

Утверждено:

Заведующий МБДОУ ДС
«Космос» Г. Волгодонска

Г.В. Аксёнова



**Перспективное 10-ти дневное меню
(ОСЕНЬ - ЗИМА)**

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Космос»
г.Волгодонска

Наименование блюда	ЯСЛИ					САД						
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	Н.Р.7	5	0,04	3,62	0,06	33,05	Н.Р.7
Суп мол.вермишель	150	4,22	4,49	14,84	115,78	Н.Р.100	200	5,63	5,99	19,78	154,37	Н.Р.100
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5		40	3,04	0,32	19,7	94,0	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	Н.Р.412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н.Р.412
итого за завтрак:	335	6,61	8,36	36,76	248,73		425	8,8	9,95	48,04	316,7	
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2	Н.Р.420	200	5,8	5	8,4	108,00	Н.Р.420
Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8		50	2,95	2,35	37,5	183,0	
итого за второй завтрак:	210	6,99	5,91	30,06	207		250	8,75	7,35	45,9	291	
Борщ из свеж.капусты	150	2,49	4,33	8,8	81,8	Н.Р.63	200	1,47	4,01	8,5	75,6	Н.Р.63
Биточки рыбные	60	8,33	1,26	5,8	67,9	Н.Р.351	80	11,05	1,8	7,7	92,2	Н.Р.351
Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	Н.Р.339	150	3,13	4,84	14,3	133,7	Н.Р.339
Салат овощной	40	1,19	2,08	2,5	33,4		60	1,79	3,11	3,8	50,1	
Хлеб ржано-пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418
итого за обед:	600	17,55	12,1	61,35	445,07		730	21,16	14,44	71,23	527,56	
Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,1	47,6		60	1,14	5,34	4,6	71,4	
Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,7	87,8	Н.Р.414	200	2,9	3,2	14,1	97,5	Н.Р.414
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за уплотненный полдник:	400	19,28	31,43	30,48	483,25		450	20,55	33,65	37,43	536,39	
Итого за 1 день	1545	50,43	57,80	158,65	1384,05		1855	59,26	65,39	202,60	1671,65	

Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н.Р.6
Каша молочная манная	150	5,82	8,85	26,74	209,11	Н/Р256	200	7,76	11,8	35,65	278,82	Н/Р256
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	Н/Р411	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Н/Р411
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за завтрак:	335	7,7	12,85	45,8	328,91		430	10,3	19,55	61,77	463,32	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,1	102,0	Н/Р 419	200	6,09	5,42	10,1	113,3	Н/Р 419
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386
итого за второй завтрак:	280	5,88	5,28	18,9	149		300	6,49	5,82	19,9	160,3	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,8	80,9	Н/Р 87	200	5,68	5,5	17,6	135,8	Н/Р 87
Азу	180	14,67	15,73	18,7	275,3	Н.Р.370	230	18,75	20,09	23,9	351,7	Н.Р.370
Салат овощной	40	0,84	4,06	3,7	54,3		60	1,25	6,09	5,6	81,5	
Компот суш./яблок	150	0,33	0,015	230,8	84,8	Н/Р 531	180	0,4	0,018	25,0	101,7	Н/Р 531
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
итого за обед:	550	21,17	23,325	275,65	558,27		710	28,8	32,178	88,94	754,69	
Пудинг творожный запеченый	130	18,02	17,09	27,5	236,8	Н/Р 325	150	20,79	19,72	31,8	388,6	Н/Р 325
Сыре сметанный	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н/Р 330	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н/Р 330
Кисель с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107,0	Н/Р 508	200	4,04	3,54	17,6	118,9	Н/Р 508
итого за удовлетворительный завтрак:	340	23,05	22,21	45,9	389,06		380	26,19	25,19	51,94	552,78	
итого за 2 день	1505	57,80	63,67	386,25	1425,24		1820	71,78	82,74	222,55	1931,09	

Наименование блюда	ЯСЛИ				САД					
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6
Суп молочный с крупной (гречка)	150	3,7	4,54	13,97	200	4,94	6,06	18,62	148,54	Н.Р.43
Сыр	10	2,32	2,95	0,0	15	3,48	4,43	0,0	54,0	Н.Р.7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	180	0,09	0,02	8,5	35,3	Н.Р.412
итого за завтрак:	345	7,93	11,49	33,14	440	10,95	14,62	43,21	349,22	
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,6	200	5,8	5	8,4	102,0	Н.Р.420
Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	50	2,95	2,35	37,5	183,0	
итого за второй завтрак:	210	6,99	5,91	30,1	250	8,75	7,35	45,9	285	
Суп картофельный	150	2,64	2,95	12,3	200	3,51	3,93	16,3	115,8	Н.Р.83
Мясо тушеное	120	18,24	20,88	2,6	160	24,33	27,84	3,5	363,2	Н.Р.369
Салат овощной	40	0,76	4,04	2,4	60	1,14	6,06	3,5	73,2	
Макаронны отварные	120	4,42	3,5	27,3	150	5,53	4,38	34,2	184,1	Н.Р.335
Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390
Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	40	2,72	0,48	16,8	84,0	
итого за обед:	610	28,22	31,85	75,15	790	37,374	42,834	95,83	908,09	
Кнели рыбные	60	8,24	0,97	3,3	80	10,99	1,3	4,3	73,5	Н.Р.340
Капуста тушеная	120	4,44	4,33	4,7	150	5,54	4,41	5,9	94,5	Н.Р.428
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	50	3	0,6	20,0	98,0	
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	200	3,53	3,85	15	109,60	Н.Р.413
итого за уполотенный полдник	390	17,66	9,13	33,46	480	23,06	10,16	45,13	375,63	
итого за 3 день	1555	60,80	58,38	171,85	1960	80,13	74,96	230,07	1917,94	

Наименование блюда	ЯСЛИ				САД							
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал			
		Б	Ж	У		Б	Ж	У				
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н.Р.6
Каша молочная пшеничная	150	5,86	7,09	26,94	212,11	Н.Р.273	200	7,81	9,45	35,92	282,82	Н.Р.273
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	Н.Р.411	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Н.Р.411
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за завтрак:	335	7,74	11,09	46	331,91		430,00	10,35	17,20	62,04	467,32	
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,6	92,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н.Р.420
итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,60	92,00		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00	
Суп с макаронами	150	1,6	1,69	14,0	71,5	Н.Р.88	200	2,14	2,26	18,7	95,3	Н.Р.88
Плов из курицы	180	13,7	11,71	30,9	272,4	Н.Р.321	230	17,51	14,96	39,5	348,0	Н.Р.321
Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3	
Хлеб ржаной/пшенич	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Сок вдовов-иглоный	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418
итого за обед:	600,00	18,91	16,40	81,03	536,35		730,00	24,23	21,55	100,16	675,54	
Омлет с овощами	200	13,72	27,7	6,8	331,5	Н.Р.230	200	13,72	27,7	6,8	331,5	Н.Р.230
Неражбачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60		60	1,14	5,34	4,6	71,4	
Каша с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	Н.Р.508	200	3,63	2,95	25,1	142,5	Н.Р.508
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за ужин:	450,00	19,55	34,28	44,45	566,13		500,00	20,89	36,47	52,50	623,78	
итого за 4 день:	1565	51,42	66,27	179,08	1526,39		1860	61,27	80,22	223,10	1868,64	

Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6
Каша молочная Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	Н.Р.266	200	5,25	11,55	25,02	226,41	Н.Р.266
Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,4	Н.Р.7	15	3,48	4,42	0,0	54,6	Н.Р.7
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,40	Н.Р.412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н.Р.412
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за завтрак:	345,00	8,16	15,69	37,93	327,41		440,00	11,26	20,10	49,61	427,69	
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,6	92,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н.Р.420
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	Н/Р 386	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386
итого за второй завтрак:	280,00	5,62	4,90	17,40	139,00		300,00	6,20	5,40	18,20	149,00	
Щи с картоф.и св.капустой	150	2,42	4,4	6,4	72,9	Н.Р.73	200	3,22	5,86	8,6	97,2	Н.Р.73
Котлета мясная	60	10,68	10,5	8,6	171,6	Н.Р.386	80	14,24	14	11,4	228,8	Н.Р.386
Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	Н.Р.339	150	3,13	4,84	14,3	133,7	Н.Р.339
Салат овощной	40	0,76	4,04	2,4	48,8		60	1,14	6,06	3,5	73,2	
Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	74,0	Н.Р.390	180	0,14	0,14	21,5	88,7	Н.Р.390
Хлеб ржано-пшенич	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
итого за обед:	550,00	18,52	23,29	59,34	537,26		710,00	24,59	31,38	76,16	476,91	
Запеканка из творога	80	12,78	13,41	12,7	226,9	Н.Р.251	110	17,57	18,45	17,4	312,0	Н.Р.251
Соус смет.(слад.)	30	1,36	1,93	2,56	45,30	Н.Р.86	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н.Р.86
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н.Р.413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н.Р.413
итого за уплотненный полдник:	290	17,32	18,81	28,76	370,9		340	22,46	24,23	34,96	466,9	
Итого за 5 дней	1465	49,62	62,69	143,43	1374,57		1790	43,56	46,53	67,36	888,5	
Средняя за 5 дней	1 527,00	54,01	61,76	207,85	1 432,09		1857	63,2008	69,968	189,136	1655,564	

Наименование блюда	ЯСЛИ						САД				№ рецептуры	
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н.Р.6
<i>Каша ячневая</i>	150	6,65	6,9	26,59	195,18	Н.Р.182	200	8,86	9,2	35,45	260,21	Н.Р.182
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28,21	Н.Р.411	180	0,05	0,01	8,39	33,85	Н.Р.411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Итого за завтрак:	335,00	8,53	10,90	45,65	315,19		430,00	11,39	16,94	59,97	438,56	
<i>Кисломолочный напиток кефир</i>	180	5,22	4,5	7,2	90,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,0	100,0	Н.Р.420
<i>Кондитерские изделия</i>	30	1,22	1,76	44,0	172,0		50	2,03	2,93	47,8	196,7	
Итого за второй завтрак:	210,00	6,44	6,26	51,20	262,00		250,00	7,83	7,93	55,80	296,70	
<i>Суп картофельный с горохом</i>	150	4,26	4,13	13,2	101,8	Н.Р.87	200	5,68	5,5	17,6	135,8	Н.Р.87
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	140	7,26	4,02	3,8	80,1	Н.Р.98	160	8,3	4,6	4,3	91,5	Н.Р.98
<i>Картофель отвар.</i>	120	2,27	3,44	13,3	110,4	Н.Р.336	150	2,83	4,3	16,7	137,9	Н.Р.336
<i>Салат овощной</i>	40	0,5	4,03	3,1	50,7		60	0,76	6,05	4,7	76,1	
<i>Хлеб ржан/пшенич.</i>	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
<i>Сок плодово-ягодный</i>	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418
Итого за обед:	680,00	17,33	16,18	66,23	498,00		810,00	21,29	21,13	80,23	617,29	
<i>Омлет натуральный</i>	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229
<i>Салат овощной</i>	40	0,76	3,56	3,1	47,6		60	1,14	5,34	4,6	71,4	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
<i>Какао с молоком</i>	180	3,27	2,66	22,56	128,22	Н.Р.508	200	3,63	2,95	25,07	142,47	Н.Р.508
Итого за уплотненный полдник:	400,00	19,94	31,21	40,36	523,72		450,00	21,28	33,40	48,37	581,37	
Итого за 1 день	1625	52,24	64,55	203,44	1598,91		1940	61,79	79,40	244,37	1933,92	

Наименование блюда	ЯСЛИ				САД				№ рецептуры	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал		
		Б	Ж	У				Б					Ж	У
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6		
<i>Каши молочная пшеничная</i>	150	5,55	5,61	27,38	182,24	Н.Р.270	200	7,4	7,48	36,5	242,99	Н.Р.270		
<i>Чай с лимоном</i>	150	0,07	0,01	7,1	29,40	Н.Р.412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н.Р.412		
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4			
итого за завтрак:	335,00	7,46	9,61	46,55	303,44		430,00	9,97	15,24	61,16	422,67			
<i>Кисломолочный напиток кефир</i>	180	5,22	4,5	7,2	90,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,0	100,0	Н.Р.420		
итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00			
<i>Свекольник</i>	150	1,32	2,66	7,3	57,9	Н.Р.136	200	1,75	3,55	9,7	77,2	Н.Р.136		
<i>Жаркое по домашнему</i>	170	20,09	17,93	12,8	292,9	Н.Р.374	220	26	23,2	16,6	379,0	Н.Р.374		
<i>Салат овощной</i>	40	1,19	2,08	2,5	33,4		60	1,79	3,11	3,8	50,1			
<i>Хлеб ржано-пшенич</i>	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0			
<i>Компот из яблок сушеных</i>	150	0,23	0	15,1	60,8	Н.Р.531	180	0,27	0	18,1	72,9	Н.Р.531		
итого за обед:	540,00	24,87	23,03	50,26	507,87		700,00	32,53	30,34	64,92	663,14			
<i>Пудинг творожный с яблоками</i>	110	15,1	13,01	16,4	249,7	Н.Р.254	150	20,6	17,75	22,4	340,5	Н.Р.254		
<i>Соус сметанный слад.</i>	30	1,36	1,93	2,6	45,3		30	1,36	1,93	2,6	45,3			
<i>Чай с молоком</i>	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н.Р.413	200	3,53	3,85	15	109,60	Н.Р.413		
итого за уплотненный полдник :	320,00	19,64	18,41	32,50	393,70		380,00	25,49	23,53	40,00	495,40			
Итого за 2 день	1375	57,19	55,55	136,51	1295,01		1710	73,79	74,11	174,08	1681,21			

Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6
<i>Сыр</i>	10	2,32	2,95	0	36,00	Н.Р.7	15	2,48	4,43	0	54,00	Н.Р.7
<i>Каша манная</i>	150	4,67	5,58	23,2	161,20	Н.Р.268	200	6,22	7,44	30,93	214,93	Н.Р.268
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	7,0	28,0	Н.Р.411	180	0,06	0,02	10,0	40,0	Н.Р.411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за завтрак:	345,00	8,87	12,53	42,26	317,00		440,00	11,20	16,00	56,99	420,33	
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	5,76	8,5	108,0	Н.Р.419	200	5,8	6,4	9,4	120,0	Н.Р.419
<i>Кондитерские изделия</i>	30	1,22	1,76	44,0	172,0		50	2,03	2,93	47,8	196,7	
итого за второй завтрак:	210,00	6,44	7,52	52,46	280,00		250,00	7,83	9,33	57,20	316,70	
<i>Рассольник Ленинградский</i>	150	2,2	2,45	8,4	63,1	Н.Р.80	200	2,94	3,26	11,2	84,1	Н.Р.80
<i>Биточки мясные</i>	60	10,68	10,5	8,6	171,6	Н.Р.386	80	14,24	14	11,4	228,8	Н.Р.386
<i>Макароны отварные</i>	120	4,42	3,5	27,3	147,3	Н/Р 335	150	5,53	4,28	34,2	184,1	Н/Р 335
<i>Салат овощной</i>	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3	
<i>Хлеб ржсаи/пшенич.</i>	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
<i>Компот из свеж/яблок</i>	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н.Р.390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390
итого за обед:	550,00	20,03	19,37	78,10	555,72		710,00	26,43	25,81	100,07	725,10	
<i>Рагу из овощей</i>	120	1,98	4,55	10,8	92,9	Н.Р.362	150	2,47	5,68	13,4	116,1	Н.Р.362
<i>Котлета рыбная</i>	60	8,29	1,35	5,8	69,1	Н.Р.351	80	11,05	1,8	7,7	92,2	Н.Р.351
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
<i>Чай с молоком</i>	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15	109,60	Н.Р.413
итого за уполотненный полдник:	390,00	15,25	9,73	42,00	319,52		470,00	19,45	11,81	52,10	396,24	
Итого за 3 день	1495	50,59	49,15	214,82	1472,24		1870	64,91	62,95	266,36	1858,37	

САД

ЯСЛИ

Изм пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества, г		Б	Ж	У			
			Б	Ж						У
для 2. День 4 четверг)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6
	Каши молочная овсяная	150	7,34	4,97	30,16	9,79	6,63	40,2	260,07	Н.Р.182
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	0,09	0,02	8,5	35,3	Н.Р.412
завтрак	итого за завтрак:	335,00	9,25	8,97	49,33	12,36	14,39	64,86	439,75	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,6	5,8	5	8,44	102,00	Н.Р.420
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	47	Н/Р 386
	итого за второй завтрак:	280,00	5,62	4,90	17,40	6,20	5,40	18,24	149,00	
Обед	Суп с клецками	180	3,27	4,26	12,6	3,64	4,73	14,0	108,7	Н.Р.91
	Кнели куриные	60	10,48	7,89	3,4	13,97	10,52	4,6	180,1	Н.Р.329
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,1	3,15	6,61	16,4	138,0	Н.Р.434
	Салат овощной	40	0,5	4,03	3,1	0,76	6,05	4,7	76,1	
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,04	0,36	12,6	2,72	0,48	16,8	84,0	
	Компот из суш.(яблоки)	150	0,23	0	15,1	0,27	0	18,1	72,9	Н.Р.531
Полдник	итого за обед:	580,00	19,04	21,82	59,89	24,51	28,39	74,47	659,77	
	Пудинг творог с рисом	100	14,75	9,05	20,0	19,18	11,77	26,0	293,4	Н.Р.250
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,37	4,1	0,58	1,37	4,1	31,1	Н.Р.369
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	3,16	2,68	15,96	101,11	Н.Р.414
	итого за уплотненный полдник :	310,00	18,18	12,83	38,45	22,92	15,82	46,05	425,62	
	Итого за 4 день	1505	52,09	48,52	165,07	65,99	64,00	203,62	1674,14	

Время приема пищи	Наименование блюда	ЯС.ЛП					САД					№ рецептуры	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
День 2 День 5 (пятница)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6		
	Каши рисовая	150	4,17	6,45	24,38	172,69	Н.Р.2.74	200	5,56	8,6	32,51	230,25	Н.Р.2.74		
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	Н.Р.7	15	2,48	4,43	0	54,60	Н.Р.7		
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4			
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28,0	Н.Р.4.11	180	0,06	0,02	10,0	40,0	Н.Р.4.11		
Завтрак	Итого за завтрак	345,00	8,37	13,40	43,44	328,89		445,00	10,58	20,79	58,64	469,25			
	Сок	200	1	0,2	20,2	92,0		200	1	0,2	20,2	92,0			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н.Р.386	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н.Р.386		
	Итого за второй завтрак	300,00	1,40	0,60	30,00	139,00		300,00	1,40	0,60	30,00	139,00			
	Суп картофельный	150	2,53	2,73	12,2	76,8	Н.Р.86	180	1,3	3,74	11,9	87,8	Н.Р.86		
Обед	Гуляш говяжий	100	17,16	18,33	3,5	247,5	Н.Р.373	110	18,88	20,17	3,9	272,3	Н.Р.373		
	Гарнир картофельный	120	7,09	4,93	32,0	199,6	Н.Р.330	150	8,86	6,16	40,0	249,5	Н.Р.330		
	Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3			
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0			
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н.Р.390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390		
Вечер	Итого за обед	590,00	29,51	28,91	81,61	697,63		720,00	32,76	34,34	99,09	837,68			
	Булочка "Октябрьская"	60	6,18	3,67	36,5	205,1	Н.Р.454	60	4,22	4,81	33,3	193,0	Н.Р.454		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	63,0	Н.Р.227	40	5,08	4,6	0,3	63,0	М/Т45		
	Винегрет	120	1,55	12,96	8,2	156,0	Н.Р.82	150	1,94	16,2	10,2	195,0	Н.Р.82		
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н.Р.413	200	3,53	3,85	15	109,6	Н.Р.413		
Итого за сутки	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4			
	Итого за уполотненный полдник :	430,00	17,79	25,06	70,49	581,57		490,00	17,17	29,94	74,80	638,99			
	Итого за 5 дней	1665	57,07	67,97	225,54	1747,09		1955	61,91	85,67	262,53	2084,92			
	Средняя за 5 дней	1533,00	53,84	57,15	189,08	1486,84		1855,00	65,68	73,23	230,19	1846,51			
	Средняя за 10 дней	1523,00	54,04	58,28	201,26	1439,20		1852,70	66,78	72,70	218,61	1803,90			