неделя 1 День 5: пятница

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Пищевые вещества												№ рецептуры
	Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак													
Каша жидкая молочная гречневая	150	180	5.85	7.02	7.05	8.46	24.30	29.17	183.00	219.60	0.45	0.54	№ 127, с6.2022
Кондитерское изделие	10	20	0.80	1.60	0.80	1.60	7.40	14.80	36.00	54.00	0.07	0.11	№ 120, с6. 2012
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.42	№ 264, с6.2022
2-й завтрак													
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8	2.8	№ 271, с6.2022
Итого за завтрак	440	510	10.41	12.99	10.50	13.24	59.02	73.93	366.30	438.60	4.50	4.87	
Обед													
Суп овощной	150	180	0.96	1.15	2.98	3.58	5.49	6.58	57	68.4	6.22	7.47	№ 75, с6.2022
Жирное по-домашнему	150	200	16.94	22.53	17.05	22.67	17.47	23.23	291	387.03	21.78	28.96	№ 174, с6.2022
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.75	№ 54, с6.2022
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№ 120,121 с6. 2007
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№ 120,121, с6.2007
Напиток из шиповника	150	180	0.2	0.9	0.03	17.7	14.14	64.8	60	79.2	75	90	№ 54-2хн, Нов, 2022
зелень для блюд	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	528	668.0	20.55	27.86	20.44	44.46	53.74	116.39	487.56	639.77	110.82	137.73	
Полдник													
Омлет с зеленым горошком	65	85	4.57	6.52	9.05	8.07	3.79	8.41	119	132	0.5	0.7	№ 233, с6.2015
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№ 120,121, с6.2007
Чай с лимоном	150	180	0.09	0.11	0.01	0.01	11.4	13.69	46.5	55.85	2.12	2.54	№ 262, с6.2022
Итого за полдник	235	290	5.8	8.15	9.18	8.24	22.59	31.9	200.5	234.85	2.62	3.24	
Итого за день	1203	1468	36.76	49	40.12	65.94	135.35	222.22	1054.36	1313.22	117.94	145.84	

Неделя 2 День 6: понедельник Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			
Завтрак													
Каша жидкая молочная манная	150	180	4.50	5.40	6.33	7.59	23.40	28.08	168.00	201.60	0.45	0.54	№125, с6.2022
Бутерброд с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02	0.07	№ 2, с6. 2022
Кашка с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.42	№ 266, с6.2022
2-й завтрак													
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.52	10	№ 231-234, с6.2022
Итого за завтрак	423	495	9.28	11.15	9.86	11.80	70.29	83.43	372.54	444.23	11.17	12.03	
Обед													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	1.32	1.58	1.66	1.99	9.24	11.08	63	75.6	6.64	7.97	№ 80, с6.2022
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.95	16.19	№ 91, с6.2022
Котлета рыбная	50	80	6.42	10.27	7.63	12.2	7.36	11.77	123	196.8	0.33	0.52	№ 161, с6.2022
Омлет свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47	2.45	№ 54, с6.2022
Хлеб ржаной	30	37.5	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№ 120,121 с6. 2007
Хлеб пшеничный	20	25	1.71	2.28	0.23	0.32	14.67	19.56	70.2	93.6	0	0	№120,121, с6.2007
Компот из кураги	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54	0.64	№54-2хн, с6.Нов.22
чай для бюда	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	540	685.5	13.38	19.08	16.49	23.23	77.03	98.6	522.59	695.24	24.48	30.32	
Полдник													
Мореники ленивые отварные	60	100	9.1	15.11	6.93	11.52	8.4	13.95	133.73	222	0.21	0.36	№ 149, с6.2022
Чай с молоком	150	180	1.52	1.82	1.35	1.62	10.91	13.09	61	73.2	1.33	1.59	№263, с6.2022
Итого за полдник	210	280	10.62	16.93	8.28	13.14	19.31	27.04	194.73	295.2	1.54	1.95	
Итого за день	1173	1460.5	33.28	47.16	34.64	48.17	166.63	209.07	1089.86	1434.67	37.19	44.3	

Меню 2 День 8: среда

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Б		Ж		У					
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак												
Каши жидкая молочная пшеничная	150	180	5.55	6.66	7.05	8.46	27.00	32.40	193.50	232.20	0.45	0.54
Бутерброд с маслом	25	30	1.47	1.77	4.68	5.63	9.30	11.19	85.00	102.25	0.00	0.00
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.42
2-й завтрак												
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.52	10
Итого за завтрак	420	490	10.46	12.50	14.76	17.67	67.45	79.21	411.70	487.65	11.15	11.96
Обед												
Суп крестьянский с крупой	150	180	0.89	1.06	2.95	3.54	3.66	4.39	45	54	5.92	7.11
Макаронные изделия с маслом	110	130	4.06	4.82	2.48	2.94	19.52	23.12	138.17	138.21	0	0
Пюре, тушенная в соусе	70	110	8.3	13.76	4.56	7.58	5.37	8.93	95.78	159	14.14	23.48
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.75
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0
Чай	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55
Компот из свежих фруктов	150	180	0.12	0.18	0.01	0.09	7.7	9.18	31.9	38.28	1.5	1.8
Итого за обед	538	683.0	14.68	21.58	10.26	14.5	45.49	57.6	355.41	447.63	29.38	43.69
Полдник												
Рыба в масле	80	100	9.81	16.28	3.15	5.22	1.75	2.9	75	124.5	0.13	0.21
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.09	0.11	0.01	0.01	11.4	13.69	46.5	55.85	2.12	2.54
Итого за полдник	250	305	11.04	17.91	3.28	5.39	20.55	26.39	156.5	227.35	2.25	2.75
Итого за день	1208	1478	36.18	51.99	28.3	37.56	133.48	163.2	923.61	1162.63	42.78	58.4

Меню 2 День 9: четверг

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	если	сад	Б	Ж	У	если	сад	если	сад	если	сад		
Завтрак													
Каша жидкая молочная рисовая	150	180	3.79	4.55	6.33	7.59	24.14	28.96	168.00	201.60	0.45	0.54	№126, с6.2022
Кондитерское изделие	10	20	0.80	1.60	0.80	1.60	7.40	14.80	40.00	80.00	0.00	0.00	№120, с6.2012
Кисель с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.42	№266, с6.2022
2-й завтрак													
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8	2.8	№271, с6.2022
Ничего за завтрак	440	510	8.35	10.52	9.78	12.37	58.86	73.72	355.30	446.60	4.43	3.34	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	180	3.07	3.68	3.21	3.85	9.69	11.63	80	96	3.49	4.18	№87, с6.2015
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.95	16.19	№91, с6.2022
Котлеты из птицы	60	80	9.43	12.64	9.65	13.14	9.98	13.46	164	223	0.5	0.67	№322, с6.2015
Омлет свежий	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47	2.45	№54, с6.2022
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№120,121 с6.2007
Чай	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Кисель из сока плодового или ягодного	150	180	0.31	0.37	0.09	0.1	28.9	34.75	117	140.4	3.33	3.99	№249, с6.2022
Ничего за обед	528	653.0	16.25	21.05	19.84	25.72	70.33	87.23	528.39	669.84	24.29	30.03	
Ужин													
Омлет вареное	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	0	0	№143, с6.2022
Пюре кабачковая	30	50	0.36	0.6	1.41	2.35	2.31	3.85	23.5	39.16	2.25	3.75	№57, с6.2015
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0	№120,121, с6.2007
Кондитерское изделие	40	50	0.22	0.27	0.16	0.2	2.92	3.65	14	17.5	0	0	№120, с6.2012
Чай с молоком	150	180	1.52	1.82	1.35	1.62	10.91	13.09	61	73.2	1.33	1.59	№263, с6.2022
Ничего за ужин	280	345	8.34	9.31	7.64	8.93	23.84	30.69	196.5	239.86	3.58	5.34	
Итого за день	1248	1508	32.94	40.88	37.26	47.02	153.03	191.64	1080.19	1356.3	32.3	38.71	

Неделя 2 День 10: пятница

Сезон: летне-осенний

Итого за день													
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад	
Запеканка													№229, с6.2015
Омлет натуральный	65	85	5.73	7.52	11.04	13.46	1.10	1.51	127.00	157.00	0.10	0.15	№ 2, с6. 2022
Пюре картофельное с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02	0.07	№54-1бгч, с6.Нов.2
Чай фруктовый с яблоком	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10.00	11.98	0.48	0.57	
2-й завтрак													№ 231-234, с6.2022
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.52	10	№ 231-234, с6.2022
Итого за завтрак	338	400	7.67	9.87	11.99	14.58	36.99	43.65	253.04	305.41	10.12	10.79	
Обед													№86, с6.2015
суп картофельный с крупой	150	180	1.18	1.42	1.64	1.96	8.75	10.5	54.5	65.4	4.95	5.94	№ 315, с6.2015
Пюре картофельное с крупой	135	190	10.61	14.12	6.81	9.04	15.04	20.26	164	219	15.03	20.03	№ 54, с6.2022
Омлет свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.75	№ 120,121 с6.2007
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№ 120,121, с6.2007
Хлеб пшеничный	20	25	0.38	0.57	0.05	0.08	3.2	4.8	15.6	23.4	0	0	№ 241, с6.2022
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54	0.64	
Чай для блока	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	510	658.0	13.97	18.46	8.84	11.49	60.23	76.34	377.66	484.74	28.34	37.91	
Полдник													№ 436, с6.2015
Печенье сдобная	60	100	4.49	7.48	2.43	4.06	27.44	45.7	154.02	256.6	0	0	
Кисель-молочный продукт или													№ 268, с6.2022
Молоко кипяченое	150.00	180	4.36	5.22	3.75	4.5	6.01	7.2	75.18	90.09	1.05	1.26	
Итого за полдник	210	280	8.85	12.7	6.18	8.56	33.45	52.9	229.2	346.69	1.05	1.26	
Итого за день	1058	1338	30.49	41.03	27.01	34.63	130.67	172.89	859.9	1136.84	39.51	49.96	

Протокол 2. День 10: пятница

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			
Завтрак													
Сметанатный натуральный	65	85	5.73	7.52	11.04	13.46	1.10	1.51	127.00	157.00	0.10	0.15	№229, с6.2015
Пюре из картофеля с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02	0.07	№2, с6.2022
Чай фруктовый с яблоком	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10.00	11.98	0.48	0.57	№54-16гн, с6.Нов.2
2-й завтрак													№231-234, с6.2022
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.52	10	№231-234, с6.2022
Итого за завтрак	338	400	7.67	9.87	11.99	14.58	36.99	43.65	253.04	305.41	10.12	10.79	
Обед													№86, с6.2015
Суп картофельный с крупой	150	180	1.18	1.42	1.64	1.96	8.75	10.5	54.5	65.4	4.95	5.94	№86, с6.2015
Пюре из картофеля с маслом	135	190	10.61	14.12	6.81	9.04	15.04	20.26	164	219	15.03	20.03	№315, с6.2015
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.75	№54, с6.2022
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0	№120,121 с6.2007
Хлеб пшеничный	20	25	0.38	0.57	0.05	0.08	3.2	4.8	15.6	23.4	0	0	№120,121, с6.2007
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54	0.64	№241, с6.2022
Чай для бланда	3	3	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55	
Итого за обед	510	658.0	13.97	18.46	8.84	11.49	60.23	76.34	377.66	484.74	28.34	37.91	
Полдник													№436, с6.2015
Мягкая сладкая	60	100	4.49	7.48	2.43	4.06	27.44	45.7	154.02	256.6	0	0	
Сладко-молочный продукт или молочного кипяченое	150.00	180	4.36	5.22	3.75	4.5	6.01	7.2	75.18	90.09	1.05	1.26	№268, с6.2022
Итого за полдник	210	280	8.85	12.7	6.18	8.56	33.45	52.9	229.2	346.69	1.05	1.26	
Итого за день	1058	1338	30.49	41.03	27.01	34.63	130.67	172.89	859.9	1136.84	39.51	49.96	

печатью на 13701444-1 м. 1
Заведующий Хлебников Н.Н.

