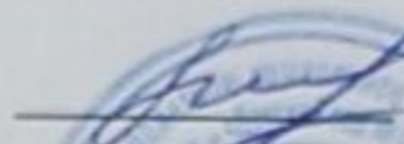


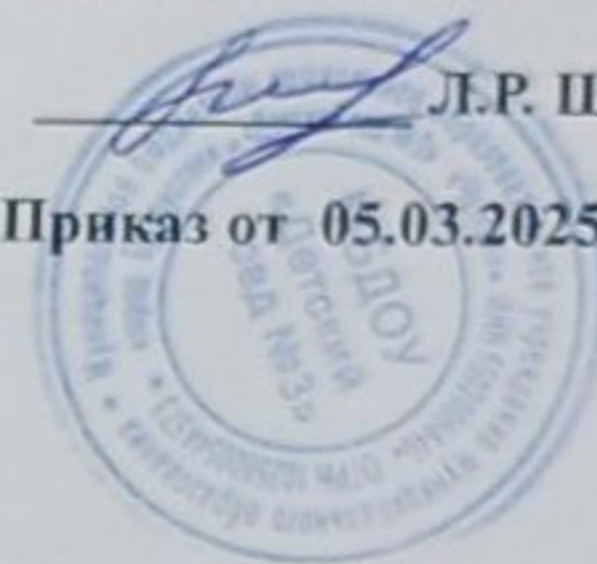
Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №3»

 Л.Р. Шестова

Приказ от 05.03.2025 г. №39



**Основное (организованное) меню
для питания детей (от трех до семи лет), посещающих
ДОУ с 12-ти часовым пребыванием**

1 неделя понедельник (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Макароньы отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147
Итого за завтрак		310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07	
Второй	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	20
	Свекольник со	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58
	Котлета рубленая из говядины	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282
	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366
	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148
	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147
Итого за обед		600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85	
Уплотненный полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275
	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Булочка домашняя	40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452
Итого за уплотненный полдник!		460,00	525,00	9,92	10,94	13,19	21,87	85,18	96,83	485,14	583,83	
Итого за день		1490,00	1842,00	36,86	47,02	39,65	55,99	189,19	241,17	1314,51	1681,75	

1 неделя вторник (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
Завтрак	Запеканка из творога с манной крупой	130,00	150,00	13,60	17,00	12,06	16,72	17,18	25,74	228,80	322,00	251
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147
Итого за завтрак		350,00	400,00	16,39	20,53	12,49	17,26	40,88	54,98	271,12	364,60	
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Салат из репчатого лука	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11
	Суп картофельный с макаронными	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103
	Плов из курицы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,06	0,00	77,60	0,00	431
	Напиток с витаминами "Витошка"	0,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,67	0,00	67,50	18
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147
	Хлеб ржаной	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148
Итого за обед		550,00	620,00	18,26	20,96	17,08	31,11	77,60	115,96	545,07	608,88	
Уплотнённый полдник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67	66
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386
Итого за уплотненный полдник		440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74	
Итого за день !		1460,00	1710,00	43,52	55,32	42,64	66,60	158,47	235,73	1258,63	1556,22	

1 неделя среда (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	4,53	8,18	8,77	76,16	81,60	1
Итого за завтрак		328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	12,36	39,93	50,20	275,00	357,32	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из вареной моркови и печатого	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23	38
	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80
	Жаркое по- домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Итого за обед		530,00	650,00	17,97	0,00	13,89	0,00	53,68	15,67	480,06	67,50	18
Уплотненный	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	18,83	13,42	14,32	179,75	269,06	315
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	20,96	0,07	0,09	8,30	13,60	28,40	608,88	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368
Итого за уплотненный полдник		425,00	500,00	13,13	36,84	16,98	20,62	54,42	65,52	410,05	1111,08	
Итого за день !		1303,00	1710,00	41,47	50,30	45,57	55,32	153,14	186,00	1233,18	1625,74	

1 неделя четверг (4 день)

Применимость	Наименование блюда	Вес блюда если	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки если	белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		330,00	415,00	7,84	10,38	8,00	11,09	31,40	44,72	276,90	354,07	
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Винегрет с растительным	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45
	Щи из свежей капусты с картофелем со	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67
	Бефстроганов из отвап мяса в соусе	50,00	70,00	6,46	9,04	5,18	7,25	1,40	2,00	100,00	139,15	294
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10	179
	Кисель	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	74,60	0,00	376
	Напиток с витаминами "Витошка"	0,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,67	0,00	67,50	18
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148
Итого за обед		540,00	655,00	11,76	15,92	17,44	22,60	75,44	115,96	470,03	619,80	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	130,00	160,00	10,48	12,90	9,80	12,00	26,20	32,77	179,43	292,08	226
	Шоколадный соус	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		425,00	500,00	13,60	16,73	10,64	12,95	72,95	95,88	399,59	589,26	
Итого за день		1415,00	1720,00	35,94	48,18	39,28	50,65	186,79	265,26	1214,14	1666,19	

1 неделя пятница (5 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Б е л к и если	Б е л к и сал	Ж и р ы если	Ж и р ы сал	У г л е в о д ы если	У г л е в о д ы сал			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
Итого за завтрак		328,00	416,00	7,01	10,03	9,39	11,03	42,83	58,08	282,00	394,90	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	60,00	0,33	0,50	1,56	2,50	3,28	4,92	30,84	71,26	34
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Итого за обед		560,00	700,00	14,54	19,09	14,87	18,62	59,57	76,04	476,38	625,65	
Уплотненный полдник	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263
	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147
Итого за уплотненный полдник		455,00	560,00	10,02	13,01	9,25	11,07	75,40	92,81	403,29	534,61	
Итого за день!		1463,00	1816,00	35,57	45,00	36,51	45,37	192,09	225,53	1192,84	1646,16	

2 неделя понедельник (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	В е с б л ю д а сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептур ы
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углевод ы сад			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
Итого за завтрак		340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12
	Суп харчо на курином	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101
	Мясо кур отварное	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317
	Капуста	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148
	Хлеб	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147
Итого за обед		560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Сдоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449
Итого за уплотненный полдник		460,00	530,00	7,06	7,98	6,56	7,79	90,23	106,32	425,14	547,63	
Итого за день		1480,00	1810,00	35,91	50,06	41,11	50,06	190,54	246,44	1276,59	1656,86	

2 неделя вторник (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1
Итого за завтрак		350,00	400,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,93	274,91	374,59	
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Винегрет с растительным	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76
	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	77,60	0,00	431
	Наиток с витаминами "Витошка"	0,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,67	0,00	67,50	18
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148
	Итого за обед		550,00	645,00	13,87	16,72	19,16	24,72	39,82	59,04	471,03	606,96
Уплотнённый полдник	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147
	Банан	95,00	100,00	1,42	1,50	0,47	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00	368
Итого за уплотненный полдник		425,00	490,00	14,53	17,45	11,23	13,10	78,87	93,19	456,20	540,32	
Итого за день !		1445,00	1685,00	38,66	48,61	39,53	51,32	167,50	220,86	1269,76	1634,71	

2 неделя среда (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углевод ы сад			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12	139,43	207,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Бутерброд с маслом	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
Итого за завтрак		350,00	416,00	5,57	7,38	9,09	12,09	31,08	49,02	243,59	364,90	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,44	0,66	2,60	3,96	5,24	7,87	42,80	54,20	38
	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05	51,90	69,20	160
	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76	108,86	145,15	63
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,90	2,60	3,00	4,40	16,47	18,47	108,00	132,54	136
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76	77,60	90,54	431
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Итого за обед		580,00	720,00	15,62	19,23	23,57	28,79	63,32	76,24	501,63	618,95	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00	202,14	241,20	179
	Молоко кипяченое	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	419
	Ватрушка с повидлом	50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80	116,23	116,23	458
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,34	1,34	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		465,00	530,00	13,89	15,78	16,09	18,25	93,95	119,90	487,04	556,50	1589
Итого за день !		1515,00	1816,00	39,08	47,40	51,75	62,88	193,46	251,55	1304,13	1631,35	

2 неделя четверг (9 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептур
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углевод			
Завтрак	Каша манная молочная	150,00	200,00	2,55	3,06	3,04	3,66	20,92	27,51	128,84	167,97	182
	Кофейный напиток с	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
Итого за завтрак		340,00	420,00	5,64	7,39	7,45	7,27	41,86	57,77	312,24	365,37	
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Салат из отварной свеклы	40,00	60,00	0,33	0,66	3,18	3,28	3,00	6,86	50,48	58,02	36
	Рассольник	150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10	98,20	110,00	82
	Биточек рыбный	60,00	80,00	6,37	8,50	5,95	6,47	4,79	7,72	94,50	103,00	248
	Гороховая каша	120,00	150,00	4,53	5,67	3,60	3,82	21,99	32,40	105,60	160,90	221
	Компот из свежих яблок	150,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	52,32	0,00	431
	Напиток с витаминами "Витопекс"	0,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,67	0,00	67,50	18
	Хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80	40,00	40,00	
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,44	1,80	0,36	0,45	10,40	15,60	59,40	66,82	148
Итого за обед		555,00	640,00	15,47	19,70	18,08	19,75	66,06	103,15	500,50	606,24	
Уплотнённый подник	Пудинг из творога с рисом	130,00	160,00	8,50	10,47	11,90	13,24	17,40	22,86	154,44	199,35	250
	Соус молочный	20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65	20,20	20,20	351
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
подник		425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55	370,76	492,69	
Итого за день		1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49	1206,88	1549,59	

2 недели пятница (10 ДЕНЬ)

Прем пции	Наименование блюда	Вес блюда гедн	Вес блюда гед	Пищевые вещества на порцию						Энергетическ ая ценность гедн	Энергетическ ая ценность гед	№ рецензуры
				Белки гедн	Белки гед	Жиры гедн	Жиры гед	Углеводы гедн	Углеводы гед			
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Кнели куриные с рисом	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
	Компот из сушеных	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
Итого за обед		560,00	710,00	16,44	20,73	23,63	28,43	118,19	154,83	483,52	624,19	
Уплотнен ый полдник	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		455,00	550,00	11,92	15,58	10,17	11,48	57,68	77,99	407,17	560,86	
Итого за день		1460,00	1835,00	39,39	50,19	44,94	53,47	217,41	284,64	1249,56	1626,05	
Среднее значение за 1 период		1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06	

распределение калорийности

завтрак	3611,73	20 %
2 завтрак	900	5 %
обед	6300,63	35 %
уплотненный полдник	5400,97	30 %