

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ "Детский сад № 1
"Голубой кораблик"
_____О.Н.Михайлова
"02" июня 2025г.

**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							
5\4	завтрак	Каша манная молочная с маслом	200,0	5,2	5,2	27,4	178,0
10\10		Чай	200,0	0,0	0,0	9,0	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		7,5	10,8	53,5	344,1
10-30-11-00 час	втр	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
				0,2	0,2	24,0	94,0
6\2	обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180,0	1,4	2,3	5,9	50,4
11\8		Гуляш из мяса свинины	70	12,3	9,9	3,1	151,5
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,0	7,4	5,8	32,7	216,6
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		26,1	18,6	87,3	626,4
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		42,1	40,1	203,0	1351,5
		Калории от суточной нормы в %					75,0
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
2 день							
2\4	завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	180,0	6,6	6,0	26,3	185,4
14\10		Какао с молоком	180	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		12,4	14,7	64,0	438,0
21\1	обед	Салат из отварной свеклы и моркови с маслом	50,0	0,6	4,9	3,6	60,8
18\2		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	190,0	1,6	1,0	10,8	59,9
		Зразы из говядины	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
18\8		Зразы из говядины	70,0	8,9	9,1	7,5	151,0
3\3		Картофельное пюре	130,0	3,1	4,2	20,6	135,0
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		22,1	20,4	88,2	631,3
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты в ассортимент.	200	5,8	6,4	8,0	116,6
6\12		Ватрушка со сметаной	50,0	4,2	6,4	23,5	171,0
		Итого		10,0	12,8	31,5	287,6
		Итого за день		44,5	47,9	183,7	1356,9
		Калории от суточной нормы в %					75,3

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	175,0	17,0	22,8	3,3	294,3
		Огурец порционный	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
12\10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
1\13		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		итого		20,8	24,4	30,4	432,2
11\2	обед	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	1,6	4,0	11,3	89,1
5\9		Биточки из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,4	184,6
43\3		Макаронные изделия отварные	130,0	4,5	3,2	28,0	162,9
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		23,6	18,0	95,3	644,5
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
17\12		Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого		8,8	8,3	39,3	263,8
		Итого за день		53,2	50,7	165,0	1340,5
		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
	4 день						
17\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200,0	6,4	6,0	31,1	206,0
10\10		Чай	200,0	0,0	0,0	9,0	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,7	11,6	57,2	372,1
10-30-11-00 час		Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
				1,5	0,5	21,0	96,0
31\1	обед	Салат из отварного картофеля с соевым соусом	60,0	0,8	6,0	5,4	80,0
5\2		Свекольник со сметаной	190,0	1,5	4,1	11,0	88,3
		с мясом	10,0	2,9	0,6	0,1	16,7
6\7		Рыба запеченная в молочном соусе	70,0	7,3	1,8	3,3	59,0
		Рис припущенный с овощами	130,0	2,8	3,1	30,0	150,0
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		20,3	16,2	95,4	601,9
		Полдник					
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	116,6
8\12		Ватрушка с творогом	50,0	6,4	6,1	19,8	160,6
		Итого		12,2	12,5	27,8	277,2
		Итого за день		42,7	40,8	201,4	1347,2
		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
		5 день					
7\4	завтрак	Каша рисовая молочная	150,0	4,5	4,3	31,8	186,0
12\10		Чай с молоком	200	1,3	1,3	11,1	61,0
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
		Итого		10,7	8,4	56,9	351,0
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
28\1	обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60,0	0,9	6,0	5,2	78,0
17\2		Суп с бобовыми	180,0	3,8	3,7	14,3	106,2
14\7		Шницель из говядины	70	10,8	8,0	11,0	160,0
8\3		Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,5	94
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		24,0	21,2	89,6	646,1
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		43,0	40,1	203,3	1358,1
		Калории от суточной нормы в %					75,4
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		6 день					
16\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	200,0	4,8	5,9	25,6	174,9
11\10		Чай с лимоном	180	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		7,2	11,5	51,9	342,0
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
				0,2	0,2	24,0	94,0
5\1	обед	Салат из свежей капусты с морковью и маслом	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0
30\2		Уха рыбацкая	180\5	6,1	1,9	8,8	78,4
6\8		Рагу из отварного мяса говядины	200,0	15,1	13,8	16,4	252
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		27,2	20,3	76,7	601,3
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		42,9	42,5	190,8	1324,3
		Калории от суточной нормы в %					73,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		7 день					
2\4	завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200,0	7,2	6,6	29,3	206,0
14\10		Какао с молоком	180	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		13,0	15,3	67,0	458,6
28\1	обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50,0	0,6	5,0	4,3	65,0
14\2		Суп из овощей	180,0	1,4	4,6	7,4	78,3
		со сметаной с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
12\7		Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	10,4	3,6	9,8	114,6
43\3		Макаронные изделия отварные	130,0	4,5	3,2	28,0	162,9
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		24,8	17,6	95,2	645,4
17\12	полдник	Пирожок с повидлом	50,0	3,0	2,4	30,3	152,8
сб.2010 №400		Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		Итого		8,8	8,8	38,3	269,4
		Итого за день		46,5	41,7	200,5	1373,3
		Калории от суточной нормы в %					76,7
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		8 день					
16\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	180,0	4,5	5,3	23,0	157,5
12\10		Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,0	12,1	50,1	343,5
10-30-11-00 час		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	85,4
				0,8	0,8	19,6	85,4
5\1	обед	Салат из капусты с морковью и маслом	50,0	0,8	3,3	4,9	52,5
18\2		Суп картофельный с макаронами	180	1,5	0,9	10,2	56,7
8\9		Суфле из мяса кур паровое	70,0	13,8	15,9	3,1	210,0
3\3		Картофельное пюре	130,0	2,9	3,6	17,8	117,0
1\10		Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,0	16,5	63,9
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		23,7	24,3	79,8	636,0
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Печенье	50,0	2,3	5,2	32,0	172,0
		Итого		8,1	11,1	41,0	283,0
		Итого за день		40,6	48,3	190,5	1347,9
		Калории от суточной нормы в %					75,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		9 день					
13\5	завтрак усилен	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	130,0	17,6	15,3	16,5	276,9
9\11			40	1	1,9	5,9	44
11\10		Чай с лимоном	200\5	0,1	0,0	9,2	36,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Итого		20,7	17,4	46,2	426,8
31\1	обед	Салат из отварного картофеля с сол.огурц	50,0	0,7	3,4	4,8	53,3
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками	180\15	3,7	2,5	18,0	109,0
21\8		Тефтели из мяса в молочном соусе	70,0	7,7	7,9	6,6	129,3
45\3		Рис рассыпчатый	130,0	3,2	2,9	32,1	170,3
1\10		Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,0	16,5	63,9
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		20,0	17,3	105,3	661,7
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
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		49,5	43,6	189,8	1357,9
		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
		10 день					
2\4	завтрак	Каша гречневая с маслом	160,0	5,8	5,2	23,3	164,8
13\10		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		10,8	13,4	52,4	375,9
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
29\1		Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом	60,0	0,9	6,0	5,2	78,0
2\2		Борщ со сметаной и мясом	200	4,5	4,4	8,3	93,7
32\8		Голубцы ленивые	80,0	7,6	5,2	5,1	98,9
3\3		Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0
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		21,1	20,4	84,8	613,5
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	26,0	171,0
		Итого		8,3	10,5	35,0	282,0
		Итого за день		40,2	44,3	190,8	1345,4
		Калории от суточной нормы в %					75,3

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
11 день							
	завтрак						
7\4		Каша рисовая молочная	150,0	4,5	4,3	31,8	186,0
10\10		Чай	200,0	0,0	0,0	9,0	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		6,8	9,9	57,9	352,1
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
				0,2	0,2	24,0	94,0
5\1	обед	Салат из свежей капусты с морковью	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0
18\2		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	190,0	1,6	1,0	10,8	59,9
		Бефстроганов из отварного мяса говядины	70,0	11,2	11,1	4,0	161,0
7\8		Картофельное пюре	130,0	2,9	3,6	17,8	117,0
3\3		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
6\10		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		24,6	20,9	84,2	625,5
сб 2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Печенье	50,0	2,3	5,2	32,0	172,0
		Итого		8,1	11,1	41,0	283,0
		Итого за день		39,7	42,1	207,1	1354,6
		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
12 день							
	завтрак						
5\4		Каша манная молочная с маслом	200,0	5,2	5,1	27,4	178,0
14\10		Какао с молоком	180	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		11,0	13,8	65,1	430,6
31\1	обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60,0	0,9	4,1	5,8	64,0
31\2		Суп крестьянский с крупой	200,0	1,5	4,3	10,3	88,0
20\8		Тефтели из мяса говядины	80,0	11,2	9,5	7,6	163,0
8\3		Капуста тушеная	150,0	3,5	3,0	13,6	93,9
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		22,1	21,5	82,9	616,8
5\12	полдник	Ватрушка с творогом	50,0	6,4	6,1	19,8	160,6
сб.2010 №400		Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		Итого		12,2	12,5	27,8	277,2
		Итого за день		45,3	47,9	175,8	1324,6
		Калории от суточной нормы в %					73,5

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
13 день							
	завтрак усилен						
2\6		Омлет запеченный	175,0	17,0	22,8	3,3	294,3
		огурец порционный	50,00	0,4	0,0	1,3	7,0
13\10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
1\13		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Итого		20,8	24,4	30,4	432,2
	обед						
5\2		Свекольник со сметаной	190,0	1,5	4,1	11,0	88,3
6\9		Запеканка картофельная фаршированная мясом кур с овощами	200,0	13,8	11,8	28,5	279,2
		Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	114,4
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		20,8	16,6	95,4	617,8
	полдник						
сб.2010 №401		Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
17\12		Пирожок с повидлом	50,0	3,0	2,4	30,3	152,8
		итого		8,8	8,3	39,3	263,8
		Итого за день		50,4	49,3	165,1	1313,8
		Калории от суточной нормы в %					73,0
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
14 дней							
	завтрак						
2\4		Каша гречневая с маслом	180,0	6,6	5,9	26,3	185,4
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		9,0	11,5	52,6	352,5
10-30-11-00 час		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	85,4
				0,8	0,8	19,6	85,4
	обед						
21\1		Салат из отварной свеклы и моркови с маслом	60,0	0,8	5,9	4,4	73,0
10\2		Рассольник домашний со сметаной и мясом	180,0	4,1	4,2	9,5	94,5
6\7		Рыба, запеченная в молочном соусе	70,0	7,3	1,8	3,3	59,5
45\3		Рис рассыпчатый	150,0	3,6	3,4	36,9	196,5
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		20,8	15,9	99,7	631,4
	полдник						
сб.2010 №400		Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
6\12		Ватрушка со сметаной	50,0	4,2	6,4	23,5	171,0
		Итого		10,0	12,8	31,5	287,6
		Итого за день		40,6	41,1	203,4	1356,9
		Калории от суточной нормы в %					75,3

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
15 день							
	завтрак						
14\4		Каша ячневая молочная с маслом	180,0	5,4	4,7	7,6	175,5
12\10		Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,9	11,5	34,7	361,5
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
28\1	обед	Салат из отварного картофеля, моркови репчатого лука с растительным маслом	60,0	0,8	6,0	5,1	78,0
16\2		Суп картофельный с крупой	200,0	2,7	4,4	16,3	117,0
14\7		Шницель из говядины	70	10,8	8,0	11,0	160,0
8\3		Капуста тушеная	150,0	3,5	3,0	13,5	93,9
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	15	0,9	0,1	6,8	35,0
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		21,7	21,9	83,7	621,9
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		38,9	43,9	175,2	1344,4
		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
16 день							
	завтрак						
18\4		Каша ассорти молочная с маслом (рис, греча)	190	4,7	5,6	23,3	163,4
12\10		Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,2	12,4	50,4	349,4
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
				0,2	0,2	24,0	94,0
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,6	2,6	6,6	56,0
7\8		Бефстроганов из отварного мяса говядины	70,0	11,2	11,1	4,0	161,0
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,0	7,4	5,8	32,7	216,6
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	20,1	88,9	641,5
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		41,9	43,2	201,5	1371,9
		Калории от суточной нормы в %					75,9

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		17 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	190,0	6,1	5,7	29,6	195,7
14\10		Какао с молоком	180	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		11,9	14,4	67,3	448,3
31\1	обед	Салат из отварного картофеля с соевым соусом	60,0	0,9	4,1	5,8	64,0
16\2		Суп овсяный	180,0	2,5	4,1	15,4	110,8
		с мясом	10,0	2,9	0,6	0,1	16,7
31\8		Голубцы ленивые	70	6,6	4,5	4,5	86,6
3\3		Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	20,6	135,0
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		21,0	18,1	92,0	621,0
сб.2010 №400	полдник	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
8\12		Сдоба обыкновенная	50,0	4,4	3,2	27,0	156,7
		Итого		10,2	9,6	35,0	273,3
		Итого за день		43,0	42,2	194,3	1342,5
		Калории от суточной нормы в %					74,5
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		18 день					
11\4	завтрак	Каша пшеничная с маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4
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		12,1	9,6	53,2	350,4
10-30-11-00 час		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	85,4
				0,8	0,8	19,6	85,4
28\1	обед	Салат из отварного картофеля, моркови репчатого лука с растительным маслом	60,0	0,8	6,0	5,1	78,0
11\2		Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,7	4,4	12,4	99,0
1\9		Мясо кур отварное	70,0	10,3	10,0	0,1	129,5
8\3		Капуста тушеная	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0
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		21,3	23,9	76,8	608,4
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
17\12		Ватрушка с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого		8,8	8,3	39,3	263,8
		Итого за день		43,0	42,6	188,9	1308,0
		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
		19 день					
19\5	завтрак	Суфле творожное с	150,0	14,5	12,8	13,6	224,0
2\11		молочным соусом	40	1	1,9	5,9	43,9
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		17,9	20,3	45,8	435,0
5\1	обед	Салат из капусты с морковью и маслом	60,0	0,9	3,8	5,9	63,0
19\2		Суп картофельный с макаронными	200,0	1,7	1,0	11,4	64,0
18\8		Зразы из говядины	70,0	8,8	9,4	7,5	151,3
3\3		Картофельное пюре	130,0	2,9	3,6	17,8	117,0
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		19,3	18,4	88,2	603,2
7\12	полдник	Пирожок с яблоком	50,0	3,3	4,2	23,3	178,0
		Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
		Итого		9,1	10,6	31,3	294,6
		Итого за день		46,3	49,4	165,3	1332,8
		Калории от суточной нормы в %					74,0
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		20 день					
5\4	завтрак	Каша манная молочная с маслом	180,0	4,7	4,6	24,7	160,2
12\10		Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,2	11,4	51,8	346,2
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
31\1	обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60,0	0,9	4,1	5,8	64,0
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками	190\15	4,0	2,7	21,4	127,9
6\7		Рыба запеченная в молочном соусе	80,0	8,4	2,1	3,8	68,0
45\3		Рис рассыпчатый	130,0	3,1	2,9	31,9	170,3
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		21,4	12,4	108,5	638,1
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
		Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		37,9	34,3	217,1	1345,3
		Калории от суточной нормы в %					73,2

**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 углеводов ккал Ккал в %

40,5 45 195,75 1350

фактическая

1	42,1	40,1	203,0	1351,5	75,0
2	44,5	47,9	183,7	1356,9	75,3
3	53,2	50,7	165,0	1340,5	75,1
4	42,7	40,8	201,4	1347,2	74,8
5	43,0	40,1	203,3	1358,1	75,4
6	42,9	42,5	190,8	1324,3	73,8
7	46,5	41,7	200,5	1373,3	76,7
8	40,6	48,3	190,5	1347,9	75,0
9	49,5	43,6	189,8	1357,9	74,8
10	40,2	44,3	190,8	1345,4	75,3
11	39,7	42,1	207,1	1354,6	74,6
12	45,3	47,9	175,8	1324,6	73,5
13	50,4	49,3	165,1	1313,8	73,0
14	40,6	41,1	203,4	1356,9	75,3
15	38,9	43,9	175,2	1344,4	74,6
16	41,9	43,2	201,5	1371,9	75,9
17	43,0	42,2	194,3	1342,5	74,5
18	43,0	42,6	188,9	1308,0	72,6
19	46,3	49,4	165,3	1332,8	74,0
20	37,9	34,3	217,1	1345,3	73,2
ср знач	43,6	43,8	190,6	1344,9	74,6

Сумарные объемы блюд (не менее):

Завтрак - 400 гр.

Второй завтрак - 100 гр.

Обед - 600 гр.

Полдник - 250 гр.

|

|

|

