

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ "Детский сад № 1
"Голубой кораблик"
_____ О.Н.Михайлова
01.02.2022г.

**20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
1 ДЕНЬ							
	завтрак						
16\4		Каша молочная ассорти					
		(рис, пшено) с маслом слив	200	5,0	5,9	25,6	175,0
11\10		Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		7,4	11,5	51,9	342,1
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
1\1	обед	Зеленый горошек	60	1,9	2,2	3,9	43,2
19\2		Суп картофельный с рыбой	190\10	6,8	3,9	12,4	113,0
3\8		Жаркое по домашнему	200	27,4	7,5	21,9	285,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		41,1	14,2	83,8	649,1
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте					
6\12		Вафли	50,0	2,9	5,3	33,4	200,4
		Итого		8,7	11,7	41,4	317,0
		Итого за день		57,6	37,8	186,9	1350,9
		Калории от суточной нормы в %					75,1
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
2 день							
	завтрак						
8\4		Каша геркулесовая	190	6,1	7,0	25,8	191,9
		молочная					
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
4\13		Хлеб пшеничный с маслом,сыром	30/7/10	5,2	6,8	14,7	143,0
		Итого		14,3	16,7	53,9	423,9
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
30\1	обед	Салат из отварн картофеля					
		с солёным огурцом	60,0	0,8	6,0	5,4	80,0
14\2		Суп из овощей	180	1,4	4,6	7,5	78,3
		со сметаной с мясом	10	2,9	0,5	0,1	16,7
12\7		Тефтели рыбные с рисом в соусе	150,0	13,7	4,8	12,9	151,2
3\3		Картофельное пюре	75,0	1,6	2,1	10,3	67,5
15\10		Напиток из шиповника	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		25,1	18,7	80,2	594,6
сб.2010 №400	длин	Молоко кипяченое	190,0	5,5	5,6	8,6	105,5

7\12	пол	Пирожок с яблоками		60,0	4,0	5,1	27,9	175,4
		Итого			9,5	10,7	36,5	280,9
		Итого за день			49,3	46,5	180,4	1342,1
		Калории от суточной нормы в %						74,6
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 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		200	1,4	1,4	11,2	61,0
3\13		Хлеб пшеничный с сыром		30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
		итого			21,5	27,1	32,9	469,1
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7
2\2	обед	Борщ со сметаной с мясом		180	1,4	4,6	7,5	78,3
2\9		Мясо кур отварное в соусе		80,0	9,7	10,4	1,7	140,0
25\2		Капуста тушеная		150	3,5	2,9	13,6	94,0
1\10		Компот из свежих яблок и кураги		200,0	0,3	0,0	18,4	71,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			48,1	53,5	141,4	519,2
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты		200	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте						
6\12		Ватрушка со сметаной		50	4,2	6,4	23,5	171,0
		Итого			10,0	12,8	31,5	287,6
		Итого за день			80,0	93,8	215,6	1318,6
		Калории от суточной нормы в %						73,3
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		150,0	25,3	14,2	19,7	313,5
2\11		Молочный соус		40	1	1,9	5,9	43,9
14\10		Какао с молоком		180,0	3,5	3,1	20,6	121,5
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого			32,1	24,8	63,3	610,0
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 яблоками		50,0	0,7	2,5	4,9	45,0
31\2		Суп крестьянский с крупой		180,0	1,5	3,9	9,0	79,2
23\8		Фрикадельки из говядины в соусе		70,0	7,8	8,0	4,3	121,8
43\3		Макаронные изделия отварные		130,0	4,5	3,2	28,0	162,9
9\10		Кисель из сухофруктов		180	0,9	0,1	25,7	103,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			19,9	18,3	99,2	641,2
		Полдник						
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое		190,0	5,4	5,6	8,5	105,5
19\12		Пирожок с капустой		60,0	3,7	2,7	20,5	121,7

	пс	Итого			9,1	8,3	29,0	227,2
		Итого за день			61,5	51,8	201,3	1521,1
		Калории от суточной нормы в %						84,5
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
5 день								
11\4	завтрак	Каша пшенная с маслом		200	6,5	6,0	31,2	206,0
10\10		Чай		200	0,0	0,0	9,1	35,0
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом		30\7\13	4,4	5,6	12,8	120,8
1\13		Итого			10,9	11,6	53,1	361,8
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 (сезон)		60,0	0,6	6,0	2,1	65,0
17\2		суп с бобовыми		190,0	4,1	3,8	15,1	112,1
4\7		рыба тушеная с овощами		80,0	7,6	4,2	3,2	81,2
1\3		Картофель отварной		130	2,5	3,6	19,0	120,5
4\10		Компот из кураги и изюма		200,0	0,3	0,0	18,4	71,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			19,60	18,2	85,1	585,7
сб.2010№401	полдник	Кисломолочные продукты		200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте						
		Печенье		50,0	2,9	5,3	33,4	200,4
		Итого			8,7	11,8	41,4	317,0
		Итого за день			39,6	42,0	189,4	1307,2
		Калории от суточной нормы в %						72,6
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
6 день								
2\4	завтрак	Каша гречневая с маслом		200,0	7,2	6,6	29,3	206,0
11\10		Чай с лимоном		200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого			9,6	12,2	55,6	373,1
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7
10\1	обед	Салат из моркови		60,0	0,7	4,0	6,6	64,0
15\2		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом		190,0	1,6	1,0	10,8	59,9
				10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
11\8		Гуляш из мяса говядины		50/30	11,9	12,5	3,8	176
3\3		Картофельное пюре		150	3,1	4,2	20,6	135
6\10		Компот из сухофруктов		200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			25,2	22,9	87,5	659,5
сб.2010№401	полдник	Кисломолочные продукты		200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте						
9\12		Пирожки с повидлом		50,0	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого			8,8	8,8	38,3	269,4
		Итого за день			43,9	44,3	191,2	1344,6
		Калории от суточной нормы в %						74,7
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ

	7 день								
21\2	завтрак	Суп молочный с лапшой		200,0	3,4	3,7	12,0	95,0	
13\10		Кофейный напиток с молоком		200	3,0	2,9	13,4	89,0	
4\13		Хлеб пшеничный с маслом с сыром		30/7/10	5,2	6,8	14,7	143,0	
		Итого			11,6	13,4	40,1	327,0	
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7	
5\1	обед	Салат из свежей капусты		60,0	1,0	4,0	5,9	63,0	
		с морковью							
10\2		Рассольник домашний		190	1,7	4,2	10,5	88,4	
		со сметанойс мясом		10,0	2,9	0,5	0,1	16,7	
4\7		рыба,тушеная с овощами		80	7,7	1,3	3,3	81,3	
45\3		Каша рисовая рассыпчатая		150,0	3,7	3,4	37,1	197,0	
15\10		Напиток из шиповника		200,0	0,2	0,1	16,7	65,0	
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9	
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0	
		Итого			21,7	14,1	100,9	647,3	
3\12	полдник	Булочка с творогом и картофелем		50,0	5,0	5,2	23,6	162,5	
сб.2010 №400		Молоко кипяченое		200,0	5,8	5,9	9,0	111,1	
		Итого			10,8	11,1	32,6	273,6	
		Итого за день				44,5	39,0	183,4	1290,6
		Калории от суточной нормы в %							71,7
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 запеченный		150,0	14,7	19,6	2,7	252,4	
14\1		Салат из свежих огурцов		50	0,3	4,9	1,2	50,0	
12\10		Чай с молоком		200	1,4	1,4	11,2	61,0	
3\13		Хлеб пшеничн с сыром		30\10	4,9	2,8	14,0	104,0	
13\10		Итого			21,3	28,7	29,1	467,4	
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7	
32\1	обед	Салат из картофеля с зел.горошком		60	1,8	6,7	6,1	92	
6\2		Щи из св капусты со сметаной		190,0	1,5	2,5	6,3	53,2	
		с мясом		10,0	2,9	0,5	0,1	16,7	
8\3		капуста тушеная		120,0	2,8	2,3	10,8	75,2	
1\9		с курой		80,0	18,8	17,9	0,1	236,8	
8\3		Компот из свежих фруктов		200	0,3	0,0	18,4	71,0	
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9	
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0	
		Итого			32,6	30,6	69,1	680,8	
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты		200,0	5,8	6,4	8,0	116,6	
		в ассортименте							
8\12		Сдоба обыкновенная		50	4,4	3,2	27,0	156,7	
		Итого			10,2	9,6	35,0	273,3	
		Итого за день				64,4	69,3	143,0	1464,1
		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	втрак	Запеканка из творога с морковью		150,0	20,2	17,5	18,9	319,5	
2\11		Молочный соус		40	1	1,9	5,9	43,9	
14\10		Какао с молоком		180,0	3,5	3,1	20,6	121,0	

1\13	за	Хлеб пшеничный с маслом		30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого			27,0	28,1	62,5	615,5
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7
6\1	обед	Салат из капусты с луком		60	0,9	4,0	5,6	61,0
5\2		Свекольник со сметаной		190,0	1,5	4,1	11,0	88,3
		с мясом		10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
21\8		тефтели из мяса говядины		80,0	14,3	10,4	14,4	147,6
18\3		Рагу из овощей		130,0	2,0	3,2	11,7	84,0
19\3		Кисель из сухофруктов		180	0,9	0,1	25,7	103,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			27,0	23,0	95,8	636,5
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое		180,0	5,1	5,3	8,0	99,9
9\12		Пирожок с морковью		70,0	4,4	3,2	23,8	142,0
		Итого			9,5	8,5	31,8	241,9
		Итого за день			63,9	60,0	199,9	1536,6
		Калории от суточной нормы в %						85,4
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ККАЛ
				белки,г	жиры,г	углеводы г		

10 день								
7\4	завтрак	Каша рисовая молочная		200,0	2,9	3,8	34,4	185,0
10\10		Чай		200	0,0	0,0	9,1	35,0
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом		30\7\13	4,4	5,6	12,8	120,8
		Итого			7,3	9,4	56,3	340,8
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7
20\1	обед	Салат из свеклы		60,0	0,8	5,0	4,1	64,0
15\2		Суп овощной с мясными		190	4,8	11,4	12,7	174,2
		фрикадельками		15	4,0	2,9	0,1	42,5
6\8		Рагу из мяса говядины		180,0	13,5	12,3	14,7	226,8
6\10		Компот из сухофруктов		200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			28,1	32,2	77,2	715,4
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты		200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте						
		Пряники		50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого			8,3	11,0	37,2	292,6
		Итого за день			44,1	53,1	180,5	1391,5
		Калории от суточной нормы в %						77,3
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ККАЛ
				белки,г	жиры,г	углеводы г		

11 день								
18\4	завтрак	Каша ассорти молочная с		200	5,0	5,9	24,6	172,0
		маслом (рис , греча)						
11\10		Чай с лимоном		200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		итого			7,4	11,5	50,9	339,1
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7
1\1		Зеленый горошек		60	1,9	2,2	3,9	43,2
30\2		Уха рыбацкая		190\5	6,5	2,0	9,3	82,7
13\8		Биштекс рубленый паровой		70,0	15,6	15,1	0,2	201,1

3\3	обед	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0
4\10		Компот из кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		31,9	24,1	79,7	668,9
сб 2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		Вафли	50,0	2,9	5,3	33,4	200,4
		Итого		8,7	11,7	41,4	317,0
		Итого за день		48,4	47,8	181,8	1367,7
		Калории от суточной нормы в %					76,0
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	200,0	6,0	5,3	30,7	195,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
4\13		Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/7/10	5,2	6,8	14,7	143,0
		Итого		14,2	15,0	58,8	427,0
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
31\1	обед	Салат из отварного картофеля с солёными огурцами	60	0,9	4,1	5,8	64,0
14\2		Суп из овощей	190,0	1,5	4,9	7,9	82,7
		со сметаной с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
10\7		Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4,0	114,0
2\3		Картофель в молоке	150,0	3,4	3,9	18,8	125,0
4\10		Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		24,9	19,9	82,3	609,3
2\12	полдник	Булочка "Творожная"	50	6,2	6,6	23,3	178,3
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,1
		Итого		12,0	12,5	32,3	289,4
		Итого за день		51,4	47,8	183,2	1368,4
		Калории от суточной нормы в %					76,0
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 запеченный	150,0	14,7	19,6	2,7	252,4
		огурец порционный	60,0	0,4	0,1	1,4	60,0
12\10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
		Итого		21,4	23,9	29,3	477,4
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
2\2	обед	Борщ со сметаной с мясом	190\10	5,7	4,8	10,0	106,4
4\9		плов из мяса кур	200,0	19,0	17,2	32,8	368,0
7\10		Компот из сухофруктов и шиповника	190,0	0,4	0,1	17,1	67,4
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		29,6	51,3	152,9	677,7
сб.2010 №401	дник	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте					

6\12	полд	Ватрушка со сметаной		50	4,2	6,4	23,5	171,0
		итого			10,0	12,8	31,5	287,6
		Итого за день			61,4	88,4	223,5	1485,4
		Калории от суточной нормы в %						82,5
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
14 дней								
	завтрак							
14\5		Запеканка из творога с рисом		150,00	21,8	14,9	28,2	336,0
2\11		Молочный соус		40	1	1,9	5,9	43,9
14\10		Какао с молоком		180,0	3,5	3,1	20,6	121,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом		30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого			28,6	25,5	71,8	632,0
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100			0,4	0,4	9,8	42,7
7\1	обед	Салат из капусты с огурцами		50,0	0,6	3,3	1,5	37,5
11\2		Рассольник с крупой и сметаной		180	1,6	4,0	11,2	89,1
7\8		Бефстроганов из мяса говядины		70,0	11,2	11,0	3,9	161,0
43\3		Макаронные изделия отварные		130,0	4,5	3,2	28,0	162,9
19\3		Кисель из сухофруктов		180	0,9	0,1	25,7	103,0
		Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		итого			23,3	22,2	97,6	689,4
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое		190,0	5,4	5,6	8,5	105,5
19\12		Пирожок с капустой		60,0	3,7	2,7	20,5	121,7
		Итого			9,1	8,3	29,0	227,2
		Итого за день			61,4	56,4	208,2	1591,3
		Калории от суточной нормы в %						88,4
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
15 день								
	завтрак							
21\2		Суп молочный с лапшой		200	3,4	3,7	12,0	95,0
10\10		Чай		200	0,0	0,0	9,1	35,0
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом		30\7\13	4,4	5,6	12,8	120,8
		итого			7,8	9,3	33,9	250,8
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, помидор (сезон)		60,0	0,5	6,0	1,8	62,5
		суп пюре из картофеля с гренками		190\15	4,0	2,7	21,4	127,9
25\2		рыба, запеченная в молочном соусе		80,0	8,4	2,1	3,8	68,0
6\7		Рис рассыпчатый		150,0	3,7	3,4	37,1	197,0
45\3		Компот из кураги		200,0	0,3	0,0	18,4	71,0
4\10		Хлеб пшеничный витамин.		15	0,9	0,1	6,8	35,0
		Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого			20,3	14,7	102,0	627,4
8\12	полдник	сдоба		60,0	5,3	3,9	32,4	188,0
сб.2010 №401		Кисломолочные продукты		190	5,5	6,0	7,6	110,7
		Итого			10,8	9,9	40,0	298,7
		Итого за день			39,3	34,3	185,7	1219,6
		Калории от суточной нормы в %						67,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		16 день					
5\4	завтрак	Каша пшеничная молочная	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0
		с маслом					
11\10		Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,9	11,6	57,5	373,1
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
11\1	обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	4	6	62
15\2		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	190,0	1,6	1,0	10,8	59,9
			10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
3\8		Жаркое по домашнему	200	27,4	7,5	21,9	285,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		37,5	13,7	84,4	631,5
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте					
		Печенье	50,0	2,9	5,3	33,4	200,4
		Итого		8,7	11,7	41,4	346,2
		Итого за день		55,5	37,4	193,1	1393,5
		Калории от суточной нормы в %					77,4
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		17 день					
2\4	завтрак	Каша молочная ассорти	200,0	6,8	6,3	30,2	206,0
11\4		(гречневая крупа + пшено)					
13\10		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0
4\13		Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/7/10	5,2	6,8	14,7	143,0
		Итого		14,7	15,7	56,9	429,0
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 или огурцов (Сезон)	60	0,6	6,0	2,1	65,0
10\2		Рассольник домашний	190	1,7	4,2	10,5	88,4
		со сметаной с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
10\2		рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,4	2,0	3,8	68,0
3\3		Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0
15\10		Напиток из шиповника	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		21,4	17,6	81,1	574,0
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,1
5\12		Ватрушка с творогом	50,0	6,4	6,1	19,8	160,6
		Итого		12,2	12,0	28,8	271,7
		Итого за день		48,7	45,7	176,6	1317,4
		Калории от суточной нормы в %					73,2
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ

		18 день					
2\6	завтрак	Омлет запеченный	150,0	14,7	19,6	2,7	252,4
14\1		Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60,0
12\10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
		Итого		21,4	29,7	29,3	477,4
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
24\1	обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	5	7	74
6\2		Щи из св капусты со сметаной	190,0	1,5	2,5	6,3	53,2
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
2\9		Мясо кур отварное в соусе	80,0	9,7	10,4	1,6	140,0
8\3		Капуста тушеная	75,0	1,8	1,5	6,8	47,0
3\3		Пюре картофельное	75,0	1,6	2,1	10,3	67,5
6\10		Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		23,2	22,7	77,7	606,3
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте					
17\12		пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого		8,8	8,8	38,3	269,4
		Итого за день		53,7	61,6	155,1	1395,7
		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
		19 день					
19\5	завтрак	Суфле творожное	150,0	14,6	12,9	13,7	223,9
2\11		Молочный соус	40	1	1,9	5,9	43,9
14\10		Какао с молоком	180,0	3,5	3,1	20,6	121,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		21,4	23,5	57,3	519,9
10-30-11-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7
5\2		Свекольник со сметаной	190,0	1,5	4,1	11,0	88,3
		с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
15\8		Биточки с рисом паровые	70,0	10,2	10,1	4,7	149,6
3\3		Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0
4\10		Компот из кураги	200,0	0,3	0,0	18,4	71,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		22,5	19,6	82,1	596,5
1\12; 22/12	полдник	Расстегай с рыбой филе	60,0	7,7	5,1	22,9	168,8
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	190,0	5,4	5,6	8,5	105,5
		Итого		13,1	10,7	31,4	274,3
		Итого за день		57,4	54,2	180,6	1433,4
		Калории от суточной нормы в %					79,6

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		20 день					
7\4	завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	6,0	5,8	42,4	248,0
10\10		Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0
2\13		Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30\7\13	4,4	5,6	12,8	120,8
		Итого		10,4	11,4	64,3	403,8
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	50,0	0,6	4,1	2,9	50,8
16\2		Суп картофельный с	190,0	2,6	4,2	15,5	111,2
		крупой					
5\9		Биточки из мяса говядины	70,0	9,9	9,6	4,5	145,1
18\3		Овощи в молочном соусе	150,0	3,1	2,8	13,2	91,0
15\10		Напиток из шиповника и кураги	200,0	0,2	0,1	16,7	65,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		20,9	21,4	80,1	599,0
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		в ассортименте					
		Пряники	50,0	2,5	4,7	29,1	176,0
		Итого		8,3	11,1	37,1	292,6
		Итого за день		40,0	44,4	191,3	1338,1
		Калории от суточной нормы в %					74,3

**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 %
40,5	45	195,75	1350	

фактическая

1	57,6	37,8	186,9	1350,9	75,1
2	49,3	46,5	180,4	1342,1	74,6
3	80,0	93,8	215,6	1318,6	73,3
4	61,5	51,8	201,3	1521,1	84,5
5	39,6	42,0	189,4	1307,2	72,6
6	43,9	44,3	191,2	1344,6	74,7
7	44,5	39,0	183,4	1290,6	71,7
8	64,4	69,3	143,0	1464,1	81,3
9	63,9	60,0	199,9	1536,6	85,4
10	44,1	53,1	180,5	1391,5	77,3
11	48,4	47,8	181,8	1367,7	76,0
12	51,4	47,8	183,2	1368,4	76,0
13	61,4	88,4	223,5	1485,4	82,5
14	61,4	56,4	208,2	1591,3	88,4
15	39,3	34,3	185,7	1219,6	67,8
16	55,5	37,4	193,1	1393,5	77,4
17	48,7	45,7	176,6	1317,4	73,2
18	53,7	61,6	155,1	1395,7	77,5
19	57,4	58,6	187,5	1500,8	79,6
20	45,1	55,1	189,5	1449,7	74,3
ср знач	53,5	53,5	187,8	1397,8	77,2

Сумарные объемы блюд (не менее):

Завтрак - 400 гр.

Второй завтрак - 100 гр.

Обед - 600 гр.

Полдник - 250 гр.

|

|

| |

