

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад «Радуга» *В.Н. Субочева*
Приказ № *50* от *25.07* 2022 г.



***Меню приготавливаемых блюд
МДОУ «Детский сад «Радуга»***

Возрастная категория: от 2-х до 3 лет, 3-х до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	Энергетическая ценность ккал.	С(г)	С(г)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	Углеводы(г)						
Неделя 1														
День 1	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Каша молочная манная	150,00	200,00	2,01	3,18	3,20	3,89	13,50	21,44	90,58	134,00	0,00	0,00		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Какао с молоком	150,00	180,00	3,15	3,67	2,72	3,19	12,90	15,80	89,00	107,00	1,20	1,43		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	7,17	9,66	9,79	11,05	38,53	54,20	270,91	355,66	1,20	1,43		
Второй завтрак														
Сок	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		
Обед														
Рассольник со сметаной	150,00	200,00	1,40	1,80	3,30	4,40	11,30	15,00	80,00	106,00	6,03	7,54		2011
Плов с шипенком	130,00	190,00	15,60	19,80	10,80	25,36	30,10	74,40	262,00	332,20	0,45	0,60		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Итого за обед	460,00	630,00	19,57	24,21	21,77	37,47	73,93	127,90	551,20	671,80	7,77	9,86		
Уплотненный полдник														
Картофельное пюре	120,00	140,00	2,45	2,86	3,84	4,48	16,30	10,07	109,80	128,10	14,53	16,90		2011
Салат из белокочанной капусты	45,00	60,00	0,63	0,84	2,28	3,04	4,06	5,41	39,33	52,44	14,40	16,90		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Печенье	10,00	20,00	1,00	1,60	3,00	4,80	6,00	12,60	49,32	98,65	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	355,00	440,00	6,57	7,81	16,68	19,89	47,97	52,69	362,45	455,19	28,95	33,83		
Итого за день	1300,00	1677,00	34,06	42,58	48,24	68,41	175,58	252,97	1248,56	1558,65	48,42	57,72		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность ккал	C(r)	C(r)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	Углеводы(г)						
Неделя 1														
День 2	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Макаронные изделия с маслом ,сахаром	120,00	180,00	4,40	6,60	3,38	5,06	21,10	31,65	132,39	198,58	0,03	0,03		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,06	14,30	70,00	91,00	0,90	1,17		2011
Итого за завтрак	305,00	407,00	6,45	9,47	7,26	9,05	40,22	58,60	251,72	353,24	0,05	0,06		
Второй завтрак														
Сок	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		
Обед														
Свекольник со сметаной	150,00	200,00	1,93	2,76	3,17	4,36	20,50	30,84	102,66	127,00	12,30	18,80		2011
Котлета мясная с гречкой	70/130	80/150	11,60	20,60	9,40	10,50	15,80	20,10	198,10	200,00	0,00	0,00		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Соус томатный	20,00	20,00	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	0,46	0,46		2011
Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,97	21,79	26,14	0,12	0,16		2011
Итого за обед	550,00	670,00	16,21	26,04	20,96	23,25	56,51	72,13	473,45	504,04	12,88	19,42		
Уплотненный полдник														
Омлет с зеленым горошком	150,00	150,00	10,24	10,24	12,50	12,50	5,00	5,00	173,46	173,46	0,66	0,66		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Вафли	10,00	20,00	0,32	0,64	0,28	0,56	8,01	16,02	35,00	70,00	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	340,00	390,00	13,05	13,39	20,34	20,63	34,62	45,63	372,46	419,46	0,68	0,69		
Итого за день	1345,00	1647,00	38,76	52,59	50,55	55,32	149,57	198,85	1203,63	1403,74	24,99	33,91		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность ккал	C(r)	C(r)	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя 1	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
День 3														
Завтрак														
Каша молочная рисовая	150,00	200,00	1,37	2,17	3,20	3,89	14,17	22,50	91,42	134,00	0,00	0,00		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	3,42	5,04	7,08	7,88	33,29	49,45	210,75	288,66	0,02	0,03		
Второй завтрак														
Сок	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		
Обед														
Суп сырный	200,00	250,00	1,65	2,06	2,48	3,10	6,20	12,58	69,20	86,50	4,60	5,75		2011
Картофельное пюре	120,00	140,00	2,45	2,86	3,84	4,48	16,30	10,07	109,80	128,10	14,53	16,90		2011
Котлеты,биточки	70,00	80,00	10,88	12,40	8,08	9,24	10,90	12,50	160,00	183,00	0,10	0,10		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Икра кабачковая	45,00	60,00	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,10	46,80	4,32	5,76		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Итого за обед	615,00	770,00	18,09	20,65	24,19	27,36	69,40	78,28	583,30	678,00	24,84	30,23		
Уплотненный полдник														
Котлета рыбная	60,00	80,00	16,27	21,70	4,67	6,23	3,88	5,17	123,95	165,27	0,02	0,03		2011
Винегрет	150,00	180,00	2,41	2,89	7,78	9,34	12,60	15,12	137,26	164,71	4,81	6,90		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Яблоко	100,00	100,00	0,40	0,40	0,00	0,00	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00		2011
Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,97	21,79	26,14	0,12	0,16		2011
Итого за уплотненный полдник	490,00	580,00	5,26	27,44	20,00	23,12	44,89	49,68	463,00	536,12	14,95	17,09		
Итого за день	1590,00	1957,00	27,52	54,03	51,27	58,36	162,73	195,59	1321,05	1578,78	50,31	59,95		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						энергетическая ценность	энергетическая ценность	С(г)	С(г)	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя I День 4	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Каша молочная пшенная	150,00	200,00	3,45	4,59	3,38	4,90	21,23	26,32	129,10	168,00	0,00	0,00		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	5,50	7,46	7,26	8,89	40,35	53,27	248,43	322,66	0,02	0,03		
Второй завтрак														
Йогурт	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		
Обед														
Суп гречневый с мясом птицы	150,00	200,00	1,00	1,00	1,11	1,11	6,80	6,80	41,30	41,30	3,30	3,30		2011
Курица тушеная в томатном соусе	65,00	70,00	6,98	7,42	8,85	9,33	2,40	2,58	97,43	106,00	1,39	1,50		2011
Макароны отварные	120,00	150,00	4,69	5,90	6,48	8,11	25,03	31,29	183,81	229,76	0,00	0,00		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Овощи свежие (соленые)	45,00	60,00	0,38	0,48	0,05	0,06	1,63	2,42	8,05	12,08	10,00	15,00		2011
Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,97	21,79	26,14	0,12	0,16		2011
Итого за обед	560,00	700,00	15,50	17,25	23,99	26,16	54,47	31,39	304,57	551,28	14,81	19,96		
Уплотненный полдник														
Пудинг из творога с рисом	120,00	150,00	17,67	22,11	11,92	14,16	22,71	29,88	268,00	336,00	0,22	0,30		2011
Соус сметанный сладкий	45,00	50,00	0,21	0,28	0,75	1,00	0,88	1,17	11,10	14,80	0,10	0,10		2011
Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,06	14,30	70,00	91,00	0,90	1,17		2011
Печенье	10,00	20,00	1,00	1,60	3,00	4,80	6,00	12,60	49,32	98,65	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	325,00	400,00	21,01	26,56	17,67	22,37	38,77	57,95	398,42	540,45	1,22	1,57		
Итого за день	1370,00	1707,00	46,36	56,49	52,67	61,87	139,89	150,17	1027,42	1506,39	16,50	22,10		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						энергетическая ценность ккал	энергетическая ценность ккал	C(r)	C(r)	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя 1														
День 5	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Каша молочная "Дружба"	150,00	200,00	3,45	4,59	3,38	4,90	21,23	26,32	129,10	168,00	0,00	0,00		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	5,50	7,46	7,26	8,89	40,35	53,27	248,43	322,66	0,02	0,03		
Второй завтрак														
Йогурт	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		
Обед														
Щи из свежей капусты	150,00	200,00	2,60	2,60	4,20	4,20	15,01	15,01	114,44	114,44	16,03	20,00		2011
Биточки рыбные	70,00	80,00	13,90	13,90	1,40	3,40	3,20	3,20	100,00	100,00	2,10	2,10		2011
Каша рисовая рассыпчатая	130,00	150,00	4,30	5,60	5,25	5,80	20,10	54,40	162,00	170,00	0,00	0,00		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Салат из зеленого горошка консервированного	40,00	40,00	1,19	1,19	2,08	2,08	2,50	2,50	33,44	33,44	4,40	4,40		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Итого за обед	570,00	710,00	24,56	25,90	20,60	23,19	73,34	113,61	619,08	651,48	23,82	28,22		
Уплотненный полдник														2011
Сырники из творога с повидлом или сметаной	70/15	120/15	4,20	7,50	12,60	30,00	23,00	39,70	175,50	370,00	0,60	1,02		2011
Соус сметанный сладкий	45,00	50,00	0,21	0,28	0,75	1,00	0,88	1,17	11,10	14,80	0,10	0,10		2011
молоко кипяченое	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	81,00	97,20	1,95	2,34		2011
Вафли	10,00	20,00	0,32	0,64	0,28	0,56	8,01	16,02	35,00	70,00	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	290,00	515,00	8,87	13,36	17,38	36,06	38,21	65,53	302,60	552,00	2,65	3,46		
Итого за день	1345,00	1832,00	48,99	51,94	48,99	72,59	158,20	239,97	1246,11	1618,14	26,94	32,25		

Присм тини , назименование блока	масса порции		пищевые вещества						энергетическая ценность ккал	энергетическая ценность ккал	C(r)	C(r)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя 2 День 6	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Омлет натуральный	100,00	100,00	7,85	7,85	9,06	9,06	3,21	3,21	124,93	124,93	0,10	0,10		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Итого за завтрак	285,00	327,00	9,90	10,72	12,94	13,05	22,33	30,16	244,26	279,59	0,12	0,13		
Второй завтрак														
Сок	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		
Обед														
Суп -пюре гороховый с гречками	150/10	200/15	6,02	7,80	4,22	4,38	25,71	32,49	167,16	203,24	12,56	14,62		2011
Пельмени отварные с маслом	200/5	250/6	19,84	24,80	31,43	39,29	37,07	46,34	471,05	588,8	0,00	0,00		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Итого за обед	545,00	711,00	28,43	35,21	43,32	51,38	58,24	117,33	376,36	436,84	13,85	16,34		
Уплотненный полдник														
Оладьи с повидлом	80/20	100/20	4,20	6,22	3,80	5,60	36,40	40,90	195,00	293,00	13,00	22,00		2011
Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,06	14,30	70,00	91,00	0,90	1,17		2011
Яблоко	100,00	100,00	0,40	0,40	0,00	0,00	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00		2011
Итого за уплотненный полдник	350,00	400,00	6,94	9,47	5,80	8,01	56,26	65,00	309,00	428,00	23,90	33,17		
Итого за день	1330,00	1618,00	46,02	56,30	62,06	72,44	151,98	230,67	993,62	1220,43	48,37	62,24		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность ккал	C(r)	C(r)	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя 2	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
День 7														
Завтрак														
Каша молочная гречневая	150,00	200,00	2,79	3,71	2,95	5,01	19,90	28,80	134,00	207,00	0,00	0,00		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	4,84	6,58	6,83	9,00	39,02	55,75	253,33	361,66	0,02	0,03		
Второй завтрак														
Сок	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		
Обед														
Суп крестьянский	150,00	200,00	1,40	1,85	4,60	6,19	9,30	12,34	84,40	112,47	12,50	15,70		2011
Котлеты, биточки	70,00	80,00	10,88	12,40	8,08	9,24	10,90	12,50	160,00	183,00	0,10	0,10		2011
Макаронные отварные	120,00	150,00	4,69	5,90	6,48	8,11	25,03	31,29	183,81	229,76	0,00	0,00		2011
Салат из белокочанной капусты	45,00	60,00	0,63	0,84	2,28	3,04	4,06	5,41	39,33	52,44	14,40	16,90		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Соус томатный	20,00	20,00	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	0,46	0,46		2011
Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,97	21,79	26,14	0,12	0,16		2011
Итого за обед	585,00	730,00	20,28	23,67	29,83	34,97	69,50	82,73	640,23	754,71	27,58	33,32		2011
Уплотненный полдник														
Рыба тушеная с овощами	60,00	70,00	5,94	7,04	3,42	3,56	1,54	1,92	61,00	70,00	1,13	2,26		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Печенье	10,00	20,00	1,00	1,60	3,00	4,80	6,00	12,60	49,32	98,65	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	250,00	330,00	9,51	11,25	14,09	15,91	40,07	53,02	319,52	402,25	2,42	3,98		
Итого за день	1320,00	1667,00	35,38	42,40	50,75	59,88	163,74	209,68	1277,08	1594,62	40,52	49,93		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						энергетическая ценность ккал	энергетическая ценность ккал	С(г)	С(г)	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя 2	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
День 8														
Завтрак														
Суп молочный с вермишелью	150,00	200,00	7,40	12,20	9,31	10,30	20,00	28,80	153,00	226,00	1,00	1,10		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Какао с молоком	150,00	180,00	3,15	3,67	2,72	3,19	12,90	15,80	89,00	107,00	1,20	1,43		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	12,56	18,68	15,90	17,46	45,03	61,56	333,33	447,66	2,20	2,53		
Второй завтрак														
Сок	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	10,50	12,60		
Обед														
Свекольник со сметаной	150,00	200,00	1,93	2,76	3,17	4,36	20,50	30,84	102,66	127,00	12,30	18,80		2011
Каша рисовая рассыпчатая	130,00	150,00	4,30	5,60	5,25	5,80	20,10	54,40	162,00	170,00	0,00	0,00		2011
Котлета рыбная	60,00	80,00	16,27	21,70	4,67	6,23	3,88	5,17	123,95	165,27	0,02	0,03		2011
Соус томатный	20,00	20,00	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	0,46	0,46		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Итого за обед	540,00	690,00	9,03	32,90	21,60	24,94	78,61	130,51	612,71	710,77	14,07	21,01		
Уплотненный полдник														
Яйцо отварное	1шт	1шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00		2011
Винегрет	150,00	180,00	2,41	2,89	7,78	9,34	12,60	15,12	137,26	164,71	4,81	6,90		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Вафли	10,00	20,00	0,32	0,64	0,28	0,56	8,01	16,02	35,00	70,00	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	341,00	421,00	10,32	11,14	20,22	22,07	42,52	56,05	399,26	473,71	4,83	6,93		
Итого за день	1366,00	1718,00	32,66	63,62	57,72	64,47	181,31	266,30	1409,30	1708,14	31,60	43,07		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность ккал	C(r)	C(r)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Углеводы (г)						
Неделя 2 День 9	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Каша молочная овсяная	150,00	200,00	2,39	3,79	4,20	5,48	11,98	19,03	95,61	141,00	0,00	0,00		2011
Бутерброд с маслом	30/5	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Итого за завтрак	335,00	427,00	4,44	6,66	8,08	9,47	31,10	45,98	214,94	295,66	0,02	0,03		
Второй завтрак														
Йогурт	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		
Обед														
Суп вегетарианский с вермишелью	150,00	200,00	1,80	2,45	2,69	3,57	78,83	83,22	106,79	113,38	6,60	8,25		2011
Картофельное пюре	120,00	140,00	2,45	2,86	3,84	4,48	16,30	10,07	109,80	128,10	14,53	16,90		2011
Ленивые голубцы с мясом	70,00	80,00	9,20	9,60	6,70	6,80	28,42	29,47	214,00	222,54	21,00	43,80		2011
Соус сметанный с томатом	20,00	40,00	0,34	0,70	1,00	2,00	1,40	2,81	16,00	32,00	0,20	0,50		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,97	21,79	26,14	0,12	0,16		2011
Итого за обед	540,00	680,00	16,24	17,36	21,78	24,40	143,56	145,16	604,38	658,16	42,45	69,61		
Уплотненный полдник														
Ватрушка с творогом (повидлом)	60,00	80,00	7,90	10,50	4,69	6,26	25,00	33,30	173,00	230,00	0,03	0,04		2011
Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,06	14,30	70,00	91,00	0,90	1,17		2011
Яблоко	100,00	100,00	0,40	0,40	0,00	0,00	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00		2011
Итого за уплотненный полдник	310,00	360,00	10,64	13,75	6,69	8,67	44,86	57,40	287,00	365,00	10,93	11,21		
Итого за день	1335,00	1647,00	35,67	42,99	40,30	46,99	225,82	256,10	1182,32	1410,82	53,85	81,39		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						энергетическая ценность	энергетическая ценность	С(г)	С(г)	№ рецептура	Сборник рецептур
			Белки (г)	Белки(г)	Жиры (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	Углеводы(г)						
Неделя 2 10 День	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л	2-3 г	3-7 л		
Завтрак														
Вареники лепные со сметанным соусом	130/10	150/15	20,00	20,60	10,30	20,00	15,00	20,80	203,00	265,00	0,18	1,50		2011
Бутерброд с маслом	6,00	40/7	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	0,00	0,00		2011
Какао с молоком	150,00	180,00	3,15	3,67	2,72	3,19	12,90	15,80	89,00	107,00	1,20	1,43		2011
Итого за завтрак	296,00	392,00	25,16	27,08	16,89	27,16	40,03	53,56	383,33	486,66	1,38	2,93		
Второй завтрак														
Йогурт	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		2011
Итого за второй завтрак	150,00	180,00	4,35	5,22	3,75	4,45	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		
Обед														
Борщ с капустой и картофелем	150,00	200,00	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,50	102,50	6,17	10,28		2011
Тефтели	70,00	80,00	5,60	11,50	4,10	4,30	7,00	8,40	100,80	109,00	0,00	0,00		2011
Каша гречневая с маслом сливочным	130,00	140,00	2,00	2,00	1,00	5,00	18,66	26,00	130,00	140,00	0,00	0,00		2011
Овощи свежие (солёные)	45,00	60,00	0,38	0,48	0,05	0,06	1,63	2,42	8,05	12,08	10,00	15,00		2011
Соус томатный	20,00	20,00	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	0,46	0,46		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Компот из свежих яблок	150,00	200,00	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,20	97,60	1,29	1,72		2011
Итого за обед	595,00	740,00	11,87	18,63	16,56	22,82	69,06	89,66	524,45	612,08	17,92	27,46		
Уплотненный полдник														
Тефтели рыбные	70,00	80,00	8,12	9,28	2,61	2,99	8,47	9,68	90,12	103,00	0,22	0,25		2011
Салат из свеклы	45,00	60,00	0,64	0,86	2,74	3,65	3,76	5,01	42,25	56,34	4,27	5,70		2011
Хлеб	30,00	40,00	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00		2011
Чай с сахаром	150,00	180,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		2011
Печенье	10,00	20,00	1,00	1,60	3,00	4,80	6,00	12,60	49,32	98,65	0,00	0,00		2011
Итого за уплотненный полдник	305,00	380,00	12,25	14,25	15,91	19,01	39,84	51,90	345,69	433,99	4,51	5,98		
Итого за день	1346,00	1692,00	53,63	65,18	53,11	73,44	155,23	202,68	1329,47	1624,73	24,26	36,91		