Утверждаю
Заведующий
МАДОУ "Детский сад № 5

_____Л. В. Лищинская
"____"_____20__г.

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	Энергет ценность ККАЛ
1 ДЕНЬ							
2\4	завтрак	Каша гречневая с маслом	200,0	5,4	5,0	22,0	154,5
11\10		Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**8,1**	**10,4**	**47,6**	**316,2**
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		Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным	40,0	0,6	2,6	4,8	42,4
11\2	обед	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	13,9	99,0
11\8		Гуляш из мяса говядины	50/50	14,7	15,7	3,7	214
3\3		Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**23,6**	**26,2**	**80,4**	**633,5**
сб.2010 №401	полдни	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Печенье сахарное	40,0	3,0	3,8	29,6	166,8
		Итого		**8,1**	**9,2**	**37,3**	**266,7**
		Итого за день		**40,0**	**45,9**	**183,3**	**1286,9**
		Калории от суточной нормы в %					**71,4**
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
2 день							
19\5	завтрак	Суфле из творога	120,0	17,7	14,5	16,7	269,0
		молоко сгущенное	20,0	1,4	1,7	11,1	65,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**24,8**	**24,5**	**57,7**	**549,7**
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	40,0	0,5	3,9	3,8	48,8
14\2		Суп из овощей со сметаной	200,0	1,5	5,2	9,8	87,0
18\8		Запеканка из картофеля фаршированная отворным мясом	130,0	9,9	9,1	20,0	197,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**16,3**	**18,8**	**76,7**	**520,9**
сб.2010 №400	полдни	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
8\12		Сдоба Обыкновенная	50,0	4,4	3,3	28,2	156,0
		Итого		**9,5**	**8,7**	**35,9**	**255,9**
		Итого за день		**51,1**	**52,4**	**180,1**	**1373,5**
		Калории от суточной нормы в %					**76,3**

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		3 ДЕНЬ					
5\4	**завтрак**	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,0	5,3	5,1	28,6	178,0
14\10		Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	24,5	135,0
апр.13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		итого		**14,2**	**15,2**	**67,2**	**450,0**
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	200,0	4,3	4,0	18,6	118,0
4\9		Плов из мяса кур	150,0	14,3	13,0	26,1	275,0
6\10		Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	19,0	80,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**22,9**	**17,6**	**88,2**	**596,1**
	полдн	Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
17\12		Пирожок с повидлом	50	2,9	2,5	31,2	153,5
		Итого		**8,2**	**8,3**	**38,4**	**258,5**
		Итого за день		**45,4**	**41,2**	**211,8**	**1375,1**
		Калории от суточной нормы в %					**76,0**

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		4 день					
2\6	**завтрак**	Омлет запеченный	150,0	14,7	19,7	2,6	246,0
11\10		чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,3	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**17,5**	**25,0**	**28,3**	**408,7**
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"	180,0	21,7	12,6	15,7	264,4
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**28,3**	**17,8**	**70,1**	**543,5**
сб.2010 №401	**полдник**	Молоко кипяченное					
			180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
38\3		Запеканка морковная	65	1,7	2,0	12,9	68,5
		Повидло яблочное	20	0,0	0,0	13,0	50,0
		Итого		**6,8**	**7,4**	**33,6**	**218,4**
		Итого за день		**54,2**	**50,7**	**153,1**	**1266,6**
		Калории от суточной нормы в %					**70,0**

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	200,0	6,0	5,3	33,7	195,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
4\13		Батон нарезной с маслом с сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		Итого		**14,0**	**14,8**	**61,2**	**421,0**
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	60,0	0,3	0,0	2,3	8,4
2\2		Борщ со сметаной	200,0	1,7	4,3	10,2	80,0
5\9		Котлета из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,6	185,0
43\3		Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125
9\10		Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**22,9**	**17,7**	**101,0**	**629,5**
сб.2010№401	полдник	Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
		вафли	50,0	2,0	6,6	33,6	200,0
		Итого		**7,3**	**12,4**	**40,8**	**305,0**
		Итого за день		**44,3**	**45,0**	**221,0**	**1426,0**
		Калории от суточной нормы в %					79,2

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)	200,0	5,0	5,9	26,4	175,0
11\10		Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,3	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**7,8**	**11,3**	**52,2**	**337,7**
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	40,0	2,9	2,3	4,0	42,0
19\2		Суп картофельный с	150,0	1,0	1,6	7,5	46,0
36/2		фрикадельками рыбными	40,0	6,1	0,6	0,8	33,0
20\8		Тефтели из мяса говядины	80,0	11,4	9,7	8,4	163,0
10\4		Каша перловая	100,0	3,3	2,9	19,6	112,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**29,1**	**17,7**	**83,4**	**584,1**
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Пирожок (шанежка)с картофелем	70,0	7,4	7,3	38,8	249,6
		Итого		**12,6**	**12,7**	**46,5**	**349,5**
		Итого за день		**49,6**	**41,8**	**200,1**	**1341,8**
		Калории от суточной нормы в %					73,9

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		7 день					
9\5	завтрак	Запеканка из творога	120,0	20,3	11,5	16,1	251,0
2\11		молочный соус	30,0	0,7	1,4	4,5	33,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**26,7**	**21,2**	**50,5**	**499,7**
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	50,0	0,7	5,0	5,2	66,0
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,5	2,5	7,4	53,0
133		Макароник с мясом говядины	180,0	21,0	20,2	22,3	399,6
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**26,9**	**23,3**	**72,8**	**640,7**
15\2	полдник	Пирожок печенный из дрождевого теста с морковью и джемом (повидло)	70	4,4	3,2	30,4	162,0
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Итого		**9,5**	**8,6**	**38,1**	**261,9**
		Итого за день		**64,1**	**53,3**	**169,5**	**1445,3**
		Калории от суточной нормы в %					80,2

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 5 злаков (геркулесовая) с маслом	200,0	6,4	7,4	29,2	202,0
12\10		Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	24,5	135,0
3\13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		Итого		**15,3**	**17,5**	**67,8**	**474,0**
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	200,0	1,7	4,4	13,7	93,0
2\9		Мясо кур отварное в соусе	80,0	9,7	10,5	1,8	140,0
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100,0	5,7	4,6	34,0	167,0
1\10		Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	19,0	80,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**19,7**	**20,1**	**93,0**	**603,1**
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
		Пряник	50,0	2,8	3,2	37,0	188,6
		Итого		**8,1**	**9,0**	**44,2**	**293,6**
		Итого за день		**43,2**	**46,7**	**223,0**	**1441,2**
		Калории от суточной нормы в %					80,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		9 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200,0	6,5	6,0	32,5	206,0
11\10		Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**9,3**	**11,4**	**58,1**	**367,7**
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	200	2,7	4,4	18,3	117,0
3\7		Рыба жареная	80,0	13,3	2,3	2,9	85,0
3\3		Картофельное пюре	130,0	2,7	3,7	19,4	117,0
9\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**23,5**	**13,7**	**88,5**	**549,1**
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
474		Булочка Российская	60	4,2	4,8	33,3	85,0
		Итого		**9,3**	**10,2**	**41,0**	**184,9**
		Итого за день		**42,5**	**35,7**	**197,4**	**1148,7**
		Калории от суточной нормы в %					63,8

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		10 день					
7\4	завтрак	Каша рисовая молочная	200,0	6,0	5,8	43,7	248,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
4\13		Батон нарезной с маслом с сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		Итого		**14,0**	**15,3**	**71,2**	**474,0**
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	200,0	1,9	2,8	12,0	78,0
1\9		Мясо кур отварное	70,0	16,6	15,6	0,2	208,0
8\3		Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62
9\10		Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**25,9**	**21,0**	**80,5**	**584,7**
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
		Печенье сахарное	60,0	4,6	5,8	44,6	250,2
		Итого		**9,9**	**11,6**	**51,8**	**355,2**
		Итого за день		**49,9**	**48,0**	**221,5**	**1484,4**
		Калории от суточной нормы в %					82,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
11 день							
18\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, греча)	200,0	5,1	5,9	26,2	172,0
11\10		Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,3	36,0
3\13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		итого		10,2	12,5	49,6	345,0
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	50	0,6	4,1	3,8	51,0
15\2	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,1	12,3	15,4	188,0
14\8		Биточек (котлета) из мяса говядины паровые	70,0	10,0	9,7	4,5	146,0
1\3		Картофель отварной	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		22,2	29,5	81,7	663,1
сб 2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
8\12		Сдоба Обыкновенная	50,0	4,4	3,3	28,2	156,0
		Итого		9,5	8,7	35,9	255,9
		Итого за день		42,1	50,8	185,2	1334,5
		Калории от суточной нормы в %					74,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
12 день							
11\4	завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**12,2**	**14,3**	**62,4**	**421,7**
10-30-11-00 час		яблоко	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**
	обед	Огурец порционный (сезон)	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
16\2		Суп картофельный с крупой	200,0	2,7	4,4	18,3	117,0
28\8		Рулет мясной фаршированный омлетом	80,0	12,4	10,7	4,9	166,0
8\3		Капуста тушеная	50,0	1,2	1,0	5,8	31,0
3\3		Картофельное пюре	50,0	1,1	1,4	7,5	45,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		**22,1**	**18,1**	**80,9**	**554,1**
2\12	полдник	Булочка творожная	50	6,2	6,6	24,2	178,0
сб 2010 №401		Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Итого		**11,3**	**12,0**	**31,9**	**277,9**
		Итого за день		46,1	44,7	184,9	1300,7
		Калории от суточной нормы в %					72,2

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	150,0	14,7	19,7	2,6	246,0
14\10		Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	24,5	135,0
3\13		Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,9	14,1	104,0
		Итого		23,5	26,1	41,2	485,0
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	50,0	1,5	5,6	6,0	77,0
5\2		Свекольник со сметаной	200,0	1,7	4,4	13,7	93,0
5\9		Биточки из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,6	185,0
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100,0	5,7	4,6	34,0	167,0
6\10		Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	19,0	80,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		25,3	25,4	106,5	718,1
сб.2010 №401	полдник						
		Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
5\12		Печенье сахарное	50,0	3,8	4,8	37,0	208,5
		итого		9,1	10,6	44,2	313,5
		Итого за день		58,0	62,1	209,9	1587,1
		Калории от суточной нормы в %					88,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
14 дней							
19\5	завтрак	Каша гречневая с маслом	200,0	7,2	6,6	33,5	206,0
11\10		Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		10,0	12,0	59,1	367,7
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	50	0,5	3,3	6,1	52,0
10\2		Рассольник домашний со сметаной и м	200,0	1,8	4,4	12,6	92,0
3\7		Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	80,0	9,2	2,0	2,4	63,0
3\3		Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		итого		18,0	13,1	79,1	485,1
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Пирожок с капустой	70	4,6	3,3	23,7	147,0
		Итого		9,7	8,7	31,4	246,9
		Итого за день		38,6	34,0	177,7	1142,7
		Калории от суточной нормы в %					63,0

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	200,0	6,0	5,3	33,7	195,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
4\13		Батон нарезной с маслом с сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		итого		**14,0**	**14,8**	**61,2**	**421,0**
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	200,0	1,7	4,3	10,2	80,0
8\9		Суфле из мяса кур паровое	70,0	13,9	15,9	3,2	211,0
3\3		макароные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163
9\10		Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		25,3	24,2	99,7	690,7
	полдник	вафли	50,0	2,0	6,6	33,6	200,0
сб.2010 №401		Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
		Итого		**7,3**	**12,4**	**40,8**	**305,0**
		Итого за день		**46,7**	**51,5**	**219,7**	**1487,2**
		Калории от суточной нормы в %					82,6
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		16 день					
16\4	завтрак	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	200,0	5,0	5,9	26,4	175,0
11\10		Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,3	36,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		**7,8**	**11,3**	**52,2**	**337,7**
							675,4
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	40,0	2,9	2,3	4,0	42,0
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,5	2,5	7,4	53,0
31\8		Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	190,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		20,1	17,0	66,0	473,1
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
21\3		Биточек картофельный запеченный	100,0	3,0	3,7	20,1	122,0
		Итого		8,1	9,1	27,8	221,9
		Итого за день		28,4	26,2	111,8	1440,9
		Калории от суточной нормы в %					76,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет 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
11\10		Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		21,1	16,7	50,1	435,7
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	200,0	2,7	4,4	18,3	117,0
15\8		Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	11,7	11,6	4,9	171,0
16\3		Свекла тушеная в сметаном соусе	100,0	1,7	1,8	11,2	58,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		21,1	21,1	81,1	576,8
сб.2010 №400	полдник	Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Кекс "Столичный"	50,0	2,7	8,2	25,8	186,0
		Итого		7,8	13,6	33,5	285,9
		Итого за день		50,4	51,8	174,5	1345,4
		Калории от суточной нормы в %					72,7

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		18 день					
15\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200,0	6,5	6,0	32,5	206,0
14\10		Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	24,5	135,0
3\13		Хлеб пшеничный витамин. с маслом сыром	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		Итого		15,4	16,1	71,1	478,0
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	150	**0,1**	**0,1**	**18,0**	**70,5**
	обед	Огурец порционный (сезон)	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
25\2		Суп - пюре из картофеля	200,0	2,5	2,6	12,7	82,0
1\9		Мясо кур отварное	70,0	16,6	15,6	0,2	208,0
14\4		Каша перловая	120,0	4,0	3,4	23,5	134,0
6\10		Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	19,0	80,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		27,4	22,2	79,9	627,1
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
		Пряник	50,0	2,8	3,2	37,0	188,6
		Итого		8,1	9,0	44,2	293,6
		Итого за день		51,0	47,4	213,2	1469,2
		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
		19 день					
14\5	завтрак	Омлет запеченный	150,0	14,7	19,7	2,6	246,0
13\10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0
1\13		Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,4	16,5	126,7
		Итого		20,4	27,9	32,4	461,7
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	200,0	4,3	4,0	18,6	118,0
14\8		Биточек (котлета) из мяса говядины паровые	70,0	10,0	9,7	4,5	146,0
45\3		Каша рисовая рассыпчатая	100,0	2,4	2,2	25,8	131,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		21,8	19,2	96,8	626,1
Сб.р 782	полдник	Растегай с рыбой	75,0	8,7	7,2	18,8	165,0
сб.2010 №400		Молоко кипяченое	180,0	5,1	5,4	7,7	99,9
		Итого		13,8	12,6	26,5	264,9
		Итого за день		57,6	60,2	176,7	1448,7
		Калории от суточной нормы в %					80,0

Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
				белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		20 день					
43\3	завтрак	Макаронные изделия отварнные с сыром	160,0	7,8	6,1	34,1	219,0
12\10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
3\13		Батон нарезной с маслом	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137,0
		Итого		14,2	14,1	59,4	417,0
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	200,0	6,8	2,1	10,9	87,0
5\9		Котлета из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,6	185,0
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	200	1,0	0,1	32,0	115,0
		Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,8	46,6
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,5
		Итого		20,4	15,3	70,1	442,2
сб.2010 №401	полдник	Кисломолочные продукты	180	5,3	5,8	7,2	105,0
		вафли	50,0	2,0	6,6	33,6	200,0
		Итого		7,3	12,4	40,8	305,0
		Итого за день		42,0	41,9	188,3	1234,7
		Калории от суточной нормы в %					68,5

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

2	51,1	52,4	180,1	1373,5	76,3
3	45,4	41,2	211,8	1375,1	71,6
4	54,2	50,7	153,1	1266,6	71,0
5	44,3	45,0	221,0	1426,0	79,2
6	49,6	41,8	200,1	1341,8	73,9
7	64,1	53,3	169,5	1445,3	80,2
8	43,2	46,7	223,0	1441,2	80,0
9	42,5	35,7	197,4	1148,7	63,8
11	42,1	50,8	185,2	1334,5	74,0
12	46,1	44,7	184,9	1300,7	72,2
13	58,0	62,1	209,9	1587,1	88,0
14	38,6	34,0	177,7	1142,7	63,0
15	46,7	51,5	219,7	1487,2	82,6
16	28,4	26,2	111,8	1440,9	76,0
17	50,4	51,8	174,5	1345,4	72,7
19	57,6	60,2	176,7	1448,7	80,0
20	42,0	41,9	188,3	1234,7	68,5
ср знач	47,3	46,6	190,1	1369,0	75,4

Сумарные объемы блюд (не менее):

Завтрак - 400 гр.

Второй завтрак - 100 гр.

Полдник - 250 гр.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430277

Владелец Лищинская Любовь Владимировна

Действителен С 15.04.2024 по 15.04.2025