



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №22
Т.А. Мотовилова.
29.09.2024г.

ПРИМЕРНОЕ -10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей

В возрасте от 1-3-х лет

Сезонность: осенне-зимняя

МБДОУ Д/С № 22

Сборник рецептов:

Блюды и кулинарные изделия для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

-Москва «Дели Принт» 2010г.2011г. под.ред. Могильный М.П.; Тутельян В.А.

-Методические указания города Москвы 2007г Под. Ред. Конь И.А.; Мосов А.В.; Тобис В.И.

-Сборник технологических нормативов рецептов блюд, кулинарных изделий для ДОУ под.ред. Коровка Л.С.;

Добросердова И.И.;

Уральский региональный центр питания,2004 г.

-Предприятия МАУ СОЦ «Солнечный»

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под.об Ред. Первалова А.Я.Уральский региональный центр питания, Пермь,2012г.

Городской округ Красноуральск
2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетиче- ская ценность		рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe		B1	B2	C	ккал	г	
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Макаронные изделия отварные	105	3,66	2,81	17,58		3,2	0,73	0,04	0,02	0	110,3	205	
	с кабачковой икрой	40	0,48	1,9	3		12,8	0,16	0,01	0,02	3,8	31,2	46	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6		10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1		5,8	0,38	0,03	0,01	2	85	1	
Итого за завтрак		370	5,84	9,41	42,28		32,6	1,97	0,08	0,05	5,8	276,9		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	2,3	0,4	4,6		5	3,3	2	0	46	46,6	418	
Итого за 2 завтрак		200	2,3	0,4	4,6		5	3,3	2	0	46	46,6		
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,05	2,9	5,1		26	0,48	0,01	0,03	14,8	50,8	67	
	с картофелем													
	Рыба, припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94		36,26	0,46	0,06	0,05	0,5	98	137	
	(минтай)													
Итого за обед	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09		1,1	0,45	0,02	0,01	0	180,56	424	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22		30,8	0,51	0,015	0,03	0,6	80,6	122	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3		9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	прил, Г(с, 555)	
		530,00	16,39	13,92	116,65		103,26	2,70	0,18	0,14	15,90	504,36		
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04		131	1,72	0,05	0,04	0	211		
	чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2		14,40	0,72	0	0	1,30	50,4	133	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13		13,60	1,52	0,07	0,03	0	67,6	прил, Г(с, 555)	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32		8,7	0,6	0,02	0,01	0	125,1	604	
Итого за уплотнён, полдник		380	16,25	20,64	50,56		167,7	4,56	0,14	0,08	1,3	454,1		
Итого за день		1480,00	40,78	44,37	214,09		308,56	12,53	2,40	0,27	69,00	1281,96		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетич ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 1													
День 2													
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/15	20,8	15,7	23,8		192	1	0,07	0,33	0,31	329	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		113,2	0,12	0,04	0,14	2	91	395
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1		5,8	0,38	0,03	0,01	2	85	1
		350	25,1	22,8	47,26		311	1,5	0,14	0,48	4,31	505	
Итого за завтрак		150	4,05	3,75	16,2		181	0,15	0,045	0,2	1,35	118	401
2 завтрак	Кисломолоч, продукт "Снежок "	150	4,05	3,75	16,2		181	0,15	0,045	0,2	1,35	118	
Итого за 2 завтрак		150	1,4	1,7	9,9		15,5	0,7	0,07	0,04	7,2	60,75	77
	Обед		12	0,24	0,4		1,1	0,32	0,02	0,03	0	25,6	55
	Суп картофельный со сметаной	50	8,35	8,95	9,29		24,79	2,81	0,14	0,64	0,28	150	36,25
	Тефтели из мяса кур с рисом	50	8,35	8,95	9,29		24,79	2,81	0,14	0,64	0,28	150	
	или Тефтели из говядины с рисом	120	1,76	3,3	10,6		26,8	1,42	0,02	0,03	0,2	79,7	288
	Свекла тушеная	150	0,51	0,21	14,23		16,2	0,47	0,01	0,05	75	61	398
	Напиток из плодов шиповника	40	3,15	0,4	19,3		9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	рил,Г(с,555)
	Хлеб пшеничный	522,00	15,41	16,00	63,72		93,49	6,52	0,33	0,81	82,68	471,45	
	Итого за обед	522,00	15,41	16,00	63,72		93,49	6,52	0,33	0,81	82,68	471,45	
	Уплотнённый полдник	Жаркое по -домашнему с говядиной	150	17,7	15,8	11,3		258,4	24	3,05	0,17	0,26	5,2
	или с курой	150	6,53	10,8	15,86		230	21,4	1,95	0,08	0,09	2,52	276
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6		10,8	0,7	0	0	0	50,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0		13,6	1,52	0,07	0,03	0	67,6	рил,Г(с,555)
	Итого за уплотнён, полдник	370	20,5	16,3	36,9		282,8	26,22	3,12	0,2	0,26	123,2	
		370	9,33	11,3	41,46		254,4	23,62	2,02	0,11	0,09	120,52	
Итого за день		1392	65,06	58,85	164,08		868,29	34,39	3,635	1,692	88,6	1217,65	
Итого за день		1392	53,89	53,85	168,64		839,89	31,79	2,535	1,602	88,43	1214,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 1													
День 3													
Завтрак	Каша манная на молоке	150	3,7	3,9	20,8	7,8	0,33	0,02	0,01	0	146,2	168	
	со сливочным маслом	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107	397	
	Какао с молоком	20/10/5	3,46	5,1	10,6	70,4	0,52	0,03	0,03	0,05	101,9	3	
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом												
Итого за завтрак		365	10,83	12,19	47,22	215,2	1,28	0,1	0,21	1,48	355,1		
		150	4	6,11	12,09	9,54	0,95	0,07	0,05	9,32	119,42	60	
Обед	Суп рисовый с чесноком	12	0,24	1,44	0,4	1,1	0,32	0,02	0,03	0	25,6	55	
	со сметаной	60	19,71	19,88	1,04	25,49	1,9	0,08	0,17	0,3	262		
	Кура порционная	120	2,45	3,8	16,4	29,6	0,8	0,11	0,09	14,5	109,8	321	
	Пюре картофельное	150	0,3	0,018	21	24	0,94	0,008	0,025	0,3	86	376	
	Кисель	40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	рил,(с,555)	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	532	29,85	31,648	70,23	98,83	5,61	0,36	0,38	24,42	697,22		
		120	1,38	6,18	8,4	23,2	0,8	0,05	0,04	10,2	94,8	45	
	Винегрет овощной	20	2,54	2,3	0,14	11	0,5	0,015	0,09	0	31,5	213	
	Яйцо вареное ½ шт	150	4,58	4,08	7,58	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05	85	400	
	Молоко кипячённое	40	2,6	0,5	13	13,6	1,52	0,07	0,03	0	67,6	рил,(с,555)	
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	60	4,1	5,9	17,7	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8	149,5	138	
	Пирожок печеный с капустой	240	0,96	0,96	23	38,4	5,28	0,05	0,03	24	105,6		
	Фрукт(яблоко)	630	16,16	19,92	69,82	303,9	8,77	0,285	0,49	37,05	534		
Итого за уплотнён, полдник		1527	56,84	63,758	187,27	617,93	15,66	0,745	1,08	62,95	1586,32		
Итого за день													

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 1													
День 4													
Завтрак	Суп молочный	150	4,3	3,9	14,1	121,2	0,38	0,06	0,15	0,68	108,9	93	
	с макаронными изделиями												
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	5,8	0,38	0,03	0,01	2	85	1	
Итого за завтрак		355	6	8,6	35,8	137,8	1,46	0,09	0,16	2,68	244,3		
	Обед	40	0,79	2	3,9	10,5	0,32	0,03	0,02	6,2	37,6	25	
	Салат из картофеля												
	с зелёным горошком												
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,51	10,2	4,53	0,56	0,05	0,04	4,53	77,9	37	
	со сметаной	12	0,24	1,44	0,4	1,1	0,32	0,02	0,03	0	25,6	55	
	Котлета припущенная (кура)	50	7,12	7,24	0,86	21,38	0,61	0,03	0,08	0,16	97		
	или котлеты, биточки, шницели												
	(говядина)	50	9,01	7,29	7,25	16,33	0,65	0,04	0,07	0,56	131		
	Капуста тушеная	120	2,5	5,4	5,6	71,2	1	0,04	0,05	13,6	95,7	48	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	16,2	0,47	0,01	0,05	75	61	398	
	Хлеб ржаной	40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	рил, Г(с,555)	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13	13,6	1,52	0,07	0,03	0	67,6	рил, Г(с,555)	
	Итого за обед		602	18,17	20,7	67,49	147,61	5,6	0,32	0,322	99,49	556,8	
Итого за обед		602	20,06	20,75	73,88	142,56	5,64	0,33	0,312	99,89	590,8		
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	110/15	6,34	7,2	22,68	182,53	0,82	0,07	0,22	0,32	281,1	130	
	с молоком сгущённым												
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	14,4	0,72	0	0	1,3	50,4	133	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	8,7	0,6	0,02	0,01	0	125,1	604	
Итого за уплотнённый полдник		320	8,79	10,14	57,2	205,63	2,14	0,09	0,23	1,62	456,6		
	Итого за день	1277	32,96	39,44	160,49	491,04	9,2	0,5	0,712	103,79	1257,7		
Итого за день		1277	34,85	39,49	166,88	485,99	9,24	0,51	0,702	104,19	1291,7		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 1													
День 5													
Завтрак	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	150/3	4,25	4,7	24,3	11,8	1	0,1	0,01	0	158,7	168	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91	395	
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	5,8	0,38	0,03	0,01	2	85	1	
		425	8,6	11,81	47,76	130,8	1,5	1,07	0,16	3,17	334,7		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	186	0,15	0,03	0,2	0,9	121	401	
Итого за 2 завтрак		150	4,2	4,05	15,3	186	0,15	0,03	0,2	0,9	121		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,3	1,3	4	25,18	0,7	0,02	0,02	7,5	48,7	28	
	Запеканка картофельная с мясом говядины с молоч, Соусом	12	0,24	1,44	0,4	1,1	0,32	0,02	0,03	0	25,6	55	
	Запеканка картофельная	150	11,1	8,2	25,5	22,7	1,7	0,1	0,12	3,5	221,3	291	
	Запеканка картофельная с мясом курицы с молоч, Соусом	27	0,72	2,5	2,7	18,1	0,08	0,01	0,02	0,09	36	352	
	Компот из сухофруктов	150	8,6	6,8	15,1	14,8	0,9	0,07	0,08	3,06	197,8	291	
	Хлеб пшеничный	27	0,72	2,5	2,7	18,1	0,08	0,01	0,02	0,09	36	352	
		150	0,78	0	20,22	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6	80,6	122	
		40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	рил, Г(с,555)	
		529	18,29	13,84	72,12	106,98	3,55	0,24	0,25	11,69	506,6		
		529	15,79	12,44	61,72	99,08	2,74	0,21	0,21	11,25	483,1		
Уплотнённый полдник	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	70	8,42	5,73	41,94	36,26	0,46	0,06	0,05	0,5	98	137	
	Рагу овощное	120	3	4,1	11,6	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7	101	57	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	13,6	1,52	0,07	0,03	0	67,6	рил, Г(с,555)	
	Вафли	30	0,84	1	23,2	2,4	0,18	0,01	0	0	106,2	602	
Итого за уплотнённый полдник		440	15,06	11,33	102,34	140,16	3,71	0,21	0,17	7,2	423,2		
Итого за день		1544	46,15	41,03	237,52	563,94	8,91	1,55	0,78	22,96	1385,5		
Итого за день		1544	43,65	39,63	227,12	556,04	8,1	1,52	0,74	22,52	1362		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 2													
День 1													
Завтрак	Каша гречневая на молоке												
	со сливочным маслом	150/3	4,6	4	20,8	9	2,5	0,11	0,05	0,6	137,5	168	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	5,8	0,38	0,03	0,01	2	85	1	
Итого за завтрак		425	6,3	8,7	42,5	25,6	3,6	0,14	0,06	2,6	272,9		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	2,3	0,4	4,6	5	3,3	2	0	46	46,6	418	
Итого за 2 завтрак		200	2,3	0,4	4,6	5	3,3	2	0	46	46,6		
Обед	Борщ с картофелем	150	1,2	3	8,5	21,9	0,75	0,045	0,03	5,2	65,8	58	
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	70	8,42	5,73	41,94	36,26	0,46	0,06	0,05	0,5	98	137	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,4	29,6	0,8	0,11	0,09	14,5	109,8	321	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	16,2	0,47	0,01	0,05	75	61	398	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	рил, Г(с,555)	
Итого за обед		530,00	15,73	13,14	100,37	113,06	3,28	0,30	0,24	95,20	429,00		
Уплотнённый	Бигус с мясом куры	150	10,15	10,3	7	68	2,5	0,1	0,14	16,6	161,4	87	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	14,4	0,72	0	0	1,3	50,4	133	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	13,6	1,52	0,07	0,03	0	67,6	рил, Г(с,555)	
	Манник	40	3,4	3,5	21,7	8,7	0,21	0,02	0,03	0,03	128	274	
Итого за уплотнён, полдник		410	16,35	14,3	53,9	104,7	4,95	0,19	0,2	17,93	407,4		
Итого за день		1565	40,68	36,54	201,37	248,36	15,13	2,625	0,502	161,73	1155,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетич. ценность		рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe		B1	B2	C	ккал	г	
Неделя 2														
День 2														
Завтрак	Каша перловая молочная (жидк.)	150/3	4,2	5	17,3	12	0,4		0,05	0,12	0,94	131		98
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12		0,04	0,14	1,17	91		395
	Бутерброд с сыром	20/10	2,93	4,3	8,9	59,7	0,44		0,025	0,025	0,04	86,4		3
			9,98	11,71	40,56	184,9	0,96		0,115	0,285	2,15	308,4		
Итого за завтрак		363												
2 завтрак	Кисломолоч, продукт "Снежок"	150	4,05	3,75	16,2	181	0,15		0,045	0,2	1,35	118		401
Обед		150	4,05	3,75	16,2	181	0,15		0,045	0,2	1,35	118		401
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	2,4	3,3	14	0,53		0	0,01	3,8	37,5		33
	Суп овощной	150	1,42	4,39	9,43	27,3	0,47		0,03	0,02	12,5	86,4		122
	со сметаной	12	0,24	1,44	0,4	1,1	0,32		0,02	0,03	0	25,6		55
	Плов из курицы	150	14,4	12,1	25,4	14,5	1,24		0,05	0,05	0,72	269		304
	или плов из говядины	150	11,4	10,5	19,11	21,5	1		0,14	0,05	0,29	217,1		304
	Кисель	150	0,3	0,018	21	24	0,94		0,008	0,025	0,3	86		376
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8		0,07	0,022	0	94,4	рил, Г(с, 555)	
		542	20,07	20,748	78,83	71	6,66		2,17	0,13	17,32	598,9		
		542	17,07	19,148	72,54	78	6,42		2,26	0,13	16,89	547		
Итого за обед														
Уплотнённый полдник	Запеканка морковная	100	3,29	7,77	19,56	38	1		0,06	0,09	2,18	161		153
	с молоком сгущенным	15	1,05	1,25	8,4	42,6	0,03		0,015	0,056	0,39	48		56
	чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7		0	0	0	50,4		132
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	13,6	1,52		0,07	0,03	0	67,6	рил, Г(с, 555)	
	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	2,3	0,2		0,01	0	0	76,3		
Итого за уплотнённый полдник		355	8,44	11,02	67,96	107,3	3,45		0,16	0,18	2,57	403,3		
Итого за день		1410	42,54	47,228	203,55	544,2	11,22		2,49	0,795	23,39	1428,6		
Итого за день		1410	39,54	45,628	197,26	551,2	10,98		2,58	13,665	22,96	1376,7		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe		B1	B2	C		
Неделя 2													
День 3													
Завтрак	Каша манная на молоке со сли	150	3,7	3,9	20,8	7,8	0,33			0,02	0,01	0	146,2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43			0,05	0,17	1,43	137
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	5,8	0,38			0,03	0,01	2	85
Итого за завтрак		365	8,87	11,79	45,72	357,2	1,12			0,13	0,27	2,36	368,2
Обед	Салат из зелёного горошка	40	1,16	3,04	2,55	10,03	0,27			0,12	0,07	8,78	42,2
	Суп картофельный												
	с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,2	14,7	0,64			0,06	0,03	4,95	62,8
	со сметаной	12	0,24	1,44	0,4	1,1	0,32			0,02	0,03	0	25,6
	Котлета припущенная (кура)	50	7,12	7,24	0,86	21,38	0,61			0,03	0,08	0,16	97
	или котлеты, биточки, шницели	50											
	(говядина)		9,01	7,29	7,25	16,33	0,65			0,04	0,07	0,56	131
Итого за обед		120	2,5	5,4	5,6	71,2	1			0,04	0,05	13,6	95,7
Итого за обед	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	30,8	0,51			0,015	0,03	0,6	80,6
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8			0,07	0,022	0	94,4
Итого за обед		562,00	16,56	19,22	59,13	158,31	4,15			0,36	0,31	28,09	498,30
Уплотнённый		562,00	18,45	19,27	65,52	153,26	4,19			0,37	0,30	28,49	532,30
	Суфле рыбное	100	13,1	6,6	9,29	147,6	32,5			0,5	0,05	0,08	0,8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7			0	0	0	50,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	13,6	1,52			0,07	0,03	0	67,6
	Вафли	30	0,84	1	23,2	2,4	0,18			0,01	0	0	106,2
	Фрукт(яблоко)	240	0,96	0,96	23	38,4	5,28			0,05	0,03	24	105,6
Итого за уплотнённый, полдник		590	17,7	9,06	81,09	212,8	40,18			0,63	0,11	24,08	330,6
Итого за день		1517	43,13	40,07	185,94	728,31	45,45			1,115	0,692	54,53	1197,1
Итого за день		1517	45,02	40,12	192,33	723,26	45,49			1,125	0,682	54,93	1231,1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 2													
День 4													
Завтрак	Запеканка из творога	150/30	24,06	18,15	27,56	222	1,2	0,09	0,39	0,36	380	237	
	с молоком сгущенным	180	2,67	2,34	14,31	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	89	394	
	Чай с молоком	30/10	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	136	1	
	Бутерброд с маслом	400	29,18	28,04	56,49	345,2	2,19	0,18	0,56	4,86	605		
Итого за завтрак													
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13	38,07	2,02	0,22	0,07	4,65	107,8	81	
	со сметаной	14	0,28	1,68	0,46	1,5	0,42	0,03	0,04	0	29,8	55	
	Гуляш из мяса кури в томат, соусе	80	10	8,2	2,2	3,3	1,3	0,04	0,12	0,4	125	277	
	Гуляш из мяса говядины	80	10,5	8	2,17	15,2	1,41	0,02	0,06	0,25	117,9		
Итого за обед													
	Макаронные изделия отварные	155	5,5	4,2	26,4	4,8	1,1	0,06	0,03	0	165,5	205	
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	28,9	1,13	0,01	0,03	0,36	102,72	376	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	11,5	0,99	0,08	0,03	0	117,86	Пр Г (с 555))	
Итого за обед													
	Суп молочный с крупой	679	24,38	18,798	91,3	88,07	6,96	0,44	0,32	5,41	648,68		
	Чай с сахаром	679	24,88	18,598	91,27	99,97	7,07	0,42	0,26	5,26	641,58		
	Хлеб ржаной	200	5,67	6,63	18,28	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17	156	43	
Итого за обед													
	Шанежка домашняя с картоф,	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	полдник	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)	
	Итого за обед	100	9,95	10,9	56	56,4	0,84	0,6	0,7	0	262,3	567	
Итого за уплотнён, полдник		530	19,02	18,13	103,08	283,95	3,66	0,76	0,83	1,17	553,2		
	Итого за день	1609	72,58	64,968	250,87	717,22	12,81	1,38	1,71	11,44	1806,88		
	Итого за день	1609	73,08	64,768	250,84	729,12	12,92	1,36	1,65	11,29	1799,78		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые Белки	Углеводы	Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность	рецептуры
		блюда				Ca	Fe	B1	B2	C		
Неделя 2												
День 5												
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150/3	2		24	4,5	0,3	0,01	0	132,7	168	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8		14,36	113,2	0,12	0,04	1,17	91	395	
		20/5	1		9,1	5,8	0,38	0,03	2	85	1	
	Бутерброд с маслом	358	6,1		47,46	123,5	0,8	0,08	3,17	308,7		
Итого за завтрак					15,3	186	0,15	0,03	0,9	121	401	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4		15,3	186	0,15	0,03	0,9	121		
Итого за 2 завтрак												
Обед												
	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,9	15,5	0,7	0,07	7,2	60,75	77	
	с клёцками	10	0,39	0,32	1,9	1,3	0,08	0,005	0	12,1	120	
	со сметаной	12	0,24	1,44	0,4	1,1	0,32	0,02	0	25,6	55	
	Кура порционная	60	19,71	19,88	1,04	25,49	1,9	0,08	0,17	262		
	Рагу овощное	120	3	4,1	11,6	77,1	0,85	0,07	6,7	101	57	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	30,8	0,51	0,015	0,03	80,6	122	
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	9,1	0,8	0,07	0,022	0	94,4	рил,Г(с,555)
		542	28,67	27,84	64,36	160,39	5,16	0,33	0,387	14,8	636,45	
	Итого за обед		130	21,9	13	3	39,13	0,78	0,09	0,09	217	348
Уплотнённый	Рыба, запечённая в омлете	150	4,58	4,08	7,58	189,6	0,16	0,06	2,05	85	400	
	Молоко кипячённое			0,5	13	13,6	1,52	0,07	0,03	0	67,6	рил,Г(с,555)
	Хлеб ржаной	40	2,6									
		320	29,08	17,58	23,58	242,33	2,46	0,22	0,36	2,14	369,6	
Итого за уплотнён, полдник												
Итого за день		1370	68,5	59,58	150,7	712,22	8,57	0,66	1,107	1435,75		
Среднее значение		1422,9	49,576	48,4554	191,248	554,419	16,805	1,4853	0,9099	1340,748		
за период		1422,9	48,317	47,6454	191,31	551,589	16,457	1,3813	2,1769	1339,06		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997383
Владелец Мотовилова Татьяна Александровна
Действителен С 06.09.2024 по 06.09.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997383
Владелец Мотовилова Татьяна Александровна
Действителен С 06.09.2024 по 06.09.2025