

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ № 40 «Снегурочка»

Я.Н. Белик

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00F0A31B27AD013A5FB796B71460B132E5

Владелец:

Белик Яна Николаевна

Действителен: 02.03.2023 с по 25.05.2024

**Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Основное (организованное) меню питания для детей до 3 лет

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ:1

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | Каша манная молочная | 150 | 5,158 | 6,47 | 20,15 | 159,59 | №7 |
| | Какао с молоком | 130 | 3,76 | 4,22 | 14,26 | 107,01 | №7 |
| | Батон к чаю | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,8 | 52,4 | |
| | Масло сливочное | 3 | 0,02 | 2,49 | 0,03 | 22,44 | |
| | Фрукты | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17,0 | |
| | сыр | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36,0 | |
| Итого | | 373 | 13,028 | 16,68 | 48,24 | 394,44 | |
| 10 часов | Сок мультифруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| Обед | Салат из редиса | 30 | 0,44 | 3,01 | 1,7 | 34,74 | №20 |
| | Щи со свежей капустой | 130 | 5 | 6 | 11 | 110 | №31 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3,2 | 4,6 | 32,0 | 185,9 | №1 |
| | Гуляш мясной | 80 | 9,76 | 10,68 | 2,9 | 146,21 | №16 |
| | Компот из кураги и изюма | 130 | 0,4 | 0 | 19,97 | 76,82 | №2 |
| | Хлеб столичный | 30 | 0,91 | 0,36 | 10,2 | 54,09 | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,9 | 26,2 | | |
| Итого | | 520 | 20,48 | 29,95 | 82,67 | 633,96 | |
| Полдник | Булочка нежная | 50 | 3,55 | 6,55 | 29,33 | 192,43 | №18* |
| | Ряженка | 150 | 3,2 | 3,8 | 5,15 | 64,0 | |
| Итого | | 200 | 6,75 | 10,35 | 34,48 | 256,43 | |
| Ужин | Рыба под овощами | 170 | 13 | 6 | 12 | 155 | №9 |
| | Чай полусладкий | 170 | 0 | 0 | 5,0 | 18,7 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 78,6 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,4 | 18,3 | |
| | Конфета | 20 | 1,73 | 9 | 13,0 | 136,75 | |
| | | 400 | 17,7 | 16,02 | 48,1 | 407,35 | |
| Итого за день | | | 58,458 | 73,0 | 222,59 | 1,730,18 | |

ДЕНЬ:2

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая с молоком | 150 | 4,848 | 6,49 | 22,17 | 166,49 | №12 |
| | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,98 | 3,2 | 15,5 | 102,96 | №10 |
| | Батон к чаю | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,8 | 52,4 | |
| | Масло сливочное | 3 | 0,02 | 2,49 | 0,03 | 22,44 | |
| | яйцо | 20 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36,0 | |
| | фрукт | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17 | |
| | | 383 | | | | | |
| Итого | | | 11,93 | 15,680 | 51,50 | 397,29 | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38 | |
| Обед | Огурец порционный | 30 | 0,3 | 0 | 0,8 | 5,0 | |
| | Суп с клёцками | 150 | 6 | 6 | 15 | 138 | №17 |
| | Куриное рагу с картофелем | 160 | 12,9 | 15,0 | 28,5 | 284,6 | №6 |
| | Компот из брусники | 150 | 0,1 | 0 | 16,76 | 65,04 | №12 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,9 | 26,2 | |
| Итого | | 530 | 22,05 | 21,66 | 76,16 | 572,93 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 3,2 | 3,8 | 5,15 | 64 | |
| | Фрукт | 55 | 0,25 | 0 | 4 | 17 | |
| Итого | | 205 | 3,45 | 3,8 | 9,15 | 81 | |
| Ужин | Салат из свеклы с сыром | 40 | 2,08 | 3,63 | 9,92 | 52,64 | №77* |
| | Пудинг творожный | 130 | 15,92 | 13,88 | 16,7 | 252,97 | №10 |
| | Соус сладкий сметанный | 30 | 0,42 | 2,05 | 3,68 | 34,44 | №10 |
| | Чай с лимоном | 170 | 0,07 | 0,008 | 12,24 | 47,52 | №19 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 78,6 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,4 | 18,03 | |
| | | | 21,46 | 20,58 | 60,64 | 484,20 | |
| Итого за день | | 410 | 59,39 | 61,72 | 206,55 | 1573,42 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ :5

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | Каша пшеничная молочная | 130 | 5,098 | 6,5 | 23,6 | 171,05 | №8 |
| | Какао с молоком | 130 | 3,76 | 4,22 | 14,26 | 107,01 | №7 |
| | Батон с маслом | 20 | 2,052 | 0,24 | 13,5 | 61,02 | |
| | Фрукт | 60 | 0,32 | 0 | 6,4 | 27,2 | |
| | Яйцо отварное | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,14 | 31,4 | |
| итого | | 360 | 13,63 | 13,16 | 57,9 | 455,58 | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| Обед | Салат из свежих помидор с перцем | 30 | 0,008 | 0 | 0,03 | 0,15 | №63 |
| | Суп рыбный | 150 | 7 | 4 | 13 | 111 | №44 |
| | Макаронные изделия с маслом | 110 | 11,74 | 12,51 | 14,63 | 218,59 | №30 |
| | Котлета мясная | 50 | 10,4 | 9,7 | 2,8 | 140,11 | №4 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,3 | 0,9 | 2,1 | 17,3 | №2 |
| | Компот из шиповника | 130 | 0,41 | - | 15,58 | 61,82 | №0,48 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,9 | 26,2 | |
| итого | | 530 | 32,608 | 27,77 | 63,24 | 629,6 | |
| Полдник | Ряженка | 150 | 3,2 | 3,8 | 5,15 | 64,0 | |
| | Печенье песочное с джемом | 50 | 4,2 | 6,1 | 26,4 | 178,4 | №13 |
| итого | | 200 | 7,4 | 9,9 | 31,55 | 242,4 | |
| Ужин | Сельдь из сельди с луком | 25 | 3,24 | 2,16 | 0,36 | 34,02 | №4 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20,0 | 137,0 | №9 |
| | Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 78,6 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,4 | 18,3 | |
| | Фрукт | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17,0 | |
| | | | 9,26 | 8,38 | 47,46 | 303,8 | |
| Итого за день | | 405 | 63,392 | 59,21 | 209,25 | 1669,38 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ:3

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-----------------|-----------------------------|------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ДЕНЬ 3 | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная. | 150 | 5,858 | 6,92 | 23,3 | 179,99 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,98 | 3,2 | 15,5 | 102,96 | №10 |
| | Батон к чаю | 20 | 2,057 | 0,24 | 13,5 | 61,02 | |
| | Масло сливочное | 3 | 0,027 | 3,73 | 0,045 | 33,66 | |
| | Яйцо | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,14 | 31,4 | |
| | | | | | | | |
| итого | | 353 | 13,3 | 16,29 | 52,48 | 409,03 | |
| | | | | | | | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из болгарского перца. | 40 | 0,5 | 2,97 | 2,2 | 37,6 | №9 |
| | Рассольник | 150 | 4 | 6 | 11 | 117 | №29 |
| | Капуста тушёная с томатом | 130 | 2,7 | 2,0 | 8,5 | 52,5 | №10 |
| | Котлета мясная | | | | | | |
| | Компот из сухих фруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | №20 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,9 | 26,2 | |
| | | | | | | | |
| итого | | 510 | 10,27 | 11,63 | 54,6 | 355,53 | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Снежок | 150 | 4,53 | 5,18 | 6,64 | 95,58 | |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,8 | 4,2 | 28,8 | 174,0 | №3 |
| | | | | | | | |
| итого | | 200 | 8,61 | 9,38 | 35,44 | 269,58 | |
| | | | | | | | |
| Ужин | Рыбное суфле | 70 | 14 | 5 | 1 | 107 | №11 |
| | Картофельно гороховое пюре | 130 | 7,38 | 5,25 | 24,24 | 171,35 | №21 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,3 | 0,9 | 2,1 | 17,3 | №2 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,008 | 12,24 | 47,52 | №19 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 78,6 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,4 | 18,3 | |
| | | 420 | 24,72 | 12,178 | 57,68 | 440,07 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | | | 57,4 | 49,47 | 209,3 | 1512,21 | |

НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ

ДЕНЬ:5

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-----------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ДЕНЬ 5 | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 5,098 | 6,5 | 23,6 | 171,05 | №13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,98 | 3,2 | 15,5 | 102,96 | №10 |
| | Батон к чаю | 20 | 2,057 | 0,24 | 13,5 | 61,02 | |
| | Масло сливочное | 3 | 0,027 | 3,73 | 0,045 | 33,66 | |
| | фрукт | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17 | |
| | | | | | | | |
| итого | | 363 | 10,41 | 13,67 | 56,64 | 385,69 | |
| | | | | | | | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из томатов в с/с | 40 | 0,4 | 3,0 | 1,37 | 35,25 | №31 |
| | Суп гороховый | 150 | 7 | 6 | 16 | 138 | №28 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 13,37 | 13,92 | 24,51 | 275,81 | №12 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,5 | 2,0 | 2,05 | 28,77 | №5 |
| | Компот из чернослива | 150 | 0,23 | - | 18,6 | 71,28 | №16 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,9 | 26,2 | |
| итого | | 560 | 24,25 | 25,58 | 77,63 | 629,4 | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Кефир | 150 | 4,53 | 5,18 | 6,64 | 95,58 | |
| | Ватрушка с джемом | 50 | 3,54 | 3,87 | 21,58 | 136,34 | №6 |
| итого | | 200 | 8,070 | 9,050 | 28,22 | 231,92 | |
| | | | | | | | |
| Ужин | Котлеты рыбные | 60 | 12 | 4 | 2 | 92 | №5 |
| | Макаронные изделия с маслом | 120 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 | №6 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,5 | 2,0 | 2,05 | 28,77 | №5 |
| | Чай полусладкий | 150 | 0 | 0 | 5,0 | 18,7 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 78,6 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,4 | 18,3 | |
| | | 400 | 19,77 | 10,82 | 49,35 | 400,27 | |
| | | | | | | | |
| итого | | | 63,0 | 59,12 | 220,94 | 1685,28 | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ № 40 «Снегурочка»

Я.Н. Белик

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00F0A31B27AD013A5FB796B71460B132E5

Владелец:

Белик Яна Николаевна

Действителен: 02.03.2023 с по 25.05.2024

**Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Сургут

Основное (организованное) меню питания

для детей от 3 лет до 7 лет

Неделя первая

ДЕНЬ:1

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | Каша манная молочная | 200 | 6,224 | 7,88 | 25,44 | 197,98 | №7 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,76 | 4,22 | 14,26 | 107,01 | №7 |
| | Батон к чаю | 30 | 1,54 | 0,6 | 9,8 | 52,4 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 2,49 | 0,03 | 22,44 | |
| | Фрукты | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17,0 | |
| | сыр | 12 | 3,0 | 3,84 | 0 | 42,84 | |
| Итого | | 486 | 14,794 | 19,30 | 53,53 | 439,67 | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| Обед | Салат из редиса | 40 | 0,67 | 4,02 | 2,58 | 47,72 | №12 |
| | Щи со свежей капустой | 200 | 5 | 6 | 11 | 110 | №31 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,6 | 6,8 | 37,3 | 245,9 | №2 |
| | Гуляш мясной | 100 | 11,83 | 14,11 | 4,13 | 190,24 | №15 |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,6 | 0 | 25,36 | 97,98 | №29 |
| | Хлеб столичный | 40 | 0,91 | 0,36 | 10,2 | 54,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,9 | 26,2 | |
| Итого | | 700 | 27,38 | 31,59 | 95,47 | 581,909 | |
| Полдник | Булочка нежная | 50 | 3,55 | 6,55 | 29,33 | 190,43 | №14 |
| | Ряженка | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 106,2 | |
| Итого | | 250 | 8,59 | 12,31 | 36,71 | 296,63 | |
| Ужин | Рыба под овощами | 200 | 13 | 6 | 12 | 155 | №9 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0 | 0 | 5,0 | 18,7 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 78,6 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,4 | 18,3 | |
| | Конфета | 20 | 0,8 | 1 | 8,4 | 75,4 | |
| | | 450 | 16,77 | 8,02 | 26,5 | 346 | |
| Итого за день | | | 68,484 | 70,07 | 230,08 | 1632,68 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Неделя : первая день : 4

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,824 | 8,88 | 25,24 | 203,39 | №9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,3 | 3,52 | 19,13 | 121,49 | №10 |
| | Батон к чаю | 15 | 2,4 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,32 | 0,04 | 29,92 | |
| | Фрукт | 80 | 0,32 | 0 | 6,4 | 27,2 | |
| итого | | 479 | 12,84 | 16,11 | 65,21 | 450,1 | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| Обед | Помидор порционный | 30 | 0,5 | 2,97 | 2,2 | 37,6 | |
| | Суп сырный | 200 | 7 | 11 | 6 | 150 | №21 |
| | Слоёные голубцы с мясом | 200 | 14,69 | 17,02 | 16,16 | 275,85 | №31 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,36 | - | 23,9 | 91,96 | №16 |
| | Хлеб столичный | 40 | 2,35 | 0,35 | 25 | 107,0 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,10 | 5,63 | 25,43 | |
| итого | | 680 | 25,75 | 31,44 | 78,89 | 687,84 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 106,2 | |
| | Гренки с сыром | 30 | 4,72 | 5,83 | 31,13 | 196,96 | №6 |
| | Фрукты | 60 | 0,32 | 0 | 6,4 | 27,2 | |
| | | 270 | 10,08 | 11,59 | 44,98 | 330,36 | |
| Ужин | Салат из свеклы с изюмом | 50 | 0,95 | 4,0 | 15,13 | 96,26 | №29 |
| | Суфле морковно творожное | 150 | 8,98 | 9,2 | 23,42 | 203,51 | №15 |
| | Подлив сметанный сладкий | 30 | 0,58 | 3,2 | 5,45 | 52,2 | №10 |
| | Чай с шиповником | 180 | 0,34 | - | 16,15 | 63,36 | №26 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,65 | 54,0 | 113,5 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,53 | 0,07 | 5,63 | 24,08 | |
| | | 460 | 15,38 | 17,05 | 119,78 | 351,97 | |
| Итого за день | | | 64,25 | 76,19 | 317,96 | 1858,27 | |

Неделя первая

ДЕНЬ:5

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | Каша пшеничная молочная | 180 | 6,24 | 10,03 | 13,98 | 231,87 | №9 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,35 | 4,88 | 17,23 | 126,43 | №7 |
| | Батон с маслом | 30 | 2,052 | 0,24 | 13,5 | 61,02 | |
| | Фрукт | 60 | 0,32 | 0 | 6,4 | 27,2 | |
| | Яйцо отварное | 40 | 2,4 | 2,2 | 0,14 | 31,4 | |
| итого | | 490 | 15,36 | 17,35 | 51,25 | 477,92 | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| Обед | Салат из свежих помидор с перцем | 50 | 0,62 | 6,09 | 2,54 | 67,39 | №63* |
| | Суп рыбный | 200 | 8 | 5 | 15 | 134 | №44 |
| | Макаронные изделия с маслом | 130 | 5,4 | 4,8 | 34 | 204,9 | №6 |
| | Котлета мясная | 70 | 12,31 | 12,92 | 8,32 | 184,16 | №13 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,5 | 1,7 | 3,3 | 30,6 | №2 |
| | Компот из шиповника | 180 | 0,84 | - | 21,15 | 83,75 | №29 |
| | Хлеб столичный | 40 | 2,35 | 0,35 | 25,0 | 107,0 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,10 | 5,63 | 25,43 | |
| итого | | 700 | 30,87 | 30,96 | 114,94 | 837,23 | |
| Полдник | Ряженка | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 106,2 | |
| | Печенье песочное с джемом | 50 | 4,2 | 6,1 | 26,4 | 178,4 | №13 |
| итого | | 250 | 9,6 | 11,77 | 33,78 | 284,6 | |
| Ужин | Сельдь из сельди с луком | 40 | 4,88 | 3,24 | 0,73 | 51,85 | №4 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,5 | 6,4 | 22,2 | 158,3 | №9 |
| | Чай полусладкий | 200 | - | - | 7,0 | 26,18 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,65 | 24,0 | 113,5 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,53 | 0,07 | 5,63 | 24,08 | |
| | Фрукт | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17,0 | |
| | | 480 | 13,16 | 10,36 | 63,56 | 390,91 | |
| итого | | | 69,49 | 70,44 | 272,63 | 2028,66 | |

Неделя вторая

ДЕНЬ:2

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 2 | Вермишель на молоке | 180 | 5,36 | 7,21 | 22,83 | 178,08 | №15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,35 | 4,88 | 17,23 | 126,43 | №7 |
| | Батон к чаю | 30 | 2,4 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 4,15 | 0,00 | 37,4 | |
| | Сыр | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36,0 | |
| | Фрукт | 60 | 0,32 | 0 | 6,4 | 27,2 | |
| итого | | 484 | 14,76 | 19,53 | 60,86 | 473,21 | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| Обед | Икра овощная | 40 | 0,95 | 2,78 | 4,73 | 47,76 | №67* |
| | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной | 200 | 2,55 | 3,83 | 10,66 | 85,77 | №47* |
| | Суфле куриное | 70 | 20,68 | 24,93 | 8,88 | 319,24 | №25 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,5 | 6,4 | 22,0 | 158,3 | №9 |
| | Соус сметанный с луком | 20 | 0,33 | 1,21 | 1,53 | 16,36 | №16* |
| | Компот лимонный | 180 | 0,14 | 0,015 | 18,45 | 72,27 | №16 |
| | Хлеб столичный | 40 | 2,5 | 0,35 | 25,0 | 107,0 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,10 | 5,63 | 25,43 | |
| итого | | 690 | 61,5 | 39,615 | 96,88 | 832,13 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 106,2 | |
| | Печенье | 20 | 0,88 | 1,1 | 9,24 | 82,94 | |
| | Фрукт | 50 | 0,32 | 6,4 | 0 | 27,2 | |
| итого | | 250 | 6,24 | 13,26 | 16,62 | 216,34 | |
| Ужин | Салат из тыквы с яблоками | 50 | 0,49 | 0,1 | 11,09 | 47,03 | №*57 |
| | Зразы творожные с изюмом | 150 | 18,17 | 15,14 | 33,38 | 339,3 | №12 |
| | Сладкий молочный подлив из крахмала | 40 | 1,46 | 1,44 | 6,72 | 43,98 | №8 |
| | Чай полусладкий | 200 | - | - | 7,0 | 26,18 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,65 | 24,0 | 113,5 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,53 | 0,07 | 5,63 | 24,08 | |
| | | 490 | 24,65 | 17,4 | 87,82 | 594,07 | |
| итого | | | 107,6 | 89,8 | 271,28 | 2,153,75 | |

Неделя :вторая

День :5

| Приём пищи | Наименование блюд | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-----------------|---|-----|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ДЕНЬ 5 | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 180 | 5,984 | 7,9 | 28,54 | 206,53 | №13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,3 | 3,52 | 19,13 | 121,49 | №10 |
| | Батон к чаю | 30 | 2,4 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,32 | 0,04 | 29,92 | |
| | фрукт | 60 | 0,25 | 0 | 4 | 17 | |
| | | | | | | | |
| итого | | 474 | 11,654 | 15,13 | 66,11 | 443,04 | |
| | | | | | | | |
| 10 часов | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из томатов в с/с | 50 | 0,6 | 4,0 | 2,09 | 48,61 | №31 |
| | Суп гороховый | 180 | 9 | 8 | 24 | 206 | №28 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 15,59 | 18,34 | 26,85 | 333,35 | №12 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 40 | 0,7 | 3,2 | 3,2 | 44,6 | №5 |
| | Компот из брусники и клюквы | 180 | 0,22 | 0,13 | 15,32 | 66,01 | №39 |
| | Хлеб столичный | 40 | 2,5 | 0,35 | 25 | 107 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,10 | 5,63 | 25,43 | |
| | | | | | | | |
| итого | | 700 | 29,46 | 34,12 | 102,09 | 831,0 | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 106,2 | |
| | Ватрушка с джемом | 70 | 5,4 | 8,6 | 37,4 | 244,0 | №6 |
| итого | | 250 | 10,44 | 14,36 | 44,78 | 350,2 | |
| | | | | | | | |
| Ужин | Рыбное суфле | 80 | 15 | 6 | 1 | 118 | №11 |
| | Макаронные изделия с маслом | 130 | 5,4 | 4,8 | 34,0 | 204,9 | №6 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 40 | 0,7 | 3,2 | 3,2 | 44,6 | №5 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0 | 0 | 8,0 | 29,92 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 25 | 113 | |
| | Хлеб столичный | 10 | 0,53 | 0,07 | 5,63 | 24,08 | |
| | | 480 | 25,43 | 14,52 | 76,83 | 534,5 | |
| итого | | | 77,48 | 78,13 | 299,01 | 2196,74 | |