

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Примерное 20-ти дневное МЕНЮ

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	6.620	5.400	27.660	193.120
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
29/2	суп-пюре гороховый	180	1.620	4.680	15.660	86.400
43/3	макаронные изделия отварные	150	3.750	5.250	34.050	187.500
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	12.970	11.260	2.830	173.110
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1/2	Бульон мясной	80	2.430	2.860	0.180	34.020
	ПОЛДНИК					
1	Ватрушка с яблоками	60	5.100	4.080	29.280	175.200
965	Молоко кипяченое	200	6.400	6.000	9.400	120.000

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.010	47.960	208.040	1455.990
--	-----------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.000	5.400	28.600	178.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
	10:00					
639	напиток из свежих яблок	200	0.240	0.240	20.860	87.900
	ОБЕД					
25/2	суп -пюре из картофеля со сметаной	180	2.340	2.160	11.520	73.800
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	11.390	13.340	8.900	192.220
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	компот из кураги и изюма	200	0.000	0.400	19.200	72.000
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
6/11	Соус сметанный	40	2.760	0.500	1.790	34.200
	ПОЛДНИК					
1	омлет запеченый или паровой	80	11.300	8.340	1.550	141.360
10\10	Чай(полдник)	180	0.000	0.000	8.190	31.500

2	Бутерброд с джемом	40	0.000	0.000	9.760	39.040
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.950	38.220	154.680	1094.420

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
17/4	каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	5.700	4.500	27.100	175.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	10	2.850	2.450	0.000	35.450
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
	10:00					
97	напиток лимонный	200	0.020	0.140	24.440	96.400
	ОБЕД					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	2.520	1.620	10.800	70.200
18/3	Рагу из овощей	150	3.750	2.400	16.050	97.500
8/9	Суфле из мяса кур	80	14.420	18.780	4.370	222.630
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.040	0.160	18.660	74.780
	ПОЛДНИК					

579	Коржик молочный	60	6.770	4.310	41.030	241.630
	Напиток йогуртный "Снежок"	200	5.000	5.400	21.600	158.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.290	48.000	218.280	1451.590

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
14/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.200	6.000	33.600	196.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
-	плоды и ягоды свежие (яблоки)	80	0.320	0.320	7.840	37.600
	ОБЕД					
92	Суп картофельный с курой и сметаной	180	3.440	4.770	13.360	103.820
45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3.300	3.600	38.700	196.500
9/7	Биточки (котлеты) рыбные из минтая	80	1.620	10.640	0.780	60.650
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000

	ПОЛДНИК					
9/5	Запеканка из творога	100	9.600	16.900	13.400	209.000
2\11	соус молочный сладкий	30	1.410	0.740	4.490	32.910
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.920	53.070	189.540	1292.640

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.000	6.500	31.200	206.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	10	2.850	2.450	0.000	35.450
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2.340	1.260	6.660	48.600
294	запеканка из печени с рисом	160	9.070	20.800	17.810	256.210
1/10	компот из яблок и кураги	200	0.040	0.280	17.920	73.180
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000

	ПОЛДНИК					
2	Тесто дрожжевое сдобное	50	4.550	4.630	25.900	162.970
22/12	фарш рыбный с рисом	35	2.490	7.660	2.480	62.920
11\10	Чай с лимоном(полдник)	200	0.000	0.000	9.200	36.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.200	52.520	179.740	1250.970

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
18/4	каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200	5.800	5.200	26.200	172.000
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
100	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.220	0.320	20.600	88.820
	ОБЕД					
16/2	Суп картофельный с крупой со сметаной	180	5.580	2.770	16.670	123.820
8/3	Капуста тушеная	150	2.850	3.450	17.400	93.000
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	12.500	11.210	0.070	157.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000

1/2	Бульон мясной	80	2.430	2.860	0.180	34.020
	ПОЛДНИК					
4/6	омлет с картофелем (запеченный)	120	7.920	8.200	11.820	151.730
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
2	Бутерброд с джемом	40	0.000	0.000	9.760	39.040
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.790	42.560	178.360	1225.790

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
11/14	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.000	6.600	32.600	206.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
5/2	Свекольник со сметаной	180	3.960	1.620	12.420	82.800
43/3	макаронные изделия отварные	150	3.750	5.250	34.050	187.500
7/8	бефстроганов из отварного мяса говядины	80	14.040	13.610	5.070	201.160
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200

2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
2	компот из кураги и изюма	200	0.000	0.400	19.200	72.000
	ПОЛДНИК					
16/5	запеканка из творога с яблоками,	100	12.390	13.960	18.060	241.030
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
-	сгущеное молоко	30	2.550	2.160	16.650	98.400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.180	53.100	215.700	1546.690

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.000	6.500	31.200	206.000
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
18/2	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.080	1.620	10.980	57.600
4/9	плов из мяса кур	180	15.660	17.280	31.320	331.200

2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	компот из кураги и изюма	200	0.000	0.400	19.200	72.000
	ПОЛДНИК					
21\3	биточки (котлеты)картофельные запеченые	130	4.810	3.900	26.130	158.600
6/11	Соус сметанный	40	2.760	0.500	1.790	34.200
10\10	Чай(полдник)	180	0.000	0.000	8.190	31.500
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.730	38.940	205.260	1270.540

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.000	5.400	28.600	178.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	10	2.850	2.450	0.000	35.450
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
	ОБЕД					
30	Щи со сметаной №2	180	1.220	1.510	6.640	44.390
3/3	картофельное пюре	150	4.200	3.150	22.350	135.000
14/7	суфле из рыбы	80	4.140	13.810	3.190	105.620

7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.100	0.400	20.000	71.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
	ПОЛДНИК					
8/12	Сдоба обыкновенная	70	5.270	6.900	43.200	247.700
	Напиток йогуртный "Снежок"	200	5.000	5.400	21.600	158.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.440	47.460	191.930	1245.360

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	6.620	5.400	27.660	193.120
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3.600	3.780	16.740	106.200

44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	80	3.680	4.560	24.320	133.600
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	12.560	11.760	2.960	171.200
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000
	ПОЛДНИК					
18/3	Рагу из овощей	150	3.750	2.400	16.050	97.500
2	Бутерброд с джемом	40	0.000	0.000	9.760	39.040
965	Молоко кипяченое	200	6.400	6.000	9.400	120.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.840	41.600	193.660	1264.900

День: день 11

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.000	6.500	31.200	206.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
97	напиток лимонный	200	0.020	0.140	24.440	96.400
	ОБЕД					

25/2	суп -пюре из картофеля со сметаной	180	2.340	2.160	11.520	73.800
10/8	Печень в молочном соусе	100	7.400	13.400	5.000	140.000
45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3.300	3.600	38.700	196.500
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
	ПОЛДНИК					
13/5	Запеканка из творога с морковью	100	11.800	13.600	12.700	213.000
2/11	соус молочный сладкий	30	1.410	0.740	4.490	32.910
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.610	48.420	193.960	1345.770

День: день 12

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
17/4	каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	5.700	4.500	27.100	175.000
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440

ОБЕД						
7/2	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	180	3.780	1.440	8.280	68.400
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	19.320	17.620	21.760	331.560
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.040	0.160	18.660	74.780
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
ПОЛДНИК						
43-2/3	макаронные изделия отварные с сыром	160	4.140	5.820	35.580	202.700
10/10	чай	200	0.000	0.000	9.100	38.180
2	Бутерброд с джемом	40	0.000	0.000	9.760	39.040
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43.550	38.410	206.860	1365.700

День: день 13

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
2/4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.600	7.200	33.600	206.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	10	2.850	2.450	0.000	35.450
10:00						
374	компот из апельсин или мандарин	200	0.040	0.200	16.760	69.160

ОБЕД						
2/2	Борщ со сметаной	180	3.960	1.620	9.180	72.000
2	компот из кураги и изюма	200	0.000	0.400	19.200	72.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
43/3	макаронные изделия отварные	150	3.750	5.250	34.050	187.500
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	12.430	14.380	6.920	188.400
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
ПОЛДНИК						
14/5	запеканка из творога с рисом	100	9.900	14.500	19.200	224.000
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
-	сгущеное молоко	30	2.550	2.160	16.650	98.400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48.960	57.630	212.860	1480.470

День: день14

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
7/4	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.800	6.000	43.800	248.000
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000

7	сыр (порциями)	10	2.850	2.450	0.000	35.450
	10:00					
97	напиток лимонный	200	0.020	0.140	24.440	96.400
	ОБЕД					
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	11.160	4.680	13.860	169.200
84	Тефтели рыбные(горбуша)	80	7.460	8.670	4.420	119.420
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1/10	компот из яблок и кураги	200	0.040	0.280	17.920	73.180
3/3	картофельное пюре	150	4.200	3.150	22.350	135.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
	ПОЛДНИК					
1	сок	200	0.200	1.000	20.200	92.000
5/12	Ватрушка с творогом	80	9.920	10.480	33.200	260.800
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.610	45.690	236.460	1535.250

День: день 15

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.000	5.400	28.600	178.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000

7	сыр (порциями)	10	2.850	2.450	0.000	35.450
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
27\2	Суп-пюре из разных овощей	180	3.240	2.340	10.080	72.000
44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	80	3.680	4.560	24.320	133.600
7\8	бефстроганов из отварного мяса говядины	80	14.040	13.610	5.070	201.160
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
2	компот из кураги и изюма	200	0.000	0.400	19.200	72.000
	ПОЛДНИК					
2,\3	картофель в молоке	160	4.160	3.520	21.600	134.400
11\10	Чай с лимоном(полдник)	200	0.000	0.000	9.200	36.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.820	40.440	184.760	1206.450

День: день 16

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
14/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.200	6.000	33.600	196.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000

-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	2.520	1.620	10.800	70.200
8/3	Капуста тушеная	150	2.850	3.450	17.400	93.000
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	12.500	11.210	0.070	157.200
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
	ПОЛДНИК					
965	Молоко кипяченое	200	6.400	6.000	9.400	120.000
296	шанежка с картофелем	80	5.340	5.890	29.830	190.750
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.080	43.140	187.700	1299.590

День: день 17

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
18/4	каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200	5.800	5.200	26.200	172.000

3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
	ОБЕД					
66	Суп из овощей со сметаной №2	180	4.860	1.530	8.240	89.890
3/3	картофельное пюре	150	4.200	3.150	22.350	135.000
70	рыба, запеченная в омлете	80	5.670	13.830	2.660	117.010
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
2	компот из кураги и изюма	200	0.000	0.400	19.200	72.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
	ПОЛДНИК					
16/5	запеканка из творога с яблоками,	100	12.390	13.960	18.060	241.030
-	Джем	30	0.000	0.150	21.480	82.800
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.190	48.140	175.820	1297.890

День: день 18

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					

19/4	каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6.000	6.000	27.400	188.000
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	200	0.200	0.500	22.220	99.440
	ОБЕД					
19/2	суп картофельный с рыбой	180	6.100	8.570	12.820	140.650
44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	80	3.680	4.560	24.320	133.600
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	12.970	11.260	2.830	173.110
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000
	ПОЛДНИК					
6/12	Ватрушка со сметаной	65	9.530	6.320	34.500	249.330
1	сок	200	0.200	1.000	20.200	92.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.790	47.680	220.630	1510.530

День: день 19

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
43-2/3	макаронные изделия отварные с сыром	160	4.140	5.820	35.580	202.700
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.520	2.700	12.060	81.000
	10:00					
374	компот из апельсин или мандарин	200	0.040	0.200	16.760	69.160
	ОБЕД					
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	3.960	1.620	10.620	79.200
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	12.430	14.380	6.920	188.400
108/8	пюре из гороха с маслом	150	4.210	14.820	35.710	240.030
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.100	0.400	20.000	71.000
	ПОЛДНИК					
40/3	запеканка морковная с творогом	130	14.040	12.400	27.900	289.130
1	повидло	30	0.000	0.000	0.000	0.000
965	Молоко кипяченое	200	6.400	6.000	9.400	120.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.850	65.610	207.040	1535.470

День: день 20

Сезон: осенне-зимний

Категория: дет. сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

ЗАВТРАК						
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.000	5.400	28.600	178.000
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
14/10	какао с молоком	180	3.060	3.420	22.140	120.600
10:00						
97	напиток лимонный	200	0.020	0.140	24.440	96.400
ОБЕД						
5/2	Свекольник со сметаной	180	3.960	1.620	12.420	82.800
5/8	Плов из отварного мяса говядины	190	15.560	15.280	34.560	341.280
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
6/10	компот из сухофруктов	200	0.000	0.500	19.900	72.000
ПОЛДНИК						
134	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	11.850	3.930	27.300	238.200
10\10	Чай(полдник)	180	0.000	0.000	8.190	31.500
2	Бутерброд с джемом	40	0.000	0.000	9.760	39.040
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46.760	35.240	219.570	1415.820

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	871.570	933.830	3980.850	27091.830