



ПРИМЕРНОЕ -10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей

В возрасте от 3- 7 лет

Сезонность: осенне-зимняя

МБДОУ Д/С № 22

Сборник рецептов:

- Блюд и кулинарных изделий 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			Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C					
Неделя 1															
День 1															
Завтрак	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	155	5,5	4,2	26,4	3,3	0,73	0,04	0,02	0	165,5	205			
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132			
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	136	1			
Итого за завтрак		425	8,75	15,75	56,02	39,4	2,25	0,1	0,12	8	390,9				
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 с картофелем	200	1,74	4,9	8,5	34,7	0,64	0,05	0,04	18,5	84,7	67			
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,76	6,55	47,93	41,44	0,52	0,07	0,06	0,57	112	137			
	Рис отварной	150	3,74	6,11	37,61	1,4	0,5	0,03	0,02	0	225,7	424			
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	37	0,6	0,02	0,04	0,72	96,7	122			
	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		660	21,08	18,06	142,34	126,04	3,25	0,25	0,19	19,79	636,96				
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	151,23	1,98	0,06	0,45	0	244,34	311			
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	14,4	0,72	0	0	1,3	50,4	133			
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр 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 уплотнённый полдник		410	18,57	23,39	54,23	191,33	5,2	0,17	0,5	1,3	504,34				
Итого за день		1695	50,7	57,6	257,19	361,77	14	2,52	0,81	75,09	1578,8				

Приём пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетич. ценность	рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	B1	B2	C		
Неделя 1															
День 2		150/30													237
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым		24,06	18,15	27,56		222		1,2		0,09	0,39		0,36	380
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2		0,12		0,04	0,14		1,17		91
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	9,3		0,62		0,05	0,03		3,3		136
Итого за завтрак		410	29,36	28,11	56,54	344,5		1,94		0,18	0,56		4,83		607
2 завтрак	Кисломолоч. продукт "Снежок"	180	4,86	4,5	19,44	217,8		0,18		0,05	0,23		1,62		142
Итого за 2 завтрак		180	4,86	4,5	19,44	217,8		0,18		0,05	0,23		1,62		142
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	1,87	2,26	13,3	20,7		0,94		0,1	0,06		9,6		81
	Тефтели из мяса кур с рисом	14	0,28	1,68	0,46	1,5		0,42		0,03	0,04		0		29,8
	или Тефтели из говядины с рисом	70	11,69	12,53	13,01	34,71		3,93		0,2	0,9		0,3		210
	Свекла тушеная	70	11,69	12,53	13,01	34,71		3,93		0,2	0,9		0,3		210
	Напиток из плодов шиповника	150	2,65	4,2	13,3	33,5		1,78		0,04	0,05		0,26		128,4
	Хлеб пшеничный	180	0,61	0,25	18,67	19,2		0,57		0,01	0,05		90		73
Итого за обед		50	3,9	0,5	24	11,5		0,99		0,08	0,03		0		117,86
15-00	Витаминизирован, напиток	664	21	21,42	82,74	121,11		8,63		0,46	1,13		100,16		640,06
напиток	Жаркое по-домашнему с говядиной	664	21	21,42	82,74	121,11		8,63		0,46	1,13		100,16		640,06
Уплотнённый	или с курицей	100	0	0	9,5	0		0		0,15	0,17		10		40
полдник	Чай с сахаром	220	23,6	21,1	15,1	344,5		31,1		4	0,21		0,34		6,9
	Хлеб ржаной	220	9	14,4	23,6	250		30,5		2,5	0,12		0,27		3,7
		180	0,2	0	12,6	10,8		0,7		0	0		0		50,4
		50	3,2	0,6	16,2	17		1,9		0,09	0,04		0		84,5
Итого за уплотнённый полдник		450	27	21,7	43,9	372,3		33,7		4,09	0,25		0,34		141,8
Итого за день		1804	82,22	75,73	212,12	1055,71		44,45		4,93	2,34		116,95		1570,86
Итого за день		1804	67,62	69,03	220,62	961,21		43,85		3,43	2,25		116,88		1567,66

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	B1	B2	C			
Неделя 1													
День 2													
Завтрак		150/30	24,06	18,15	27,56	222	1,2	0,09	0,39	0,36	380	237	
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91	395	
	Кофейный напиток 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	410	29,36	28,11	56,54	344,5	1,94	0,18	0,56	4,83	607		
Итого за завтрак		180	4,86	4,5	19,44	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62	142	401	
2 завтрак	Кисломолоч, продукт "Снежок "	180	4,86	4,5	19,44	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62	142		
Итого за 2 завтрак		200	1,87	2,26	13,3	20,7	0,94	0,1	0,06	9,6	81	77	
Обед	Суп картофельный со сметаной	14	0,28	1,68	0,46	1,5	0,42	0,03	0,04	0	29,8	55	
	Тефтели из мяса кур с рисом	70	11,69	12,53	13,01	34,71	3,93	0,2	0,9	0,3	210	4628	
	или Тефтели из говядины с рис	70	11,69	12,53	13,01	34,71	3,93	0,2	0,9	0,3	210	4627	
	Свекла тушеная	150	2,65	4,2	13,3	33,5	1,78	0,04	0,05	0,26	128,4	288	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	73	398	
	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		664	21	21,42	82,74	121,11	8,63	0,46	1,13	100,16	640,06		
		664	21	21,42	82,74	121,11	8,63	0,46	1,13	100,16	640,06		
15-00	Витаминиз, витаминизирован, напиток	100	0	0	9,5	0	0	0,15	0,17	10	40		
напиток													
Уплотнённый	Жаркое по-домашнему с говяд	220	23,6	21,1	15,1	344,5	31,1	4	0,21	0,34	6,9	276	
полдник	или с курой	220	9	14,4	23,6	250	30,5	2,5	0,12	0,27	3,7	276	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)	
Итого за уплотнён, полдник		450	27	21,7	43,9	372,3	33,7	4,09	0,25	0,34	141,8		
		450	12,4	15	52,4	277,8	33,1	2,59	0,16	0,27	138,6		
Итого за день		1804	82,22	75,73	212,12	1055,71	44,45	4,93	2,34	116,95	1570,86		
Итого за день		1804	67,62	69,03	220,62	961,21	43,85	3,43	2,25	116,88	1567,66		

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 со сливочным маслом	200/5	4,5	4,07	30,5	10,6	0,45	0,04	0,02	0	177	168	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107	397	
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	30/15/5	5,06	7	14,62	111,5	0,75	0,05	0,06	0,07	145	3	
Итого за завтрак		430	13,23	14,26	60,94	259,1	1,63	0,14	0,25	1,5	429		
Обед	Суп рисовый с чесноком со сметаной	200	5,3	8,1	16,1	12,7	1,2	0,09	0,06	12,4	159,2	60	
	Кура порционная	14	0,28	1,68	0,46	1,5	0,42	0,03	0,04	0	29,8	55	
	Пюре картофельное	80	26,28	26,5	1,39	33,98	2,53	0,1	0,22	0	349	34,66	
	Хлеб пшеничный	150	3,1	4,8	20,4	40	1	0,14	0,11	18,2	137,2	321	
	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		674	39,26	41,598	87,59	128,58	7,27	0,45	0,49	30,96	895,78	
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной	150	2,48	11,1	15,1	41,7	1,44	0,09	0,07	18,3	170,6	45	
	Яйцо вареное 1/2 шт	20	2,54	2,3	0,14	11	0,5	0,015	0,09	0	31,5	213	
	Молоко кипячённое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	102	400	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)	
	Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,9	17,7	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8	149,5	138	
	Фрукт(яблоко)	250	1	1	24	40	5,5	0,06	0,04	25	110		
Итого за уплотнённый полдник		710	18,8	25,78	82,21	364,6	10,04	0,375	0,58	46,56	648,1		
Итого за день		1814	71,29	81,638	230,74	752,28	18,94	0,965	1,32	79,02	1972,88		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	Са	Fe	B1		
Неделя 1															
День 4															
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	161,6	0,5	0,09	0,2	0,91	145,2	93			
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132			
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	136	1			
Итого за завтрак		420	8,35	12,75	46	181,7	1,82	0,14	0,23	4,21	331,6				
Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,2	5,9	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3	56,5	25			
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,69	4,69	13,68	6,04	0,748	0,077	0,054	6,04	103,88	76			
	Котлета припущенная (кура) или котлеты, биточки, шницели (говядина)	70	12,61	10,21	10,15	22,86	0,91	0,06	0,1	0,78	183				
	Капуста тушеная	150	3,2	6,7	7	88,9	1,26	0,05	0,06	17	119,7	48			
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	73	398			
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)			
	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		774	24,05	27,76	87,12	189,97	7,238	0,427	0,424	122,57	721,24				
Итого за обед		774	26,69	27,83	96,06	182,9	7,298	0,447	0,414	123,12	768,24				
15-00 Витаминизированный напиток	Витаминизирован, напиток	100	0	0	9,5	0	0	0,15	0,17	10	40				
Уплотнённый полдник	Сырники из творога с молоком сгущённым	150/20	6,34	7,2	22,68	249,46	1,11	0,1	0,3	0,43	281,1	130			
	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		380	8,79	10,14	57,2	272,56	2,43	0,12	0,31	1,73	456,6				
Итого за день		1674	41,19	50,65	199,82	644,23	11,488	0,837	1,134	138,51	1549,44				
Итого за день		1674	43,83	50,72	208,76	637,16	11,548	0,857	1,124	139,06	1596,44				

Приём пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 1														
День 5														
Завтрак	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	200/5	5,28	5,67	5,28	32,55	15,5	1,34	0,15	0,02	0	200	168	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91	395	
	Бутерброд с маслом	30/10	7,55	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	136	1	
Итого за завтрак		425	15,24	10,97	15,24	61,53	138	2,08	0,24	0,19	4,47	427		
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	4,86	5,14	4,86	18,3	223,2	0,18	0,04	0,23	1,08	146	401	
Итого за 2 завтрак		180	4,86	5,14	4,86	18,3	223,2	0,18	0,04	0,23	1,08	146		
Обед														
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	3,1	1,7	5,4	41,9	1,16	0,04	0,04	9,98	65	28	
	Запеканка картофельная с мясом говядины с молоч, Соусом	14	1,68	0,28	1,68	0,46	1,5	0,42	0,03	0,04	0	29,8	55	
	Запеканка картофельная с мясом говядины с молоч, Соусом	220	13,1	16,7	13,1	35,3	34,1	2,5	0,23	0,22	5,2	325,9	291	
	Запеканка картофельная с мясом куры с молоч, Соусом	35	3,2	0,94	3,2	3,4	23,4	0,1	0,01	0,03	0,11	46,6	352	
	Компот из сухофруктов	220	8,9	8,6	8,9	23,3	29	1,7	0,14	0,14	4,08	250	291	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,94	3,2	3,4	23,4	0,1	0,01	0,03	0,11	46,6	352	
Итого за обед		699	20,18	25,86	20,18	92,86	149,4	5,77	0,41	0,4	16,01	681,86		
Итого за обед		699	15,98	17,76	15,98	80,86	144,3	4,97	0,32	0,32	14,89	605,96		
Уплотнённый полдник														
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	6,55	10,76	6,55	47,93	41,44	0,52	0,07	0,06	0,57	112	137	
	Рагу овощное	150	5,1	3,7	5,1	14,4	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4	126,3	57	
	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
	Хлеб ржаной	50	0,6	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)	
	Вафли	50	1,66	1,4	1,66	38,66	4	0,3	0,02	0	0	177	602	
Итого за уплотнённый полдник		510	13,91	19,26	13,91	129,79	169,64	4,52	0,27	0,22	8,97	550,2		
Итого за день		1814	54,19	61,23	54,19	302,48	680,24	12,55	0,96	1,04	30,53	1805,06		
Итого за день		1814	49,99	53,13	49,99	290,48	675,14	11,75	0,87	0,96	29,41	1729,16		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	рецептуры №
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	B1	B2	C		
Неделя 1															
День 5															
Завтрак	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	15,5	1,34	0,15	0,02	0	0,15	0,02	0	200	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	0,04	0,14	1,17	91	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	0,05	0,03	3,3	136	1
Итого за завтрак		425	10,97	15,24	61,53	138	2,08	0,24	0,19	4,47	0,24	0,19	4,47	427	
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	5,14	4,86	18,3	223,2	0,18	0,04	0,23	1,08	0,04	0,23	1,08	146	401
Итого за 2 завтрак		180	5,14	4,86	18,3	223,2	0,18	0,04	0,23	1,08	0,04	0,23	1,08	146	
Обед															
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	41,9	1,16	0,04	0,04	9,98	0,04	0,04	9,98	65	28
	Запеканка картофельная с мясом говядины с молоч, Соусом	14	0,28	1,68	0,46	1,5	0,42	0,03	0,04	0	0,03	0,04	0	29,8	55
	Запеканка картофельная с мясом курицы с молоч, Соусом	220	16,7	13,1	35,3	34,1	2,5	0,23	0,22	5,2	0,23	0,22	5,2	325,9	291
	Компот из сухофруктов	35	0,94	3,2	3,4	23,4	0,1	0,01	0,03	0,11	0,01	0,03	0,11	46,6	352
	Хлеб пшеничный	220	8,6	8,9	23,3	29	1,7	0,14	0,14	4,08	0,14	0,14	4,08	250	291
		35	0,94	3,2	3,4	23,4	0,1	0,01	0,03	0,11	0,01	0,03	0,11	46,6	352
		180	0,94	0	24,3	37	0,6	0,02	0,04	0,72	0,02	0,04	0,72	96,7	122
		50	3,9	0,5	24	11,5	0,99	0,08	0,03	0	0,08	0,03	0	117,86	Пр Г (с 555)
Итого за обед		699	25,86	20,18	92,86	149,4	5,77	0,41	0,4	16,01	0,41	0,4	16,01	681,86	
Итого за обед		699	17,76	15,98	80,86	144,3	4,97	0,32	0,32	14,89	0,32	0,32	14,89	605,96	
Уплотнённый полдник	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,76	6,55	47,93	41,44	0,52	0,07	0,06	0,57	0,07	0,06	0,57	112	137
	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4	0,09	0,12	8,4	126,3	57
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	0	0	0	50,4	132
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	4	0,3	0,02	0	0	0,02	0	0	177	602
Итого за уплотнённый полдник		510	19,26	13,91	129,79	169,64	4,52	0,27	0,22	8,97	0,27	0,22	8,97	550,2	
Итого за День		1814	61,23	54,19	302,48	680,24	12,55	0,96	1,04	30,53	0,96	1,04	30,53	1805,06	
Итого за День		1814	53,13	49,99	290,48	675,14	11,75	0,87	0,96	29,41	0,87	0,96	29,41	1729,16	

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	200/5	6,21	5,28	27,9	12,1	3,3	0,15	0,08	0,9	184	168	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132	
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	136	1	
	Сок фруктовый	425	8,86	12,83	55,12	32,2	4,62	0,2	0,11	4,2	370,4		
2 завтрак		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	200	1,6	4	11,3	29,3	1	0,06	0,04	7	87,8	22	
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,76	6,55	47,93	41,44	0,52	0,07	0,06	0,57	112		
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	40	1	0,14	0,11	18,2	137,2		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	73		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	11,5	0,99	0,08	0,03	0	117,86	48	
	Витаминизирован, напиток	660	19,97	16,1	122,3	141,44	4,08	0,36	0,29	115,77	527,86		
15-00		100	0	0	9,5	0	0	0,15	0,17	10	40		
Уплотнённый	Бигус с мясом курицы	180	12,18	12,46	8,4	81,7	3,02	0,13	0,17	27,76	193,78	87	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	14,4	0,72	0	0	1,3	50,4	133	
Итого за уплотнённый, полдник	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)	
	Манник	60	3,7	4	23,5	9	0,33	0,05	0,06	0,04	144	274	
Итого за день		470	19,28	17,06	60,3	122,1	5,97	0,27	0,27	29,1	472,68		
		1855	50,41	46,39	251,82	300,74	17,97	2,98	0,84	205,07	1457,54		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетич		
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	ценность	рецептуры	№	
Неделя 2															
День 2															
Завтрак	Каша перловая молочная(жидк	205	5,6	6,7	23,1	16	0,54	0,07	0,17	1,25	174,2	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	30/15	4,3	6,3	13,5	99,6	0,67	0,04	0,05	0,06	130	3			
Итого за завтрак		430	12,75	15,41	50,96	228,8	1,33	0,15	0,36	2,48	395,2	401			
2 завтрак	Кисломолоч, продукт "Снежок "	180	4,86	4,5	19,44	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62	142	401			
Итого за 2 завтрак		180	4,86	4,5	19,44	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62	142	401			
		60	0,85	3,65	5,02	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7	56,3	33			
Обед	Салат из свеклы с чесноком	200	1,9	5,86	12,58	36,4	0,63	0,04	0,03	16,7	115,2	122			
	Суп овощной	14	0,28	1,68	0,46	1,5	0,42	0,03	0,04	0	29,8	55			
	со сметаной	200	19,33	16,19	33,99	15,5	1,4	0,06	0,06	0,96	359	304			
	Плов из курицы	200	15,2	14	25,4	28,7	1,38	0,19	0,07	0,39	289	304			
	или плов из говядины	180	0,4	0,018	25,24	28,9	1,13	0,01	0,03	0,36	102,72	376			
	Кисель	50	3,9	0,5	24	11,5	0,99	0,08	0,03	0	117,86	Пр Г (с 555)			
	Хлеб пшеничный	704	26,66	27,898	101,29	114,9	5,36	0,23	0,21	23,72	780,88				
	Итого за обед		704	22,53	25,708	92,7	128,1	5,34	0,36	0,22	23,15	710,88			
	Итого за обед	Запеканка морковная	150	4,77	9,5	29,44	56,3	1,48	0,1	0,13	3,26	222	153		
	Уплотнённый полдник	с молоком сгущенным	30	3,32	7,4	30,6	85,2	0,06	0,03	0,11	0,78	96	56		
Чай с сахаром		180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	132			
Итого за уплотнён, полдник	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)			
	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	6,8	0,45	0,04	0	0	76,3				
	Итого за уплотнён, полдник		430	12,79	19	103,24	176,1	4,59	0,26	0,28	4,04	529,2			
Итого за День		1744	57,06	66,808	274,93	737,6	11,46	0,69	1,08	31,86	1847,28				
	Итого за День	1744	52,93	64,618	266,34	750,8	11,44	0,82	1,09	31,29	1777,28				

Приём пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
Неделя 2														
День 3														
Завтрак	Каша манная на молоке со сли	205	4,5	4,07	30,5	10,6	0,45	0,04	0,02	0	177	168		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107	397		
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	9,3	0,62	0,05	0,03	3,3	136	1		
Итого за завтрак		430	10,62	14,81	60,94	156,9	1,5	0,14	0,22	4,73	420			
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	15,02	0,4	0,18	0,1	13,29	58,8	22		
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	19,6	0,86	0,09	0,05	6,6	83,8	82		
	Котлета припущенная (кура) или котлеты, биточки, шницели (говядина)	70	12,61	10,21	10,15	22,86	0,91	0,06	0,1	0,78	183			
	Капуста тушеная	150	3,2	6,7	7	88,9	1,26	0,05	0,06	17	119,7	48		
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	37	0,6	0,02	0,04	0,72	96,7	122		
	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		724,00	22,19	25,36	74,49	203,45	5,38	0,49	0,43	37,84	642,66			
Итого за обед		724,00	24,83	25,43	83,43	196,38	5,44	0,51	0,42	38,39	689,66			
15-00 Витаминиз, напиток	Витаминизирован, напиток	100	0	0	9,5	0	0	0,15	0,17	10	40			
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	120	15,73	7,97	10,9	177	32,5	0,6	0,06	0,1	1	87		
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	10,8	0,7	0	0	0	50,4	133		
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	17	1,9	0,09	0,04	0	84,5	Пр Г (с 555)		
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	4	0,3	0,02	0	0	177	274		
	Фрукт(яблоко)	250	1	1	24	40	5,5	0,06	0,04	25	110			
Итого за уплотнен, полдник		650	21,53	11,23	102,36	248,8	40,9	0,77	0,14	25,1	422,9			
Итого за день		1904	54,34	51,4	247,29	609,15	47,78	1,55	0,96	77,67	1525,56			
Итого за день		1904	56,98	51,47	256,23	602,08	47,84	1,57	0,95	78,22	1572,56			

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества		Минеральные вещества				Витамины			Энергетич		
		блюда	Ж	Белки	Ж	Са	Fe	B1	B2	C	ценность	рецептуры	№		
Неделя 2															
День 5															
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5		3,09		32,09		5,7	0,45	0,03	0,02		0	177	168
	Кофейный напиток с молоком	180		2,85		14,36		113,2	0,12	0,04	0,14		1,17	91	395
	Бутерброд с маслом	30/10		2,45		14,62		9,3	0,62	0,05	0,03		3,3	136	1
Итого за завтрак		425		8,39		61,07		128,2	1,19	0,12	0,19		4,47	404	401
2 завтрак	Йогурт питьевой	180		5,14		18,3		223,2	0,18	0,04	0,23		1,08	146	
Итого за 2 завтрак		180		5,14		18,3		223,2	0,18	0,04	0,23		1,08	146	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200		1,7		9,7		18,2	0,54	0,06	0,03		4,6	69,8	85
	Кура порционная	20		0,78		3,8		2,6	0,16	0,01	0,01		0	24,3	120
	Рагу овощное	14		0,28		0,46		1,5	0,42	0,03	0,04		0	29,8	55
	Компот из сухофруктов	70		9,97		1,21		33,98	2,53	0,1	0,22		0	136	
	Хлеб пшеничный	150		3,7		14,4		96,4	1,1	0,09	0,12		8,4	126,3	352
		180		0,94		24,3		37	0,6	0,02	0,04		0,72	96,7	122
Итого за обед		50		3,9		24		11,5	0,99	0,08	0,03		0	117,86	Пр Г (с 555)
Уплотнённый	Рыба, запечённая в омлете	150		25,3		3,42		42,13	0,84	0,1	0,1		0,1	250	348
	Молоко кипячённое	180		5,48		9,07		226,8	0,19	0,08	0,28		2,46	102	400
	Хлеб ржаной	50		3,2		16,2		17	1,9	0,09	0,04		0	84,5	Пр Г (с 555)
Итого за уплотнён, полдник		380		33,98		28,69		285,93	2,93	0,27	0,42		2,56	436,5	
Итого за день		1669		68,78		185,93		838,51	10,64	0,82	1,33		21,83	1587,26	
Среднее значение за период		1740,70		61,12		238,76		667,22	20,10	1,76	1,25		78,89	1659,88	
		1740,70		59,02		239,33		658,35	19,98	1,62	1,23		78,81	1653,66	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997383
Владелец Мотовилова Татьяна Александровна
Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025