

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Понедельник 26.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кофейный напиток с молоком(180) *          | 180,0     | 4,0              | 4,0  | 8,0      | 88,0                    | 414         |
|                              | (95) Масло(5) *                                 | 5,0       |                  | 4,0  |          | 35,0                    |             |
|                              | (95) Суп молочный с манной крупой(200) *        | 150,0     | 5,3              | 5,3  | 18,0     | 140,3                   | 13,22       |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                    | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Яйца вареные(40) *                         | 40,0      | 5,0              | 5,0  |          | 63,0                    | 28,01       |
| Итого за Завтрак             |                                                 | 415,0     | 17,3             | 18,3 | 48,0     | 432,3                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Напиток из груши дички(250) *              | 250,0     |                  |      | 23,0     | 93,0                    | 49,12       |
|                              | (95) Яблоки свежие(90) *                        | 90,0      |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Завтрак 2           |                                                 | 340,0     |                  |      | 23,0     | 93,0                    |             |
| Обед                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Борщ летний(250) *                         | 250,0     | 3,0              | 2,0  | 21,0     | 119,0                   |             |
|                              | (95) Гуляш из отварного мяса(80/80) *           | 160,0     |                  | 4,0  | 5,0      | 59,0                    | 38,18       |
|                              | (95) каша пшенная*                              | 150,0     | 3,0              | 3,0  | 20,0     | 117,0                   |             |
|                              | (95) Компот из сухофруктов(180) *               | 180,0     | 1,0              | 4,0  | 14,0     | 59,0                    |             |
|                              | (95) Салат из свежих помидоров с луком(60) *    | 60,0      | 1,0              | 7,0  | 3,0      | 79,0                    | 14          |
|                              | (95) Соль(3) *                                  | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                          | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
|                              | Итого за Обед                                   |           | 853,0            | 11,0 | 21,0     | 83,0                    | 532,0       |
| Уплотненный                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Пряники(30) *                              | 30,0      |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Пудинг рыбный запеченный(110) *            | 110,0     | 2,0              | 6,0  | 10,0     | 107,0                   | 285         |
|                              | (95) салат из картофеля с зеленым горошком(60)* | 80,0      |                  | 5,3  | 6,7      | 80,0                    |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 15(15) *                    | 15,0      | 1,0              |      | 7,0      | 35,0                    |             |
|                              | (95) Чай с сахаром(180/10) *                    | 190,0     |                  |      |          |                         | 411         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                 | 425,0     | 3,0              | 11,3 | 23,7     | 222,0                   |             |
| Итого за день                |                                                 | 2 033,0   | 31,3             | 50,6 | 177,7    | 1 279,2                 |             |

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Вторник 27.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Омлет натуральный(85) *                         | 85,0      | 9,0              | 16,0 | 1,0      | 181,0                   | 28,3        |
|                              | (95) Салат из моркови с яблоками(60) *               | 60,0      | 1,0              | 2,0  | 7,0      | 53,0                    | 39          |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                         | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Чай с сахаром(180/10) *                         | 190,0     |                  |      |          |                         | 411         |
| Итого за Завтрак             |                                                      | 375,0     | 13,0             | 18,0 | 30,0     | 340,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кефир(180) *                                    | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    | 420         |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 15(15) *                         | 15,0      | 1,0              |      | 7,0      | 35,0                    |             |
| Итого за Завтрак 2           |                                                      | 195,0     | 9,0              | 5,0  | 12,0     | 132,0                   |             |
| Обед                         |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Каша гречневая(160) *                           | 160,0     | 4,0              | 5,0  | 20,0     | 143,0                   | 179         |
|                              | (95) Компот из свежих плодов(200) *                  | 200,0     |                  |      | 4,0      | 19,0                    |             |
|                              | (95) Котлеты рубленые(80/5) *                        | 90,0      | 2,3              | 4,5  | 9,0      | 91,1                    | 299         |
|                              | (95) Помидор свежий(47) *                            | 47,0      |                  |      | 2,0      | 10,0                    |             |
|                              | (95) Соль(3) *                                       | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Суп картофельный с макаронными изделиями(250) * | 250,0     | 1,0              | 2,0  | 12,0     | 75,0                    | 88          |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                               | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
| Итого за Обед                |                                                      | 800,0     | 10,3             | 12,5 | 67,0     | 437,1                   |             |
| Уплотненный                  |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Молоко кипяченое(180) *                         | 180,0     | 6,0              | 6,0  | 9,0      | 120,0                   | 53,39       |
|                              | (95) Пирожки печеные из дрожжевого теста(50) *       | 70,0      | 7,0              | 4,2  | 46,2     | 243,6                   |             |
|                              | (95) Суп молочный с крупой рисовый(200) *            | 200,0     | 6,0              | 6,0  | 23,0     | 171,0                   | 2           |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 450,0     | 19,0             | 16,2 | 78,2     | 534,6                   |             |
| Итого за день                |                                                      | 1 820,0   | 51,3             | 51,7 | 187,2    | 1 443,7                 |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Среда 28.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кофейный напиток с молоком(180) *                             | 180,0     | 4,0              | 4,0  | 8,0      | 88,0                    | 414         |
|                              | (95) Суп молочный с гречневой крупой(200) *                        | 200,0     | 9,0              | 7,0  | 28,0     | 209,0                   | 13,25       |
|                              | (95) Сыр (порциями)(15) *                                          | 15,0      | 3,0              | 4,0  |          | 51,0                    |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                                       | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Яйца вареные(40) *                                            | 40,0      | 5,0              | 5,0  |          | 63,0                    | 28,01       |
| Итого за Завтрак             |                                                                    | 475,0     | 24,0             | 20,0 | 58,0     | 517,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Сок фруктовый(180) *                                          | 180,0     |                  |      |          |                         | 418         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                                    | 180,0     |                  |      |          |                         |             |
| Обед                         |                                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Компот из свежих плодов(200) *                                | 200,0     |                  |      | 4,0      | 19,0                    |             |
|                              | (95) Плов из птицы(200) *                                          | 200,0     | 3,0              | 6,0  | 35,0     | 212,0                   | 32,06       |
|                              | (95) Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца(60) * | 47,0      |                  | 3,1  |          | 29,8                    | 17          |
|                              | (95) Соль(3) *                                                     | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Суп картофельный с клецками(250) *                            | 250,0     | 2,0              | 3,0  | 15,0     | 102,0                   | 91          |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                                             | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
| Итого за Обед                |                                                                    | 750,0     | 8,0              | 13,1 | 74,0     | 461,8                   |             |
| Уплотненный                  |                                                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Печенье(25) *                                                 | 25,0      |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) сырники(100)*                                                 | 55,0      | 11,0             | 7,2  | 6,6      | 139,7                   |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 15(15) *                                       | 15,0      | 1,0              |      | 7,0      | 35,0                    |             |
|                              | (95) Чай с сахаром(200) *                                          | 200,0     |                  |      |          |                         | 52,01       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                    | 295,0     | 12,0             | 7,2  | 13,6     | 174,7                   |             |
| Итого за день                |                                                                    | 1 700,0   | 44,0             | 40,3 | 145,6    | 1 153,5                 |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Четверг 29.05.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | (95) Кисель молочный(180) *                   | 180,0     |                  |      |          |                            |                |
|                              | (95) Масло (порциями)(5) *                    | 5,0       |                  | 6,0  |          | 57,0                       |                |
|                              | (95) Пудинг из творога<br>(запеченный)(150) * | 150,0     | 21,0             | 16,0 | 15,0     | 293,0                      | 29,06          |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 15(30) *                  | 30,0      | 2,0              |      | 10,0     | 47,0                       |                |
| Итого за Завтрак             |                                               | 365,0     | 23,0             | 22,0 | 25,0     | 397,0                      |                |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | (95) Кефир(180) *                             | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                       | 420            |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                       |                |
| Обед                         |                                               |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | (95) Биточки паровые(80) *                    | 80,0      | 1,0              | 3,0  | 8,0      | 66,0                       | 306            |
|                              | (95) Компот из сухофруктов(180) *             | 180,0     | 1,0              | 4,0  | 14,0     | 59,0                       |                |
|                              | (95) Пюре картофельное(150) *                 | 150,0     |                  |      |          |                            | 339            |
|                              | (95) Салат из белокочанной<br>капусты(60) *   | 60,0      | 1,0              | 5,0  | 1,0      | 52,0                       |                |
|                              | (95) Соль(3) *                                | 3,0       |                  |      |          |                            |                |
|                              | (95) Суп картофельный с<br>бобовыми(200) *    | 200,0     | 2,0              | 2,0  | 18,0     | 98,0                       | 10,06          |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                        | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                       |                |
| Итого за Обед                |                                               | 723,0     | 8,0              | 15,0 | 61,0     | 374,0                      |                |
| Уплотненный                  |                                               |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | (95) Котлеты рыбные запеченные(80)<br>*       | 80,0      |                  |      |          |                            | 271            |
|                              | (95) Рагу из овощей(155) *                    | 155,0     | 1,0              | 14,0 | 11,0     | 182,0                      | 148            |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                  | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                      |                |
|                              | (95) Чай с сахаром(200) *                     | 180,0     |                  |      |          |                            | 52,01          |
|                              | (95) Яйца вареные(40) *                       | 40,0      | 5,0              | 5,0  |          | 63,0                       | 28,01          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 495,0     | 9,0              | 19,0 | 33,0     | 351,0                      |                |
| Итого за день                |                                               | 1 763,0   | 48,0             | 61,0 | 124,0    | 1 219,0                    |                |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 1

День: Пятница 30.05.2025

|               |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|---------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | (95) Макароны отварные с сыром(180) *          | 180,0     |                  |      |          |                         |             |
|               | (95) Помидор свежий(47) *                      | 47,0      |                  |      | 2,0      | 10,0                    |             |
|               | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                   | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|               | (95) Чай с лимоном(180/10/7) *                 | 197,0     |                  |      |          |                         | 412         |
|               | Итого за Завтрак                               | 464,0     | 3,0              |      | 24,0     | 116,0                   |             |
| Завтрак 2     | (95) Кефир(180) *                              | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    | 420         |
|               | Итого за Завтрак 2                             | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    |             |
| Обед          | (95) Борщ с капустой и картофелем(250) *       | 250,0     | 0,0              |      |          | 0,0                     | 63          |
|               | (95) Жаркое по-домашнему(220) *                | 165,0     |                  |      |          |                         | 292         |
|               | (95) Салат из свежих помидоров и огурцов(60) * | 60,0      |                  | 4,0  | 1,0      | 41,0                    | 15          |
|               | (95) Сок фруктовый(180) *                      | 180,0     |                  |      |          |                         | 418         |
|               | (95) Соль(3) *                                 | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|               | (95) Хлеб ржаной(50) *                         | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
|               | Итого за Обед                                  | 708,0     | 3,0              | 5,0  | 21,0     | 140,0                   |             |
| Уплотненный   | (95) Какао с молоком(200) *                    | 200,0     | 4,0              | 4,0  | 6,0      | 73,0                    | 416         |
|               | (95) крендель сахарный*                        | 78,0      | 4,7              | 7,8  | 29,6     | 234,0                   |             |
|               | (95) Суп молочный с крупой рисовый(200) *      | 200,0     | 6,0              | 6,0  | 23,0     | 171,0                   | 2           |
|               | (95) Яблоки свежие(90) *                       | 90,0      |                  |      |          |                         |             |
|               | Итого за Уплотненный полдник                   | 568,0     | 14,7             | 17,8 | 58,6     | 478,0                   |             |
| Итого за день |                                                | 1 920,0   | 28,7             | 27,8 | 108,6    | 831,0                   |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Понедельник 02.06.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Масло (порциями)(10) *                      | 10,0      |                  | 8,0  |          | 71,0                    |             |
|                              | (95) Суп молочный с макаронными изделиями(250) * | 250,0     | 5,0              | 8,0  | 8,0      | 123,0                   | 100         |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                     | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Чай с сахаром(200) *                        | 200,0     |                  |      |          |                         | 52,01       |
| Итого за Завтрак             |                                                  | 500,0     | 8,0              | 16,0 | 30,0     | 300,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кефир(180) *                                | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    | 420         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                  | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    |             |
| Обед                         |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Компот из свежих плодов(180) *              | 180,0     |                  |      | 4,0      | 17,0                    | 49,01       |
|                              | (95) Пюре картофельное(150) *                    | 100,0     |                  |      |          |                         | 339         |
|                              | (95) Салат из свежих помидоров с луком(60) *     | 60,0      | 1,0              | 7,0  | 3,0      | 79,0                    | 14          |
|                              | (95) Соль(3) *                                   | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Соус сметанный с томатом и луком(50) *      | 50,0      | 0,0              |      |          | 0,0                     | 375         |
|                              | (95) Суп картофельный с бобовыми(250) *          | 250,0     | 2,0              | 5,0  | 29,0     | 176,0                   | 10,06       |
|                              | (95) Тефтели мясные(80) *                        | 80,0      |                  |      |          |                         | 304         |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                           | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
|                              | Итого за Обед                                    |           | 773,0            | 6,0  | 13,0     | 56,0                    | 371,0       |
| Уплотненный полдник          |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Икра свекольная(60) *                       | 60,0      |                  |      |          |                         | 55          |
|                              | (95) Рыба, запеченная в омлете(80) *             | 80,0      |                  |      |          |                         | 263         |
|                              | (95) Сок фруктовый(180) *                        | 180,0     |                  |      |          |                         | 418         |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 30(15) *                     | 15,0      | 2,0              |      | 10,0     | 47,0                    |             |
|                              | (95) Яблоки свежие(100) *                        | 100,0     |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | 435,0     | 2,0              |      | 10,0     | 47,0                    |             |
| Итого за день                |                                                  | 1 888,0   | 24,0             | 34,0 | 101,0    | 815,0                   |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Вторник 03.06.2025

|                              |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                              |                                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кофейный напиток с молоком(180) *               | 180,0     | 4,0              | 4,0  | 8,0      | 88,0                    | 414         |
|                              | (95) Суп молочный с пшенной крупой(200) *            | 200,0     | 6,0              | 7,0  | 18,0     | 153,0                   | 101         |
|                              | (95) Сыр (порциями)(15) *                            | 15,0      | 3,0              | 4,0  |          | 51,0                    |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                         | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
| Итого за Завтрак             |                                                      | 435,0     | 16,0             | 15,0 | 48,0     | 398,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кефир(180) *                                    | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    | 420         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                      | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    |             |
| Обед                         |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Компот из сушеных фруктов(180) *                | 180,0     | 1,0              | 4,0  | 15,0     | 61,0                    | 394         |
|                              | (95) мясо тушеное с овощами в соусе(220)*            | 190,0     |                  | 3,5  | 1,7      | 37,1                    |             |
|                              | (95) Огурцы свежие(50) *                             | 35,0      |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Соль(3) *                                       | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Суп картофельный с макаронными изделиями(250) * | 250,0     | 1,0              | 2,0  | 12,0     | 75,0                    | 88          |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                               | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
| Итого за Обед                |                                                      | 708,0     | 5,0              | 10,5 | 48,7     | 272,1                   |             |
| Уплотненный                  |                                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Запеканка из творога(130) *                     | 55,0      | 8,0              | 5,1  | 4,2      | 97,7                    | 251         |
|                              | (95) Кисель молочный(180) *                          | 180,0     |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Печенье(25) *                                   | 25,0      |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Яблоки свежие(100) *                            | 100,0     |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 360,0     | 8,0              | 5,1  | 4,2      | 97,7                    |             |
| Итого за день                |                                                      | 1 683,0   | 37,0             | 35,5 | 106,0    | 864,9                   |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Среда 04.06.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Омлет натуральный(85) *                   | 85,0      | 9,0              | 16,0 | 1,0      | 181,0                   | 28,3        |
|                              | (95) Салат из моркови с яблоками(60) *         | 60,0      | 1,0              | 2,0  | 7,0      | 53,0                    | 39          |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                   | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Чай с лимоном(180/10/7) *                 | 197,0     |                  |      |          |                         | 412         |
| Итого за Завтрак             |                                                | 382,0     | 13,0             | 18,0 | 30,0     | 340,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Яблоки свежие(90) *                       | 180,0     |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Завтрак 2           |                                                | 180,0     |                  |      |          |                         |             |
| Обед                         |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) бефстроганов из отварного мяса*           | 160,0     | 0,9              |      | 4,6      | 22,9                    |             |
|                              | (95) Борщ с капустой и картофелем(250) *       | 250,0     | 0,0              |      |          | 0,0                     | 63          |
|                              | (95) Компот из сушеных фруктов(180) *          | 180,0     | 1,0              | 4,0  | 15,0     | 61,0                    | 394         |
|                              | (95) Огурцы свежие(50) *                       | 60,0      |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Пюре картофельное(120) *                  | 120,0     | 4,0              | 6,0  | 24,0     | 161,0                   | 339         |
|                              | (95) Соль(3) *                                 | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                   | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                         | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
| Итого за Обед                |                                                | 863,0     | 11,9             | 11,0 | 85,6     | 449,9                   |             |
| Уплотненный                  |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Какао с молоком(200) *                    | 200,0     | 4,0              | 4,0  | 6,0      | 73,0                    | 416         |
|                              | (95) Каша манная(210) *                        | 210,0     | 10,0             | 10,0 | 39,0     | 287,0                   | 182         |
|                              | (95) Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) * | 78,0      | 7,8              | 4,9  | 45,8     | 260,3                   | 54,75       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                | 488,0     | 21,8             | 18,9 | 90,8     | 620,3                   |             |
| Итого за день                |                                                | 1 913,0   | 46,7             | 47,9 | 206,4    | 1 410,2                 |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Четверг 05.06.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | (95) Каша жидкая пшенинная(210) *                      | 210,0     | 10,0             | 10,0  | 35,0     | 273,0                   | 199         |
|                              | (95) Масло (порциями)(5) *                             | 5,0       |                  | 6,0   |          | 57,0                    |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                           | 40,0      | 3,0              |       | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Чай с лимоном(180/10/7) *                         | 197,0     |                  |       |          |                         | 412         |
| Итого за Завтрак             |                                                        | 452,0     | 13,0             | 16,0  | 57,0     | 436,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | (95) Напиток из груши дички(250) *                     | 250,0     |                  |       | 23,0     | 93,0                    | 49,12       |
| Итого за Завтрак 2           |                                                        | 250,0     |                  |       | 23,0     | 93,0                    |             |
| Обед                         |                                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | (95) картофель, запеченный в сметанном соусе(150)*     | 80,0      | 372,3            | 473,1 | 7,5      | 5 872,5                 |             |
|                              | (95) Компот из свежих яблок (200) *                    | 200,0     |                  |       |          |                         | 586,1       |
|                              | (95) Помидор свежий(35) *                              | 50,0      |                  |       | 1,4      | 11,4                    |             |
|                              | (95) Птица тушеная(120) *                              | 100,0     |                  |       | 2,5      | 13,3                    | 318         |
|                              | (95) Соль(3) *                                         | 3,0       |                  |       |          |                         |             |
|                              | (95) Суп полевой(250) *                                | 250,0     | 3,0              | 5,0   | 19,0     | 140,0                   |             |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                                 | 50,0      | 3,0              | 1,0   | 20,0     | 99,0                    |             |
| Итого за Обед                |                                                        | 733,0     | 378,3            | 479,1 | 50,4     | 6 136,3                 |             |
| Уплотненный                  |                                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | (95) Котлеты рыбные запеченные(60) *                   | 60,0      |                  |       |          |                         | 271         |
|                              | (95) Салат из горошка зеленого консервированного(60) * | 100,0     |                  |       |          |                         | 3,55        |
|                              | (95) Сок фруктовый(180) *                              | 157,0     |                  |       |          |                         | 418         |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 50(30) *                           | 30,0      | 4,0              |       | 25,0     | 118,0                   |             |
|                              | (95) Яйца вареные(40) *                                | 40,0      | 5,0              | 5,0   |          | 63,0                    | 28,01       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 387,0     | 9,0              | 5,0   | 25,0     | 181,0                   |             |
| Итого за день                |                                                        | 1 822,0   | 400,3            | 500,1 | 155,4    | 6 846,3                 |             |

Рацион: Сад (рацион) ЛетоДетский сад № 95

Неделя: 2

День: Пятница 07.06.2025

| Прием пищи                   | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) пудинг из творога с рисом(130)*          | 130,0     | 15,0             | 9,0  | 12,0     | 195,0                   |             |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 40(40) *                  | 40,0      | 3,0              |      | 22,0     | 106,0                   |             |
|                              | (95) Чай с сахаром(150/7) *                   | 157,0     |                  |      |          |                         | 411         |
| Итого за Завтрак             |                                               | 327,0     | 18,0             | 9,0  | 34,0     | 301,0                   |             |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Кефир(180) *                             | 180,0     | 8,0              | 5,0  | 5,0      | 97,0                    | 420         |
|                              | (95) Хлеб пшеничный 20(20) *                  | 20,0      | 2,0              |      | 10,0     | 47,0                    |             |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 200,0     | 10,0             | 5,0  | 15,0     | 144,0                   |             |
| Обед                         |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Компот из смеси сухофруктов(180) *       | 180,0     | 1,0              | 3,0  | 12,0     | 50,0                    |             |
|                              | (95) Салат из свеклы с зеленым горошком(80) * | 60,0      | 1,5              | 4,5  | 5,3      | 72,0                    | 3,58        |
|                              | (95) Соль(3) *                                | 3,0       |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Суп картофельный с крупой(250) *         | 250,0     | 2,0              | 2,0  | 19,0     | 109,0                   | 10,04       |
|                              | (95) Хлеб ржаной(50) *                        | 50,0      | 3,0              | 1,0  | 20,0     | 99,0                    |             |
|                              | (95) Шницель рубленый(80/5) *                 | 85,0      | 3,0              | 5,0  | 14,0     | 111,0                   | 39,29       |
| Итого за Обед                |                                               | 628,0     | 10,5             | 15,5 | 70,3     | 441,0                   |             |
| Уплотненный                  |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | (95) Булочка школьная(60) *                   | 60,0      | 8,0              | 4,0  | 34,0     | 206,0                   | 455         |
|                              | (95) Кофейный напиток с молоком(180) *        | 180,0     | 4,0              | 4,0  | 8,0      | 88,0                    | 414         |
|                              | (95) Суп молочный с гречневой крупой(250) *   | 250,0     | 8,0              | 9,0  | 22,0     | 200,0                   | 101         |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 490,0     | 20,0             | 17,0 | 64,0     | 494,0                   |             |
| Итого за день                |                                               | 1 645,0   | 58,5             | 46,5 | 183,3    | 1 380,0                 |             |

|                            |  |       |       |         |          |  |
|----------------------------|--|-------|-------|---------|----------|--|
| Итого за период            |  | 769,7 | 895,3 | 1 495,1 | 17 242,8 |  |
| Среднее значение за период |  | 77,0  | 89,5  | 149,5   | 1724,3   |  |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_