

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Есаульская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)»

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ «Есаульская СКШИ»  
  
Е.В.Синицына  
*Приказ №121 от 26. 09.2024 года*

**ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**КАТЕГОРИЯ ПИТАЮЩИХСЯ С 3 ДО 7 ЛЕТ**

**2024 год**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	13	19	3	237	54,01
	Сыр твердых сортов в нарезке 10	10	3	4		45	279,01
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		394	16	23	10	313	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
<b>Итого за Завтрак 2</b>		235	3	11	86	138	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61	54,13
	Рассольник Ленинградский 200	200	5	6	14	129	54,18
	Котлеты из говядины	75	14	14	12	226	366
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		739	25	29	67	620	
<b>Полдник</b>							
	Кекс столичный	50	3	9	27	204	8
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Апельсины 130	130			10	45	390,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	3	9	46	287	
<b>Ужин</b>							
	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Картофель отварной в молоке	150	5	6	27	176	29
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
<b>Итого за Ужин</b>		614	20	9	62	418	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 602	76	91	306	1929	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	150	26	16	25	348	25
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Повидло, джем порция 25	25			17	66	10,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		419	31	28	55	600	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый	40	1		2	15	54,2
	Борщ с капустой со сметаной 200	200	5	6	10	114	345,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103	54,16
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		694	19	17	176	441	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	40	3	5	25	150	9
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция 130	130			11	49	310,01
<b>Итого за Полдник</b>		370	9	12	45	335	
<b>Ужин</b>							
	Гуляш из говядины	80	14	14	3	189	14
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	6	31	193	54,05
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		594	18	20	49	445	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 517	86	87	369	2012	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	6	5	18	134	35,01
	Сыр твердых сортов в нарезке 10	10	3	4		45	279,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		444	13	13	29	274	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	99	54,11
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 200	200	9	4	14	129	54,14
	Капуста тушенная с мясом	200	22	23	13	347	7
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		714	33	35	53	660	
<b>Полдник</b>							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	12	10	105	319	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с говядиной	200	24	24	26	416	318
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		564	26	25	43	506	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 542	93	93	274	1950	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная пшениная	200	8	12	38	288	54,06
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		444	13	24	51	474	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с морковью	80	1	8	8	109	360
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Рыба запеченая в сметанном соусе (Минтай )	80	19	24	4	309	38,04
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		744	28	41	191	747	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция 130	130			11	49	310,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	13	20	36	393	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	370
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Апельсины 130	130			10	45	390,01
<b>Итого за Ужин</b>		564	21	7	35	293	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 572	84	102	357	2098	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога 220	150	26	16	25	348	25,02
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	4	25	292,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		419	31	29	40	543	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
<b>Итого за Завтрак 2</b>		235	3	11	86	138	
<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Суп сливочный с рыбой 200	200	7	6	9	120	357,01
	Пицца с сосисками	200	14	20	2	150	21
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		734	23	35	38	467	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	4		28	138	373
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	11	7	55	357	
<b>Ужин</b>							
	Кукуруза сахарная	40	1		4	21	54,21
	Котлеты из свинины	100	14	14	12	229	30
	Макароны отварные	150	5	6	33	202	54,01
	Соус красный основной 25	25	1	1	2	18	54,44
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		679	21	21	66	534	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 687	98	113	320	2192	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	150	8	7	29	211	108
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		453	24	38	44	616	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	100					288,02
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	5	6	11	121	17,01
	200						
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Горошница	150	15	1	34	205	391
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		784	34	20	189	579	
<b>Полдник</b>							
	Кекс творожный	50	5	9	24	198	41
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	11	16	41	366	
<b>Ужин</b>							
	Котлета рыбная	100	14	3	9	116	18
	Рис отварной	150	4	5	36	209	54,06
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Апельсины 130	130			10	45	390,01
<b>Итого за Ужин</b>		639	19	9	63	418	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 696	97	93	381	2170	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная овсяная 220	220	9	14	38	314	54,37
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Яйцо отварное	40	5	4		57	19
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		504	18	30	49	541	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная 80	80	2	6	8	90	33,01
	Суп картофельный с горохом 200	200	7	5	16	133	54,1
	Тефтели рыбные 80	80	10	6	10	139	37
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		769	24	24	75	610	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	60	5	2	34	174	338
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Полдник</b>		390	11	9	51	342	
<b>Ужин</b>							
	Голубцы ленивые 80	80	7	6	5	105	40,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		619	18	15	59	451	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 722	80	88	278	2135	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	200	8	11	39	284	23
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	4		45	279
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		444	11	15	46	361	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	30	2	9	66	86	335
<b>Итого за Завтрак 2</b>		230	2	9	75	124	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом 80	80	1	4	10	85	34,01
	Суп картофельный с клецками 200	200	5	3	11	94	20,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103	54,16
	Рис отварной	150	4	5	36	209	54,06
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		734	20	17	201	554	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	40	3	5	25	150	9
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Апельсины 130	130			10	45	390,01
<b>Итого за Полдник</b>		370	3	5	44	233	
<b>Ужин</b>							
	Горошек зеленый	40	1		2	15	54,2
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
<b>Итого за Ужин</b>		604	22	19	44	452	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 622	67	75	445	1877	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	150	26	16	25	348	25
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Повидло, джем порция 25	25			17	66	10,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		419	30	28	53	584	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	100					288,02
	Суп картофельный с горохом 200	200	7	5	16	133	54,1
	Котлеты из говядины	75	14	14	12	226	366
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		759	26	24	63	563	
<b>Полдник</b>							
	Сырники 50	50	9	5	11	120	6,02
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция 130	130			11	49	310,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	15	12	31	305	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели рыбные 80	80	10	6	10	139	37
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		619	14	13	46	366	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 617	94	87	237	2009	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с сыром 150	150	19	27	3	327	54,04
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		396	24	39	16	513	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с морковью	80	1	8	8	109	360
	Борщ с капустой со сметаной 200	200	5	6	10	114	345,01
	Котлета рыбная	100	14	3	9	116	18
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		789	24	24	188	565	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	50	2	2	45	205	376
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	9	9	72	424	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с говядиной	200	24	24	26	416	318
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		564	24	24	41	479	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 569	90	106	361	2172	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная "Дружба"	200	5	7	24	178	16
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		444	9	19	35	348	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная 80	80	2	6	9	95	32,01
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 200	200	9	4	14	129	54,14
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103	54,16
	Рис отварной	150	4	5	36	209	54,06
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		734	26	20	83	621	
<b>Полдник</b>							
	Кекс творожный	50	5	9	24	198	41
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Груши порция 130	130			11	49	310,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	11	16	44	383	
<b>Ужин</b>							
	Кукуруза сахарная	40	1		4	21	54,21
	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	370
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Апельсины 130	130			10	45	390,01
<b>Итого за Ужин</b>		604	24	8	41	341	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 602	79	73	247	1884	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога 200	200	34	21	33	464	25,01
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	4	25	292,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		469	40	34	50	675	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
<b>Итого за Завтрак 2</b>		235	3	11	86	138	
<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Суп сливочный с рыбой 200	200	7	6	9	120	357,01
	Пицца с сосисками	200	14	20	2	150	21
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		734	22	35	158	445	
<b>Полдник</b>							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
<b>Итого за Полдник</b>		380	12	10	105	319	
<b>Ужин</b>							
	Гуляш из говядины	80	14	14	3	189	14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		594	22	21	54	491	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 652	108	121	488	2221	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7	11	44	301	54,02
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		503	22	42	57	690	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	80	2	8	8	114	362
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	5	6	11	121	17,01
	200						
	Рыба запеченная в сметанном соусе (Минтай )	80	19	24	4	309	38,04
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный )	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		744	30	44	63	775	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Яблоки порция	130			8	32	356
<b>Итого за Полдник</b>		380	13	20	33	376	
<b>Ужин</b>							
	Плов из булгура с курицей	200	20	9	39	312	368
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Апельсины 130	130			10	45	390,01
<b>Итого за Ужин</b>		564	20	9	56	389	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 631	94	125	253	2421	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	13	19	3	237	54,01
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3	4		45	279
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Завтрак</b>		394	21	27	16	393	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200			9	38	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	99	54,11
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Голубцы ленивые 80	80	7	6	5	105	40,01
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
<b>Итого за Обед</b>		744	17	22	185	506	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	60	5	2	34	174	338
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Яблоки порция	130			8	32	356
<b>Итого за Полдник</b>		390	11	9	51	342	
<b>Ужин</b>							
	Котлета рыбная	100	14	3	9	116	18
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
<b>Итого за Ужин</b>		639	18	10	45	342	
<b>Ужин 2</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		240	9	10	35	153	
<b>Итого за день</b>		2 607	76	78	341	1774	



16/10/2019

ЛИСТОВ

Директор

Е.В. Синицына

" 20 09 2019 г.

