

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ "Детский сад № 5

_____ Л. В. Лищинская
" ____ " _____ 20__ г.

**20-дневное меню
для детей в возрасте от 1 до 3 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							
2\4	завтрак	Каша гречневая с маслом	150,0	5,4	5,0	22,0	154,5
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	98,3
		Итого		7,1	9,2	41,6	278,8
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,1	0,1	18,0	70,5
				0,1	0,1	18,0	70,5
4\1	обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным	40,0	0,7	2,7	4,8	43,0
11\2		Рассольник с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74,0
11\8		Гуляш из мяса говядины	40/40	8,9	9,4	2,9	132
3\3		Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0
6\10		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	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		16,8	18,6	63,5	470,3
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,5	6,5	83,3
		Печенье сахарное	30,0	2,3	2,9	22,3	125,1
		Итого		6,6	7,4	28,8	208,4
		Итого за день		30,6	35,3	151,9	1028,0
		Калории от суточной нормы в %					73,4
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
2 день							
19\5	завтрак	Суфле из творога	100,0	14,7	12,1	13,9	224,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	91,6
		Итого		18,7	18,5	36,7	382,6
10-30-11-00 час		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
				0,4	0,4	9,8	47,0
21\1	обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,4	2,5	2,7	32,0
14\2		Суп из овощей со сметаной	150,0	1,2	3,9	7,3	65,0
38\8		Запеканка из картофеля фаршированная отворным мясом	130,0	9,9	9,1	20,0	197,0
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		15,2	15,9	59,3	425,3
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,5	6,8	84,0
8\12		Сдоба Обыкновенная	30,0	2,6	2,0	16,9	94,0
		Итого		6,9	6,5	23,7	178,0
		Итого за день		41,2	41,3	129,5	1032,9
		Калории от суточной нормы в %					73,7

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
	3 день						
5\4	завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	120,0	3,2	3,1	17,1	107,0
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	18,4	101,0
апр.13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	20\3\7	3,3	4,4	9,4	91,3
	итого		9,4	10,1	44,9	299,3	
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
				0,1	0,1	18,0	70,5
		Огурец порционный (сезон)	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
17\2	обед	Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,2	3,0	13,9	88,0
4\9		Плов из мяса кур	100,0	9,6	8,7	17,4	184,0
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		16,5	12,1	61,9	410,3
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
17\12		Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого		7,4	7,2	36,3	240,3
		Итого за день		33,4	29,5	161,1	1020,4
		Калории от суточной нормы в %					72,9
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
	4 день						
2\6	завтрак	Омлет запеченный	100,0	9,8	13,1	1,7	164,0
10\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	91,6
		Итого		11,6	17,3	21,4	282,6
10-30-11-00 час		банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
7\1	обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40,0	0,4	2,6	1,7	30,0
25\2		Суп пюре из картофеля	150	1,8	2,0	9,6	61,0
43		Суфле "Рыбка"	130,0	15,7	9,1	11,4	191,0
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		21,6	14,1	52,0	413,3
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150	4,3	4,4	6,8	83,3
		Запеканка морковная	50	1,3	1,5	9,9	52,5
38\3		Повидло яблочное	20	0,0	0,0	13,0	50,0
		Итого		5,6	5,9	29,7	185,8
		Итого за день		40,3	37,8	124,1	977,7
		Калории от суточной нормы в %					69,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		5 день					
14\4	завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150,0	4,5	3,9	25,3	146,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67,0
4\13		Батон нарезной с маслом с сыром	25\5\7	3,6	6,1	12,9	122,4
		Итого		10,4	12,2	48,2	335,4
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
				0,1	0,1	18,0	70,5
	обед	свежий помидор	40,0	0,2	0,0	1,5	5,6
2\2		Борщ со сметаной	150,0	1,3	3,2	7,6	60,0
5\9		Котлета из мяса кур	50,0	9,0	7,3	7,6	132,0
43\3		Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,7	0,0	24,0	86,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		18,0	13,4	79,0	485,9
сб.2010№401	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		вафли	25,0	1,0	3,3	16,8	100,0
		Итого		5,4	8,1	22,8	187,5
		Итого за день		33,9	33,8	168,0	1079,3
		Калории от суточной нормы в %					77,1
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)	150,0	3,7	4,4	19,8	132,0
10\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	91,6
		Итого		5,5	8,6	39,5	250,6
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
				0,1	0,1	18,0	70,5
2\1	обед	Горошек зеленый с яйцом	30,0	2,2	1,7	3,0	32,0
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
20\8		Тефтели из мяса говядины	50,0	7,1	6,1	5,3	102,0
14\4		каша ячневая	100,0	3,0	2,6	16,8	98,0
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		19,2	11,7	62,0	415,0
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
		Пирожок (шанежка)с картофелем	50,0	5,3	5,2	27,7	178,3
		Итого		9,6	9,6	34,5	261,6
		Итого за день		34,4	30,0	154,0	997,7
		Калории от суточной нормы в %					71,2

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		7 день					
9\5	завтрак	Запеканка из творога	100,0	16,9	9,6	13,4	209,0
2\11		молочный соус	20,0	0,5	0,9	3,0	22,0
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	91,6
		Итого		21,3	16,9	39,3	389,4
10-30-11-00 час		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
29\1	обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с репчатым луком, с соленым огурцом и растительным маслом	30,0	0,4	3,0	3,1	39,0
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,1	1,9	5,6	40,0
133		Макароник с мясом говядины	100,0	11,7	11,2	12,4	222,0
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		16,5	13,5	47,3	393,3
15\12	полдник	Пирожок печенный из дрожжевого теста с морковью и джемом (повидло)	35	2,2	1,6	15,2	81,0
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
		Итого		6,5	6,0	22,0	164,3
		Итого за день		45,2	36,6	116,7	990,0
		Калории от суточной нормы в %					70,7
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		8 день					
8\4	завтрак	Каша 5 злаков (геркулесовая) с маслом	150,0	4,8	5,6	21,9	151,0
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	18,4	101,0
3\13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	20\3\7	3,3	4,4	9,4	91,3
		Итого		11,0	12,6	49,7	343,3
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
				0,1	0,1	18	70,5
	обед	Огурец порционный (сезон)	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
5\2		Свекольник со сметаной	150,0	1,3	3,3	10,3	70,0
2\9		Мясо кур отварное в соусе	50,0	6,1	6,6	1,1	88,0
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100,0	5,7	4,6	30,4	167,0
1\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		15,9	14,9	72,4	463,3
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Пряник	25,0	1,4	1,6	18,5	94,3
		Итого		5,8	6,4	24,5	181,8
		Итого за день		32,8	34,0	164,6	1058,9
		Калории от суточной нормы в %					75,6

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		9 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,9	4,5	24,4	154,0
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	91,6
		Итого		6,6	8,7	44,0	271,6
10-30-11-00 час		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
8\1	обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,4	2,7	4,8	42,0
16\2		Суп картофельный с крупой	150	2,0	3,3	13,7	88,0
3\7		Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	60,0	6,9	1,5	1,8	47,0
3\3		Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0
9\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		15,1	10,7	64,5	398,3
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3
474		Булочка Российская	60	4,2	4,8	33,3	85,0
		Итого		8,5	9,2	40,1	168,3
		Итого за день		30,7	29,0	158,4	885,2
		Калории от суточной нормы в %					63,2
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	150,0	4,5	4,4	32,8	186,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	10,1	66,8
4\13		Батон нарезной с маслом с сыром	25\5\7	3,6	6,1	12,9	122,4
		Итого		10,3	12,7	55,8	375,2
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
	обед	свежий помидор	40,0	0,2	0,0	1,5	5,6
20\2		Суп лапша на курином бульоне	150,0	1,4	2,1	9,0	58,0
1\9		Мясо кур отварное	50,0	11,8	11,2	0,2	148,0
8\3		Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,7	0,0	24,0	86,0
		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	15,6	61,9	436,9
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Печенье сахарное	30,0	2,3	2,9	22,3	125,1
		Итого		6,7	7,7	28,3	212,6
		Итого за день		36,8	36,1	164,0	1095,2
		Калории от суточной нормы в %					78,2

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
11 день							
18\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, греча)	150,0	3,8	4,4	19,7	129,0
10\10		Чай с лимоном	150/5	0,1	0,0	6,9	27,0
3\13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	20\3\7	3,3	4,4	9,4	91,3
		итого		7,2	8,8	36,0	247,3
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
23\1		Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,4	2,5	2,3	31,0
15\2	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	3,8	9,2	11,5	141,0
14\8		Биточек (котлета) из мяса говядины паровые	50,0	7,1	6,9	3,2	104,0
1\3		Картофель отварной	100,0	1,9	2,8	15,8	93,0
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		16,9	21,8	62,1	500,3
сб 2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
8\12		Сдоба Обыкновенная	30,0	2,6	2,0	16,9	94,0
		Итого		6,9	6,4	23,6	177,3
		Итого за день		31,1	37,1	139,7	995,4
		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							
11\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3,9	3,6	19,5	123,0
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	91,6
		Итого		7,9	10,0	42,4	281,4
10-30-11-00 час		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
16\2	обед	Огурец порционный (сезон)	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
		Суп картофельный с крупой	100,0	1,3	2,2	9,1	59,0
28\8		Рулет мясной фаршированный омлетом	50,0	7,7	6,7	3,1	104,0
8\3		Капуста тушеная	50,0	1,1	0,9	5,8	31,3
3\3		Картофельное пюре	50,0	1,0	1,4	7,4	45,0
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		15,2	11,6	56,0	377,6
2\12	полдник	Булочка творожная	30	3,7	3,9	14,5	107,0
сб 2010 №401		Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
		Итого		8,0	8,3	21,2	190,3
		Итого за день		31,5	30,3	129,4	896,3
		Калории от суточной нормы в %					64,0

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	100,0	9,8	13,1	1,7	164,0
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	18,4	101,0
3\13		Хлеб пшеничн с сыром	26\7	4,2	2,4	12,1	90,1
		Итого		16,9	18,1	32,2	355,1
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
32\1	обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным	30,0	0,9	3,3	3,6	46,0
5\2		Свекольник со сметаной	150,0	1,2	3,9	7,3	65,0
5\9		Биточки из мяса кур	50,0	9,0	7,3	7,6	132,0
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100,0	5,7	4,6	30,4	167,0
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		20,5	19,5	78,2	541,3
сб.2010 №401	полдник						
		Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
5\12		Печенье сахарное	30,0	2,3	2,9	22,3	125,1
		итого		6,7	7,7	28,3	212,6
		Итого за день		44,2	45,4	156,7	1179,5
		Калории от суточной нормы в %					84,3
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
14 дней							
19\5	завтрак	Каша гречневая с маслом	150,0	5,4	5,0	22,0	154,5
2\11			30	0,8	1,4	4,4	32,9
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	91,6
		Итого		7,9	10,6	46,0	305,0
10-30-11-00 час		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
13\1	обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,3	2,0	3,7	31,0
10\2		Рассольник домашний со сметаной и м	150,0	1,4	3,3	9,4	69,0
3\7		Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	60,0	6,9	1,5	1,8	47,0
3\3		Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0
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		14,4	10,0	59,1	368,3
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
35\12		Пирожок с капустой	35	2,3	1,7	11,9	73,5
		Итого		6,6	6,1	18,6	156,8
		Итого за день		29,8	26,9	131,8	873,1
		Калории от суточной нормы в %					62,4

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	150,0	4,5	4,0	23,0	146,3
13\10		Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,1	66,8
4\13		Батон нарезной с маслом с сыром	25\5\7	3,6	6,1	12,9	122,4
		итого		10,4	12,3	46,0	335,5
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
	обед	свежий помидор	40,0	0,2	0,0	1,5	5,6
2\2		Борщ со сметаной	150,0	1,3	3,2	7,6	60,0
8\9		Суфле из мяса кур паровое	50,0	9,9	11,4	2,3	151,0
3\3		макаронные изделия отварные	75,0	2,7	1,9	17,0	94,0
9\10		Кисель из сухофруктов	150	0,7	0,0	24,0	86,0
		Хлеб пшеничный витамин.	19	1,3	0,1	9,2	44,3
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	6,4	33,0
		Итого		18,1	16,9	68,0	473,9
	полдник	вафли	25,0	1,0	3,3	16,8	100,0
сб.2010 №401		Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Итого		5,4	8,1	22,8	187,5
		Итого за день		34,0	37,4	154,8	1067,4
		Калории от суточной нормы в %					76,1
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
16 день							
16\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	150,0	3,7	4,4	19,8	132,0
10\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	91,6
		Итого		5,5	8,6	39,5	250,6
							501,2
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
2\1	обед	Горошек зеленый с яйцом	30,0	2,2	1,7	3,0	32,0
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,1	1,9	5,6	40,0
31\8		Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	8,4	8,3	138,0
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		15,1	12,4	46,2	341,3
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
21\3		Биточек картофельный запеченный	100,0	3,0	3,7	20,1	122,0
		Итого		7,3	8,1	26,8	205,3
		Итого за день		22,5	20,6	91,0	1118,3
		Калории от суточной нормы в %					79,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		17 день					
9\5	завтрак	Запеканка из творога	100,0	16,9	9,6	13,4	209,0
		сгущенка	20,0	1,4	1,7	11,1	65,0
10\10		Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	26/5	1,7	4,2	12,8	91,6
		Итого		20,0	15,5	44,1	391,6
10-30-11-00 час		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
31\1	обед	Салат из картофеля с сол.огурцом	40,0	0,60	2,70	3,60	42,70
16\2		Суп картофельный с крупой	100,0	1,3	2,2	9,1	59,0
			15	4,0	2,9	0,1	42,5
15\8		Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	60	8,8	8,7	3,7	128,0
16\3		Свекла тушеная в сметанном соусе	100,0	1,7	1,8	11,2	58,0
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		20,1	18,7	57,0	461,5
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
		Кекс "Столичный"	50,0	2,7	8,2	25,8	186,0
		Итого		7,0	12,6	32,5	269,3
		Итого за день		47,6	47,2	143,4	1169,4
		Калории от суточной нормы в %					83,5
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		18 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,9	4,5	24,4	154,0
14\10		Какао с молоком	150,0	2,9	2,6	18,4	101,0
3\13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	20\3\7	3,3	4,4	9,4	91,3
		Итого		11,1	11,5	52,2	346,3
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
25\2	обед	Огурец порционный (сезон)	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
		Суп - пюре из картофеля	150,0	1,8	2,0	9,6	61,0
			10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
1\9		Мясо кур отварное в соусе	50,0	11,8	11,2	0,2	148,0
14\4		каша ячневая	100,0	3,0	2,6	16,8	98,0
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		23,6	16,7	57,3	462,0
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		Пряник	25,0	1,4	1,6	18,5	94,3
		Итого		5,8	6,4	24,5	181,8
		Итого за день		40,5	34,7	152,0	1060,6
		Калории от суточной нормы в %					75,7

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		19 день					
14\5	завтрак	Омлет запеченный	100,0	9,8	13,1	1,7	164,0
			20	0,5	1	3	22
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	91,6
		Итого		14,3	20,5	27,6	344,4
10-30-11-00 час		банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
4\1		Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40,0	0,7	2,7	4,8	43,0
17\2		Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,2	3,0	13,9	88,0
14\8		Биточек (котлета) из мяса говядины паровые	50,0	7,1	6,9	3,2	104,0
45\3		Каша рисовая рассыпчатая	100,0	2,4	2,2	25,8	131,0
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		17,1	15,2	77,0	497,3
Сб.р 782	полдник	Растегай с рыбой	50,0	5,8	4,8	12,5	110,0
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,7	83,3
		Итого		10,1	9,2	19,2	193,3
		Итого за день		43,0	45,4	144,8	1131,0
		Калории от суточной нормы в %					80,7
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
		20 день					
43\3	завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	100,0	4,9	3,8	21,3	137,0
12\10		Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0
3\13		Батон нарезной с маслом	25\5\7	3,6	6,1	12,9	122,4
		Итого		9,6	11,0	42,6	305,4
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	0,1	0,1	18,0	70,5
		свежий помидор	40,0	0,2	0,0	1,5	5,6
30\2	обед	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,6	8,2	65,0
5\9		Котлета из мяса кур	50,0	9,0	7,3	7,6	132,0
8\3		Капуста тушеная	50,0	1,1	0,9	5,8	31,3
3\3		Картофельное пюре	50,0	1,0	1,4	7,4	45,0
6\10		Кисель из сухофруктов	150	0,7	0,0	24,0	86,0
		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	11,6	70,1	442,2
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	6,0	87,5
		вафли	25,0	1,0	3,3	16,8	100,0
		Итого		5,4	8,1	22,8	187,5
		Итого за день		35,5	30,8	153,5	1005,6
		Калории от суточной нормы в %					71,8

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 %
31,5 35,25 152,25 1050

фактическая

1	30,6	35,3	151,9	1028,0	73,4
2	41,2	41,3	129,5	1032,9	73,7
3	33,4	29,5	161,1	1020,4	71,6
4	40,3	37,8	124,1	977,7	71,0
5	33,9	33,8	168,0	1079,3	77,1
6	34,4	30,0	154,0	997,7	71,2
7	45,2	36,6	116,7	990,0	70,7
8	32,8	34,0	164,6	1058,9	75,6
9	30,7	29,0	158,4	885,2	63,2
11	31,1	37,1	139,7	995,4	71,1
12	31,5	30,3	129,4	896,3	64,0
13	44,2	45,4	156,7	1179,5	84,3
14	29,8	26,9	131,8	873,1	62,4
15	34,0	37,4	154,8	1067,4	76,1
16	22,5	20,6	91,0	1118,3	79,8
17	47,6	47,2	143,4	1169,4	83,5
19	43,0	45,4	144,8	1131,0	80,7
20	35,5	30,8	153,5	1005,6	71,8
ср знач	35,9	35,0	144,5	1033,1	73,8

Сумарные объемы блюд (не менее):

- Завтрак - 350 гр.
- Второй завтрак - 100 гр.
- Полдник - 200 гр.

| |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430277

Владелец Лищинская Любовь Владимировна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025