Утверждаю
Заведующий
МАДОУ "Детский сад № 1
"Голубой кораблик"
_____ О.Н.Михайлова
«01» 08 2023 г.

20-дневное меню
для детей в возрасте от 2 до 3 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
1 ДЕНЬ							
2\4	**завтрак**	Каша гречневая с маслом	150,0	5,4	5,0	22,0	154,5
11\10		Чай с лимоном	150/5	0,1	0,0	6,9	27,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		7,2	9,2	41,7	279,8
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
1\1	**обед**	Зеленый горошек	40	1,3	1,5	2,6	28,8
18\2		Суп картофельный с макаронными	150,0	1,3	0,8	8,5	47,3
		изделиями с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
11\8		Гуляш из мяса говядины	40/20	8,9	9,4	2,9	132
3\3		Картофельное пюре	110,0	2,5	3,0	15,1	99,0
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		20,6	15,6	58,5	455,1
сб.2010 №401	**полдник**	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
		Кондитерское изделие	30,0	1,7	3,2	20,0	120,2
		Итого		6,0	7,6	26,8	203,5
		Итого за день		34,2	32,8	136,8	981,1
		Калории от суточной нормы в %					70,1

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
2 день							
21\2	**завтрак**	Суп молочный с лапшой	150,0	2,6	2,8	9,0	71,2
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	10,1	66,8
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		6,5	9,2	31,9	236,3
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
31\1	**обед**	Салат из картофеля с сол.огурцом	40,0	0,50	4,00	3,60	53,30
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,2	2,0	5,0	42,0
6\7		Рыба, запеченая в молочном соусе	60,0	6,3	1,6	2,9	51,0
		Рис припущенный с овощами	110,0	2,5	2,6	25,4	126,8
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		14,2	10,6	66,2	404,4
сб.2010 №400	**полдник**	Кисломолочные продукты в ассортиме	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		в ассортименте					
17\12		Пирожки с повидлом	50,0	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого		7,4	7,2	36,3	240,3
		Итого за день		28,5	27,4	144,2	923,7
		Калории от суточной нормы в %					66,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
	3 ДЕНЬ						
2\6	**завтрак**	Омлет запеченный	150,0	14,7	19,6	2,7	252,4
11\1		Салат из моркови с яблоком	50	0,5	3,3	5,0	51,7
12\10		Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	45,8
3\13		Хлеб пшеничный с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		итого		20,5	26,4	28,2	440,0
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
5\2	**обед**	Свекольник со сметаной	140,0	1,1	3,0	8,1	65,1
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
5\9		Биточки из мяса кур	60,0	10,7	8,8	8,9	158,3
8\3		Капуста тушеная	110	2,6	2,1	10,0	68,9
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		21,0	14,8	56,4	440,3
сб.2010 №401	**полдник**	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
		Ватрушка со сметаной	50	4,2	6,4	23,5	171,0
		Итого		8,5	10,8	30,3	254,3
		Итого за день		50,4	52,4	124,7	1177,3
		Калории от суточной нормы в %					84,1

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
	4 день						
9\5	**завтрак**	Запеканка из творога	130,0	19,0	12,8	12,0	242,3
		Молочный соус	30	0,8	1,4	4,4	32,9
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	17,2	101,3
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		24,4	21,0	46,4	474,8
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
8\1	**обед**	Салат из свежей капусты с яблоками	30,0	0,4	1,5	2,9	27,0
11\2		Рассольник с крупой и сметаной	150	1,3	3,3	9,3	74,3
13\8		Бифштекс рубленный паровой	50,0	11,1	10,8	0,1	143,6
36\3		Гарнир овощной сборный	110,0	2,9	2,9	12,2	85,6
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,8	0,1	21,4	85,8
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		19,8	19,0	61,5	493,6
сб.2010 №400	**полдник**	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		в ассортименте					
8\12		Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,2	27,0	156,7
		Итого		8,8	8,0	33,0	244,2
		Итого за день		53,4	48,4	150,7	1255,3
		Калории от суточной нормы в %					89,7

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		5 день					
14\4	завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150,0	4,5	4,0	23,0	146,3
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,3
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		Итого		8,7	6,4	41,9	262,7
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
29\1	обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40,0	0,6	4,0	3,5	52,0
17\2		Суп с бобовыми	150,0	3,2	3,0	11,9	88,5
14\7		Суфле рыбка	60,0	8,9	2,6	2,0	66,8
3\3		Картофельное пюре	110	2,5	3	15,1	99
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		18,9	13,0	61,8	437,6
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
19\12		Пирожок с капустой	50,0	3,1	2,3	17,1	101,4
		Итого		7,4	6,7	23,9	184,7
		Итого за день		35,4	26,5	137,4	927,7
		Калории от суточной нормы в %					66,3

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		6 день					
16\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	150,0	3,8	4,4	19,2	131,3
11\10		Чай с лимоном	150/5	0,1	0,0	6,9	27,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		5,6	8,6	38,9	256,6
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
2\1	обед	Горошек зеленый с яйцом	30,0	2,2	1,7	1,9	31,7
19\2		Суп картофельный с	130,0	1,1	0,7	7,4	41,0
36/2		фрикадельками рыбными	20,0	2,1	0,2	0,2	10,7
6\8		Рагу из отварного мяса говядины	150,0	11,3	10,4	12,3	189
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		20,4	13,4	51,1	403,7
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
		Кондитерское изделие	30,0	1,7	3,2	20,0	120,2
		Итого		6,0	7,6	26,8	203,5
		Итого за день		32,4	30,0	126,6	906,5
		Калории от суточной нормы в %					64,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		7 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,9	4,5	23,4	154,5
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	10,1	66,8
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		8,8	10,9	46,3	319,6
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
21\1	обед	Салат из отварной свеклы	40,0	0,5	3,9	2,9	48,7
		и моркови с маслом					
14\2		Суп из овощей	140,0	1,2	3,8	6,1	64,3
		со сметаной с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
		Шницель из говядины	60	9,3	6,9	9,5	137,3
4\3		Картофельное пюре с морковью	110,0	2,1	3,0	12,5	86,5
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		19,7	18,5	60,4	484,8
8\12	полдник	Рогалик	50	4,4	3,2	27,0	156,7
сб.2010 №400		Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Итого		8,8	8,0	33,0	244,2
		Итого за день		37,7	37,8	149,5	1091,3
		Калории от суточной нормы в %					78,0
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		8 день					
8\4	завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150,0	4,8	5,6	20,4	151,5
12\10		Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	45,8
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		Итого		10,1	9,1	40,9	287,4
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
14\1	обед	Салат из свежих огурцов	30	0,2	2,9	0,7	30,0
12\2		Суп картофельный со сметаной	140,0	0,9	1,5	0,4	42,7
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
8\9		Суфле из мяса кур паровое	60,0	11,9	13,7	2,7	180,8
8\3		Капуста тушеная	110,0	2,6	2,1	9,9	68,9
1\10		Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,0	13,8	53,3
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		22,0	21,1	43,2	469,7
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
5\12		Ватрушка с творогом	50,0	6,4	6,1	19,8	160,6
		Итого		10,7	10,5	26,5	243,9
		Итого за день		43,2	41,1	120,4	1043,7
		Калории от суточной нормы в %					74,6

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		9 день					
13\5	завтрак	Запеканка из творога с морковью	130,0	21,8	13,1	21,1	292,5
2\11		Молочный соус	20	**0,5**	1	3	**22**
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	17,2	100,8
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		26,9	20,9	54,1	513,6
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
15\1	обед	Салат из свежих помидор с маслом	40	0,4	4,0	1,4	43,3
2\2		Борщ со сметаной	140	1,3	3,0	6,0	56,7
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
7\8		Бефстроганов из отварного мяса говяд	60,0	9,6	9,5	3,5	138,0
43\3		Макаронные изделия отварные	110,0	3,8	2,7	23,7	137,8
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,8	0,1	21,4	85,8
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		22,1	20,2	71,7	555,6
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
15\12		Пирожок с морковью и повидлом	50,0	3,1	2,3	20,6	115,7
		Итого		7,5	7,1	26,6	203,2
		Итого за день		56,9	48,6	162,2	1315,1
		Калории от суточной нормы в %					93,9

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		10 день					
21\2	завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,3
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,3
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		Итого		6,8	5,2	27,9	187,7
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
5\1	обед	Салат из капусты с морковью и маслом	40,0	0,7	2,7	3,9	42,0
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками	150\10	3,2	2,2	17,2	102,9
4\7		Рыба, тушеная с овощами	60,0	5,8	3,2	2,5	61,0
45\3		Рис рассыпчатый	110,0	2,7	2,5	27,2	144,5
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		16,1	11,0	80,1	481,7
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
		кондитерские изделия	30,0	1,7	3,2	20,0	120,2
		Итого		6,0	7,6	26,7	203,5
		Итого за день		29,3	24,2	144,5	915,6
		Калории от суточной нормы в %					65,4

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
11 день							
7\4	завтрак	Каша рисовая молочная	150,0	4,5	4,4	31,8	186,0
11\10		Чай с лимоном	150/5	0,1	0,0	6,9	27,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		итого		6,3	8,6	51,5	311,3
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
1\1	обед	Зеленый горошек	40	1,3	1,5	2,6	28,8
18\2		Суп картофельный с макаронными	150,0	1,2	0,7	7,9	44,1
		изделиями с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
59		Котлета "Школьная"	60,0	13,2	9,6	6,5	165,0
18\3		Рагу из овощей	110,0	1,7	2,7	9,9	71,1
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		24,0	15,4	56,3	457,0
сб 2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
8\12		Сдоба	50,0	4,4	3,2	27,0	156,7
		Итого		8,7	7,6	33,7	240,0
		Итого за день		39,4	32,0	151,3	1051,0
		Калории от суточной нормы в %					75,1

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
12 день							
21\2	завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,3
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,1	66,8
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		6,6	9,2	31,9	236,4
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
23\1	обед	Салат из отварной свеклы с сол.огурц	30,0	0,4	2,5	1,7	30,5
31\2		Суп крестьянский с крупой	150,0	1,3	3,3	7,5	66,0
6\7		Рыба, запеченая в молочном соусе	60,0	6,3	1,6	2,9	51,0
		Рис припущенный с овощами	110,0	2,5	2,6	25,4	126,8
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		14,6	10,8	76,6	448,3
17\12	полдник	Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
сб.2010 №400		Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Итого		7,4	7,2	36,3	240,3
		Итого за день		29,0	27,6	154,6	967,7
		Калории от суточной нормы в %					69,1

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
13 день							
2\6	завтрак	Омлет запеченный	130,0	12,7	17,0	2,3	218,7
10\1		Салат из моркови с маслом	30,00	0,4	2,0	3,3	32,0
12\10		Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	45,8
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		Итого		18,4	22,5	26,1	386,6
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
5\2	обед	Свекольник со сметаной	140,0	1,1	3,0	8,1	65,1
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
163		Котлета здоровье	60,0	9,8	8,9	5,4	140,4
8\3		Капуста тушеная	110,0	2,6	2,1	9,9	68,9
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		20,1	14,9	52,8	422,4
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
5\12		Ватрушка с творогом	50,0	6,4	6,1	19,8	160,6
		итого		10,7	10,5	26,5	243,9
		Итого за день		49,6	48,3	115,2	1095,6
		Калории от суточной нормы в %					60,9
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
14 дней							
19\5	завтрак	Суфле творожное	130,0	12,7	11,2	11,9	194,0
2\11		Молочный соус	30	0,8	1,4	4,4	32,9
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	17,2	100,8
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		18,1	19,4	46,3	426,0
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
14\1	обед	Огурец порционный(сезон)	40	0,3	0,0	1,1	5,6
10\2		Рассольник домашний со сметаной и мясом	150,0	3,5	3,5	8,0	78,8
20\8		Тефтели из мяса говядины	60,0	8,6	7,3	5,6	122,3
36\3		Гарнир овощной сборный	110,0	2,9	2,9	12,2	86,6
19\3		Кисель из сухофруктов	150	0,8	0,1	21,4	85,8
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		итого		19,4	14,2	63,9	456,4
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
7\12		Пирожок с яблоками	50,0	3,3	4,3	23,3	146,2
		Итого		7,7	9,1	29,3	233,7
		Итого за день		45,6	43,1	149,3	1158,8
		Калории от суточной нормы в %					82,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
15 день							
14\4	завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150,0	4,5	4,0	23,0	146,3
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,3
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		итого		8,7	6,4	41,9	262,7
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
8\1	обед	Салат из свежей капусты с яблоком	40,0	0,5	2,7	4,3	42,0
		и маслом (сезон)					
16\2		Суп картофельный с крупой	150,0	2,0	3,3	12,2	87,8
12\7		Тефтели рыбные с рисом в соусе	60,0	8,9	3,2	8,4	98,3
3\3		Картофельное пюре	110,0	2,3	3,1	15,1	99,0
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		17,4	12,7	69,3	458,4
	полдник	Кондитерские изделия	30,0	1,7	3,2	20,0	120,2
сб.2010 №401		Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
		Итого		6,0	7,6	26,7	203,5
		Итого за день		32,5	27,1	147,7	967,3
		Калории от суточной нормы в %					69,1
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		16 день					
18\4	завтрак	Каша ассорти молочная с	150	3,8	4,4	18,5	129,0
		маслом (рис , греча)					
11\10		Чай с лимоном	150/5	0,1	0,0	6,9	27,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		5,6	8,6	38,2	254,3
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
2\1	обед	Горошек зеленый с яйцом	30,0	2,2	1,7	1,9	31,7
30\2		Уха рыбацкая	145\5	5,0	1,5	7,2	63,6
3\8		Жаркое по домашнему	150	20,6	5,6	16,4	213,8
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		31,5	9,2	54,8	440,4
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
		Печенье	30,0	1,7	3,2	20,0	120,2
		Итого		6,0	7,6	26,7	203,5
		Итого за день		43,5	25,8	129,5	940,9
		Калории от суточной нормы в %					67,2

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		17 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,9	4,5	23,4	154,5
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	66,7
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		8,9	10,9	46,2	319,5
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
31\1	обед	Салат из картофеля с сол.огурцом	40,0	0,60	2,70	3,60	42,70
15\2		Суп овощной с мясными	140	3,5	8,4	9,4	128,4
		фрикадельками	15	4,0	2,9	0,1	42,5
31\8		Голубцы ленивые	60	3,8	3,9	3,3	63,7
3\3		Картофельное пюре	110,0	2,3	3,1	15,1	99,0
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		17,9	21,4	60,8	507,6
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Крендель	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0
		Итого		7,9	11,4	33,9	272,5
		Итого за день		35,1	44,1	150,7	1142,3
		Калории от суточной нормы в %					81,6

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		18 день					
11\4	завтрак	Каша пшенная с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,5
12\10		Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	45,8
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		Итого		10,2	8,0	43,9	290,4
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
28\1	обед	Салат из отварного картофеля и моркови с маслом	40	0,6	2,7	4,3	44,7
16\2		Суп овсяный	140,0	2,0	3,2	12,0	86,2
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
1\9		Мясо кур отварное	60,0	8,9	8,4	0,1	111,0
8\3		Капуста тушеная	110,0	2,6	2,2	10,0	68,9
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		20,7	17,4	55,8	458,8
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
248,0		Ватрушка с картофелем	50	5,2	4,3	22,8	144,6
		Итого		9,5	8,7	29,5	227,9
		Итого за день		40,8	34,5	139,0	1019,8
		Калории от суточной нормы в %					72,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		19 день					
14\5	завтрак	Запеканка из творога с рисом	130,00	18,9	12,9	20,7	291,2
2\11		Молочный соус	20	0,5	1	3	22
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	17,2	100,8
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		24,0	20,7	53,7	512,3
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
31\1		Салат из отварного картофеля с солень	40,0	0,6	2,7	3,9	42,7
2\2		Борщ со сметаной и мясом	150	3,5	3,5	6,2	70,3
18\8		Зразы из говядины	60,0	7,7	8,1	6,5	129,8
43\3		Макаронные изделия отварные	110,0	3,8	2,7	23,7	137,8
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,8	0,1	21,4	85,8
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		19,7	17,5	77,3	543,7
Сб.р 782	полдник	Булочка янтарная	50,0	3,8	2,3	25,4	132,0
сб.2010 №400		Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Итого		8,2	7,1	31,4	219,5
		Итого за день		52,3	45,7	172,2	1318,2
		Калории от суточной нормы в %					94,2

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		20 день					
22\2	завтрак	Суп молочный с рисом	150,0	2,6	3,2	10,7	81,0
10\10		Чай	150	0,0	0,0	9,1	35,0
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
		Итого		7,5	6,0	33,8	220,0
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
9\1	обед	Салат из капусты, моркови и яблока с маслом	40,0	0,6	2,0	3,9	36,0
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками	140\15	3,0	2,0	16,2	96,7
4\7		Рыба, тушеная с овощами	60,0	5,8	3,2	2,5	61,0
45\3		Рис рассыпчатый	110,0	2,7	2,9	27,2	144,5
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		15,8	10,5	79,1	469,5
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
1\12; 22/12		Расстегай с рыбой филе	50,0	6,4	4,3	19,1	140,7
		Итого		10,7	8,7	25,8	224,0
		Итого за день		34,4	25,6	148,5	956,2
		Калории от суточной нормы в %					68,3

Доля от суточной потребности в пищевых веществах энергии **-75%**

завтрак - 20%

второй завтрак - 5%

обед - 35%

полдник - 15%

Энергетическая ценность рекомендуемая

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	белки	жиры	углев	ккал	ккал в %
	31,5	35,25	152,25	1050	
	фактическая				
1	34,2	32,8	136,8	981,1	70,1
2	28,5	27,4	144,2	923,7	66,0
3	50,4	52,4	124,7	1177,3	84,1
4	53,4	48,4	150,7	1255,3	89,7
5	35,4	26,5	137,4	927,7	66,3
6	32,4	30,0	126,6	906,5	64,8
7	37,7	37,8	149,5	1091,3	78,0
8	43,2	41,1	120,4	1043,7	74,6
9	56,9	48,6	162,2	1315,1	93,9
10	29,3	24,2	144,5	915,6	65,4
11	39,4	32,0	151,3	1051,0	75,1
12	29,0	27,6	154,6	967,7	69,1
13	49,6	48,3	115,2	1095,6	60,9
14	45,6	43,1	149,3	1158,8	82,8
15	32,5	27,1	147,7	967,3	69,1
16	43,5	25,8	129,5	940,9	67,2
17	35,1	44,1	150,7	1142,3	81,6
18	40,8	34,5	139,0	1019,8	72,8
19	52,3	45,7	172,2	1318,2	94,2
20	34,4	25,6	148,5	956,2	68,3
ср знач	40,2	36,2	142,8	1057,7	74,7

Сумарные объемы блюд (не менее):

Завтрак - 350 гр.

Второй завтрак - 100 гр.

Обед - 450 гр.

Полдник - 200 гр.

| |

| |