

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ "Детский сад № 1

"Голубой корабль"

\_\_\_\_\_ О.Н.Михайлова

01.02.2022г.

**20-дневное меню**

**для детей в возрасте от 2 до 3 лет,**

**посещающих дошкольные образовательные учреждения**

**с 10-часовым пребыванием**

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетичесность ККАЛ
1 ДЕНЬ							
	завтрак						
16\4		Каша молочная ассорти					
		(рис, пшено) с маслом слив	150	3,80	4,40	19,20	131,30
11\10		Чай с лимоном	180/4,4	0,12	0,00	8,50	33,20
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		Итого		5,92	8,40	39,90	258,00
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
	обед						
1\1		Зеленый горошек	40	1,30	1,50	2,60	28,80
19\2		Суп картофельный с рыбой	150,0	5,50	3,10	9,90	90,70
3\8		Жаркое по домашнему	160	21,90	5,90	17,40	228,00
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	13,50	54,10
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		32,42	10,90	62,60	498,00
	полдник						
сб.2010 №401		Кисломолочные продукты	170,0	4,90	5,40	6,80	99,10
		в ассортименте					
		Вафли	30,0	1,70	3,10	20,00	120,20
		Итого		6,60	8,50	26,80	219,30
		Итого за день		45,34	28,20	139,10	1018,00
		Калории от суточной нормы в %					72,7
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетичесность ККАЛ
2 ДЕНЬ							
	завтрак						
8\4		Каша геркулесовая	150	5,10	5,90	21,30	151,80
		молочная					
13\10		Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,10	80,00
4\13		Хлеб пшеничный с маслом,сыром	26\5\7	4,20	5,60	11,90	115,70
		Итого		12,00	14,10	45,30	347,50
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
	обед						
30\1		Салат из отварн картофеля					
		с солёным огурцом	30,0	0,40	3,00	2,70	40,00
14,2		Суп из овощей	150,0	1,20	3,90	6,20	65,30
		со сметаной с мясом	10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
12\7		Тефтели рыбные с рисом в соусе	130,0	11,90	4,20	11,20	131,00
3\3		Картофельное пюре	60,0	1,20	1,70	8,20	54,00
15\10		Напиток из шиповника	150,0	0,20	0,10	12,90	50,00
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		21,10	13,80	60,50	453,40

сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое		150,0	4,30	4,40	6,70	83,20
7\12		Пирожок с яблоками		50,0	2,80	3,50	19,20	120,00
		Итого			7,10	7,90	25,90	203,20
		Итого за день			40,60	36,20	141,50	1046,80
		Калории от суточной нормы в %						74,8
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	
3 день								
2\6	завтрак	Омлет, запечен или паровой		130	12,70	17,00	2,20	212,90
11\1		Салат из моркови с яблоком		40	0,40	2,70	4,00	41,30
12\10		Чай с молоком		150	1,00	1,00	8,40	45,70
3\13		Хлеб пшеничн с сыром		26\6	3,90	2,30	11,20	83,20
		итого			18,00	23,00	25,80	383,10
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
2\2	обед	Борщ со сметаной с мясом		150\10	4,60	3,90	8,00	85,00
8\9		Суфле из мяса кур паровое		60,0	11,70	13,60	2,70	180,30
8\3		Капуста тушеная		110	2,50	2,10	10,00	68,90
1\10		Компот из свежих яблок и кураги		150,0	0,20	0,00	13,80	53,40
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			22,30	20,00	53,70	484,00
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты		150,0	4,30	4,80	6,00	87,40
		в ассортименте						
6\12		Ватрушка со сметаной		50	4,30	6,40	23,50	171,00
		Итого			8,60	11,20	29,50	258,40
		Итого за день			49,30	54,60	118,80	1168,20
		Калории от суточной нормы в %						83,4
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	
4 день								
9\5	завтрак	Запеканка из творога		130,0	21,80	12,30	17,00	271,70
2\11		Молочный соус		30	0,80	1,40	4,40	32,90
14\10		Какао с молоком		170,0	3,30	2,90	19,60	114,80
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		Итого			27,90	20,60	53,20	512,90
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
9\1	обед	Салат из капусты с яблоками		30,00	0,50	1,50	2,90	27,00
31\2		Суп крестьянский с крупой		150,0	1,30	3,30	7,50	66,00
23\8		Фрикадельки из говядины в соусе		50,0	5,60	5,80	3,10	87,00
43\3		Макаронные изделия отварные		110,0	3,80	2,70	23,80	137,80
9\10		Кисель из сухофруктов		150	0,70	0,10	21,40	85,80
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			15,20	13,80	77,90	500,00
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое		150,0	4,30	4,80	6,00	87,50
19\12		Пирожок с капустой		50,0	2,60	2,20	17,10	101,40
		Итого			6,90	7,00	23,10	188,90
		Итого за день			50,40	41,80	164,00	1244,50
		Калории от суточной нормы в %						88,9
Номер рецептуры	л пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	

	Прием						Энергетическая ценность ККАЛ
5 день							
11\4	завтрак	Каша пшенная с маслом	150	4,80	4,50	23,40	154,50
10\10		Чай	165	0,00	0,00	7,50	28,90
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	26\5\10	3,80	4,90	11,20	104,90
		Итого		8,60	9,40	42,10	288,30
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
15\1	обед	Салат из свежих помидор	30,0	0,30	3,00	1,10	32,80
17\2		Суп с бобовыми	150,0	3,20	3,00	11,90	88,50
4\7		Рыба тушеная с овощами	60,0	5,70	3,20	2,40	61,00
1\3		Картофель отварной	110	2,00	3,00	16,10	101,90
4\10		Компот из кураги и изюма	150,0	0,20	0,00	13,80	53,30
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		14,70	12,60	64,50	433,90
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	180,0	5,20	5,80	7,20	104,90
		в ассортименте					
		Печенье	26,0	1,50	2,80	17,30	104,20
		Итого		6,70	8,60	24,50	209,10
		Итого за день		30,40	31,00	140,90	974,00
		Калории от суточной нормы в %					69,6
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ
				белки,г	жиры,г	углеводы г	
6 день							
2\4	завтрак	Каша гречневая с маслом	150,0	5,40	5,00	21,90	154,50
11\10		Чай с лимоном	180/4,4	0,12	0,00	8,50	33,20
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		Итого		7,52	9,00	42,60	281,20
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
10\1	обед	Салат из свежей моркови	30,00	0,4	2,0	3,3	32,0
15\2		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150,0	1,30	0,80	8,60	47,30
		Гуляш из мяса говядины	10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
11\8		Картофельное пюре	30/20	7,40	7,80	2,20	110,00
3\3		Компот из сухофруктов	110	2,30	3,00	15,10	99,00
6\10		Хлеб пшеничный витамин.	150	0,42	0,00	13,50	54,10
		Хлеб ржаной	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Итого	30	2,00	0,30	10,00	52,10
			18,02	14,50	62,00	455,50	
10-30 - 11-00 час	полдник	Кисломолочные продукты	150,0	4,30	4,80	6,00	87,40
		в ассортименте					
9\12		Пирожок с повидлом	50,0	3,00	2,40	30,20	152,80
		Итого		7,30	7,20	36,20	240,20
		Итого за день		33,24	31,10	150,60	1019,60
		Калории от суточной нормы в %					72,8
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ
				белки,г	жиры,г	углеводы г	
7 день							
21\2	завтрак	Суп молочный с лапшой	180,0	3,10	3,30	10,80	85,50
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,90	2,60	17,20	101,50

4\13	завт	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	26\5\7	4,20	5,60	11,90	115,70
		Итого		10,20	11,50	39,90	302,70
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
5\1	обед	Салат из свежей капусты	30,0	0,50	2,00	2,90	31,50
		с морковью					
10\2		Рассольник домашний	150	1,40	3,30	8,30	70,00
		со сметаной с мясом	10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
4\7		Рыба,запеченная в молочном соусе	50	5,20	1,20	2,40	42,50
45/3		Рис рассыпчатый	110,0	2,70	2,50	27,20	144,50
15\10		Напиток из шиповника	150,0	0,20	0,10	12,90	50,00
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		16,20	10,00	73,00	451,60
3\12	полдник	Пирожок с картофелем и творогом	50,0	5,00	5,20	23,60	162,50
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	150,0	4,30	4,80	6,00	87,50
		Итого		9,30	10,00	29,60	250,00
		Итого за день		36,10	31,90	152,30	1047,00
		Калории от суточной нормы в %					74,8
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ

8 день							
2\6	завтрак	Омлет, запечен или паровой	130	12,70	17,00	2,20	212,90
14\1		Салат из свежих огурцов	40	0,30	3,90	0,90	40,00
12\10		Чай с молоком	150	1,00	1,00	8,40	45,70
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\6	3,90	2,30	11,20	83,20
		Итого		17,90	24,20	22,70	381,80
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
32\1	обед	Салат из картофеля с зел. горошком	30,00	0,9	3,3	3	45,9
6\2		Щи из св капусты со сметаной	150,0	1,10	1,90	4,50	39,80
		с мясом	10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
8\3		Капуста тушеная	110	2,50	2,10	10,00	68,90
1\9		с курой	50	11,80	11,10	0,10	148,00
1\10		Компот из свежих яблок и кураги	150,0	0,20	0,00	13,80	53,30
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		22,70	19,30	50,70	469,00
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	150,0	4,30	4,80	6,00	87,40
		в ассортименте					
8\12		Сдоба	50	4,40	3,30	27,00	156,70
		Итого		8,70	8,10	33,00	244,10
		Итого за день		49,70	52,00	116,20	1137,60
		Калории от суточной нормы в %					81,3
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ

9 день							
40\3	завтрак	Запеканка из творога с морковью	130,0	17,50	15,30	16,40	276,90
2\11		Молочный соус	30	0,80	1,40	4,40	32,90
14\10		Какао с молоком	170,0	3,30	2,90	19,60	114,80
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		Итого		23,60	23,60	52,60	518,10
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70

6\1	обед	Салат из капусты с луком	30	0,50	2,00	2,70	30,50
5\2		Свекольник со сметаной	150,0	1,30	3,20	8,70	69,60
		с мясом	10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
21\8		Тефтели из мяса говядины	50,0	8,80	6,50	9,00	92,20
18\3		Рагу из овощей	110,0	1,60	2,70	9,90	71,00
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,70	0,10	21,40	85,80
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		19,10	15,40	71,00	462,20
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,30	4,80	6,00	87,50
9\12		Пирожки с морковью	60,0	3,80	2,70	20,40	121,70
		Итого		8,10	7,50	26,40	209,20
		Итого за день		51,20	46,90	159,80	1232,20
		Калории от суточной нормы в %					88,0
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ

10 день							
7\4	завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,10	2,80	25,80	138,70
10\10		Чай	165	0,00	0,00	7,50	28,90
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	26\5\10	3,80	4,90	11,20	104,90
		Итого		5,90	7,70	44,50	272,50
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
20\1	обед	Салат из свеклы	30,0	0,40	2,40	2,00	32,00
15\2		Суп овощной с мясными фрикадельками	150,0	3,80	0,80	9,20	141,00
		Рагу из мяса говядины	160,0	12,00	11,00	13,10	201,60
6\8		Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	13,50	54,10
6\10		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого		22,82	15,10	57,10	541,80
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты в ассортименте	170,0	4,80	5,40	6,80	99,10
		Пряники	30,0	1,50	2,80	17,50	105,60
		Итого		6,30	8,20	24,30	204,70
		Итого за день		35,42	31,40	135,70	1061,70
		Калории от суточной нормы в %					75,8
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ

11 день							
19\4	завтрак	Каша ассорти молочная с маслом (рис, греча)	150	3,80	4,40	18,50	129,00
11\10		Чай с лимоном	180/4,4	0,12	0,00	8,50	33,20
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		итого		5,92	8,40	39,20	255,70
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70
1\1	обед	Зеленый горошек	40	1,30	1,50	2,60	28,80
30\2		Уха рыбацкая	150\5	5,10	1,60	7,40	65,30
13\8		Бифштекс рубленый паровой	50,0	11,20	10,80	0,20	143,80
3\3		Картофельное пюре	110	2,30	3,00	15,10	99,00
6\10		Компот из сухофруктов	150,0	0,40	0,00	13,70	54,00

		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			23,60	17,30	58,20	487,30
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты		180,0	5,20	5,70	7,20	104,90
		в ассортименте						
		Вафли		26,0	1,50	2,70	17,30	104,20
		Итого			6,70	8,40	24,50	209,10
		Итого за день			41,70	34,50	131,70	994,80
		Калории от суточной нормы в %						71,1
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	
		12 день						
14\4	завтрак	Каша ячневая молочная с маслом		150,0	4,40	3,90	23,00	146,10
13\10		Кофейный напиток с молоком		180	2,70	2,60	12,10	80,00
4\13		Хлеб пшеничный с маслом,сыром		26\5\7	4,20	5,60	11,90	115,70
		Итого			11,30	12,10	47,00	341,80
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
30\1	обед	Салат из отварн картофеля						
		с солёным огурцом		30,0	0,40	3,00	2,70	40,00
14,2		Суп из овощей		150,0	1,20	3,90	6,20	65,30
		со сметаной с мясом		10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
10\7		Кнели рыбные паровые		50	7,10	3,70	2,50	71,20
2\3		Картофель в молоке		110,0	2,50	2,80	13,70	91,60
4\10		Компот из кураги и изюма		150	0,20	0,00	13,80	53,40
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			17,60	14,30	58,20	434,60
2\12	полдник	Булочка творожная		50	6,20	6,60	23,30	178,30
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	150,0	4,30	4,80	6,00	87,50	
		Итого			10,50	11,40	29,30	265,80
		Итого за день			39,80	38,20	144,30	1084,90
		Калории от суточной нормы в %						77,5
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	
		13 день						
2\6	завтрак	Омлет, запечен или паровой		130	12,70	17,00	2,20	212,90
20\1		Салат из отварной свеклы		40	0,50	3,30	2,70	42,60
12\10		Чай с молоком		150	1,00	1,00	8,40	45,70
3\13		Хлеб пшеничн с сыром		26\6	3,90	2,30	11,20	83,20
		итого			18,10	23,60	24,50	384,40
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
2\2	обед	Борщ со сметаной с мясом		150\10	4,60	3,90	8,00	85,30
4\9		Плов из мяса кур		160,0	15,20	14,00	26,40	294,40
7\10		Компот из сухофруктов и шиповника		150,0	0,30	0,10	13,60	53,40
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			23,40	18,40	67,20	529,50
сб.2010 №401	дник	Кисломолочные продукты		150,0	4,30	4,80	6,00	87,40
		в ассортименте						

6\12	полд	Ватрушка со сметаной		50,0	4,10	6,40	23,50	171,00
		Итого			8,40	11,20	29,50	258,40
		Итого за день			50,30	53,60	131,00	1215,00
		Калории от суточной нормы в %						86,8
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	
		14 день						
14\5	завтрак	Запеканка из творога с рисом		130,0	18,9	12,9	24,4	291,2
2\11		Молочный соус		30	0,80	1,40	4,40	32,90
14\10		Какао с молоком		170,0	3,30	2,90	19,60	114,80
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		Итого			25,00	21,20	60,60	532,40
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
7\1	обед	Салат из капусты с огурцом		40,00	0,50	2,60	1,20	30,00
11\2		Рассольник с крупой со смет		150,0	1,30	3,30	9,30	74,20
7\8		Бефстроганов из мяса говядины		50,0	8,00	7,80	2,70	115,00
43\3		Макаронные изделия отварные		110,0	3,80	2,70	23,80	137,80
9\10		Кисель из сухофруктов		150	0,70	0,10	21,40	85,80
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		итого			17,60	16,90	77,60	539,20
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое		150,0	4,30	4,80	6,00	87,50
19\12		Пирожок с капустой		50,0	3,10	2,30	17,00	101,40
		Итого			7,40	7,10	23,00	188,90
		Итого за день			50,40	45,60	171,00	1303,20
		Калории от суточной нормы в %						93,1
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	
		15 день						
21\2	завтрак	Суп молочный с лапшой		150	2,55	2,77	9,00	71,25
10\10		Чай		165	0,00	0,00	7,50	28,90
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом		26\5\10	3,80	4,90	11,20	104,90
		итого			6,35	7,67	27,70	205,05
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100				0,40	9,80	42,70
14\1	обед	Салат из свежих огурцов, помидор (сезон)		30,0	0,20	3,00	0,90	31,20
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками		150\10	3,10	2,00	16,70	100,20
6\7		Рыба тушеная с овощами		60,0	5,70	3,20	2,40	61,00
45\3		Рис рассыпчатый		110,0	2,70	2,50	27,20	144,50
4\10		Компот из кураги		150,0	0,20	0,00	13,80	53,40
		Хлеб пшеничный витамин.		9	0,60	0,04	4,30	20,90
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			14,50	11,04	75,30	463,30
8\12	полдник	сдоба		50,0	4,40	3,20	27,00	156,60
сб.2010 №401		Кисломолочные продукты		150,0	4,30	4,80	6,00	87,40
		в ассортименте						
		Итого			8,70	8,00	33,00	244,00
		Итого за день			29,55	27,11	145,80	955,05
		Калории от суточной нормы в %						68,2
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	

рецептуры	Прием	Наименование блюда					Энергетическая ценность ККАЛ	
		16 день						
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная		150,0	4,90	4,50	23,40	154,50
		с маслом						
11\10		Чай с лимоном		180/4,4	0,12	0,00	8,50	33,20
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		26\5	2,00	4,00	12,20	93,50
		Итого			7,02	8,50	44,10	281,20
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
11\1	обед	Салат из моркови с яблоком		30	0,30	2,00	3,00	31,00
15\2		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом		150,0	1,30	0,80	8,60	47,30
				10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
3\8		Жаркое по домашнему		160	21,90	5,90	17,40	228,00
6\10		Компот из сухофруктов		150	0,40	0,00	13,80	54,10
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			30,10	9,60	65,10	473,50
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты		180,0	5,20	5,80	7,20	104,90
		в ассортименте						
		Печенье		26,0	1,50	2,80	17,30	104,20
		Итого			6,70	8,60	24,50	209,10
		Итого за день			44,22	27,10	143,50	1006,50
		Калории от суточной нормы в %						71,9
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ
					белки,г	жиры,г	углеводы г	
		17 день						
2\4	завтрак	Каша молочная ассорти		150,0	5,10	4,70	22,70	154,50
11\4		( гречневая крупа + пшено)						
13\10		Кофейный напиток с молоком		165	2,50	2,40	11,10	73,30
4\13		Хлеб пшеничный с маслом,сыром		26\5\7	4,20	5,60	11,90	115,70
		Итого			11,80	12,70	45,70	343,50
10-30 - 11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,40	0,40	9,80	42,70
15\1	обед	Салат из св помидор или огурцов		30,0	0,20	3,00	0,90	31,20
10\2		Рассольник домашний		150	1,40	3,30	8,30	70,00
		со сметаной с мясом		10,0	2,90	0,50	0,10	16,70
10\2		Рыба,запеченная в молочном соусе		60	6,30	1,50	2,90	51,00
3\3		Картофельное пюре		110	2,30	3,00	15,10	99,00
15\10		Напиток из шиповника		150,0	0,20	0,10	12,90	50,00
		Хлеб пшеничный витамин.		19	1,30	0,10	9,20	44,30
		Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	10,00	52,10
		Итого			16,60	11,80	59,40	414,30
5\12	полдник	Ватрушка с творогом		50,0	6,40	6,20	19,80	160,60
сб.2010 №400		Молоко кипяченое		150,0	4,30	4,40	6,80	83,30
		Итого			10,70	10,60	26,60	243,90
		Итого за день			39,50	35,50	141,50	1044,40
		Калории от суточной нормы в %						74,6
Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ
					белки,г	жиры,г	углеводы г	
		18 день						



2\6	завтрак	Омлет, запечен или паровой	130	12,70	17,00	2,20	212,90
14\1		Салат из свежих огурцов	40	0,30	3,90	0,90	40,00
12\10		Чай с молоком	150	1,00	1,00	8,40	45,70
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\6	3,90	2,30	11,20	83,20
		Итого		17,90	24,20	22,70	381,80

**Энергетическая ценность рекомендуемая****СанПин 2.3/2.4.3590-20**

белки	жиры	углев	ккал	ккал в %
31,5	35,25	152,25	1050	

**Фактическая ЭЦ согласно пр меню**

1	45,34	28,20	139,10	1018,00	72,7
2	40,6	36,2	141,5	1046,8	74,8
3	49,30	54,60	118,80	1168,20	83,4
4	50,40	41,80	164,00	1244,50	88,9
5	30,40	31,00	140,90	974,00	69,6
6	33,24	31,10	150,60	1019,60	72,8
7	36,10	31,90	152,30	1047,00	74,8
8	49,70	52,00	116,20	1137,60	81,3
9	51,20	46,90	159,80	1232,20	88,0
10	35,42	31,40	135,70	1061,70	75,8
11	41,70	34,50	131,70	994,80	71,1
12	39,80	38,20	144,30	1084,90	77,5
13	50,30	53,60	131,00	1215,00	86,8
14	50,40	45,60	171,00	1303,20	93,1
15	29,55	27,11	145,80	955,05	68,2
16	44,22	27,10	143,50	1006,50	71,9
17	39,50	35,50	141,50	1044,40	74,6
18	46,00	51,00	124,40	1142,00	81,6
19	47,10	42,60	142,90	1148,30	82,0
20	28,10	32,30	137,90	964,50	68,9
ср знач	41,9	38,6	141,6	1090,4	77,9

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

завтрак - 20%

второй завтрак - 5%

обед - 35%

полдник - 15%

**Суммарные объемы блюд (не менее):**

Завтрак - 350 гр.

Второй завтрак - 100 гр.

Обед - 450 гр.

Полдник - 200 гр.

переели 29гр

|

|

|















