

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №3



Утверждаю:

заведующий МБДОУ Детский сад № 3

О. Ю. Рязанова

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
для организации питания детей
в образовательной организации с 10,5 часовым
пребыванием.

Возрастные категории: от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	180	8.00	9.5	41.3	204	32
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта иодированный	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несоленое	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.4	48.9	20
Итого за завтрак		430	11.22	17.11	62.23	405.3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	20.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	20.00	45.00	
Обед	Горошек зелёный натуральный консервированный	50	1.2	0	2.5	14.15	54
	Суп картофельный с клецками мясом, со сметаной	200	6.8	3.84	10.6	102.60	65
	Котлета домашняя	80	12.1	16.2	9.15	205.4	69
	Свекла тушеная, припущенная	150	1.8	7.2	12.3	139.2	25
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	11
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1-собогащенный витаминно-минеральной смесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	12
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	
	Итого за обед		770	29.06	28.12	98.12	788.55
Уплотнённый полдник	Суп молочный с рисовой крупой	200	2.8	3.00	6.14	80.00	9
	Булочка слоёная "Шанс"	50	1.8	2.3	15.30	102.00	80
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.50	47.00	23
	Напиток кисломолочный "Йогурт" питьевой 2,5%	200	5.20	5.00	22.00	154.00	
Итого за уплотнённый полдник		550	10.20	10.70	52.94	383.00	
Итого за день		1850	50.48	55.93	233.29	1621.85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/25	15.23	12.30	28.60	160.00	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта иодированный	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Чай с молоком с сахаром	200	1.4	2.68	17.6	100.6	19
Итого за завтрак		410	23.53	19.30	54.60	399.80	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Салат из свежей капусты с подсолнечным маслом	50	0.6	1.625	3.13	29.8	4
	Суп картофельный с зелёным горошком курицей, сметаной	200	3.90	4.22	13.22	138.40	49
	Суфле из отварной птицы	80	5.20	3.10	5.00	175.20	65
	Макаронотварные с маслом	150	2.80	3.90	39.80	145.90	30
	Соус томатный	50	0.30	0.05	3.90	11.50	53
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	200	0.66	0.08	20.8	88.2	27
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1 собогачённый витаминно-минеральной смесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
Хлеб ржаной	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12	
Итого за обед		820	19.96	13.78	117.40	783.40	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей	150	2.50	15.70	15.60	202.80	67
	Яйцо отварное	25	3.20	2.90	0.18	39.60	35
	Яблоко	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	200	0.1	2.68	25.00	98.00	21
Итого за уплотнённый полдник		475	6.06	21.45	52.19	392.40	
Итого за день		1805	49.55	54.525	234.2	1620.6	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя1							
День3							
Завтрак	Омлетнатуральный	130	5.73	11.0 4	1.10	104.00	36
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированн ый	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	маслосливочноенесолёно е	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какаоnamолокессахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
Итогозавтра к		380	12.91	22.13	27.21	375	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0	0	10.00	45.00	
Обед	Огурецсвежийвнарезке	50	0.3	0.02	0.95	6.00	1
	Свекольниксосметанойс курой	200	1.28	2.50	9.2	97.6	52
	Биточекрыбный	80	8.9	3.78	9.4	140.9	63
	Картофельноепюре	150	2.6	5.8	17.20	120.70	66
	Компотизкурагис сахаром	200	0.32	0.02	23.6	98.4	18
	Хлебпшеничный «Крестьянский» 1собогачённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итогозаобед		770	19.9	12.92	91.9	658	
Уплотнённыйпо лдник	Кашавязкаямолочная згеркулесовойкрупы(с масломисахаром)	200	8.00	10.16	32.4	272.72	28
	Печенье	30	1.38	2.4	56.00	111.6	15
	Яблоко	100	0.20	0.20	11.41	52.00	80
	Молококипячёноесм.д.ж 3,2%	200	5.8	6.40	9.4	107.00	26
Итого зауплотнён ный полдник		530	15.38	19.16	109.21	543.32	
Итогозадень		1780	48.19	54.21	238.32	1621.32	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя1							
День4							
Завтрак	Супмолочныйс макароннымиизделиями	200	3.1	3.2	9.3	83.90	50
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированн ый	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыртвердый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейныйнапитокна молокессахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итогозавтрак		455	13.16	10.2	33.64	323.7	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Помидорсвежийвнарезке	50	0.44	0.1	1.34	9.00	2
	Суп"Крестьянский"с геркулесовойкрупойс осметаной,скурой	200	1.18	4.9	9.9	88.50	51
	Тефтели-ёжикиизмяса птицы	80	6.57	13.6	7.8	186.2	62
	Капустатушёная	150	2.678	4.2	18.3	97.63	70
	Напитокизизюмас сахаром	200	0.32	0.02	28.84	118.00	22
	Хлебпшеничный «Крестьянский» 1собогачённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итогозаобед		770	17.688	23.62	97.73	693.73	
полдник	Сырникиизтворога	150	10.8	13.6	36.7	254.00	40
	Соусмолочныйсладкий	60	1.16	2.7	13.5	60.90	54
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Напитоккисломолочный питьевой"Снежок"2,5%	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
Итого зауплотнён ный полдник		510	18.66	21.8	93.2	564.9	
Итогозадень		1835	49.508	55.62	234.57	1627.33	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя1							
День5							
Завтрак	Омлетзелёнымгорошком	150	5.73	11.0 4	1.10	104.00	37
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированн ый	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	маслосливочноенесолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какаомамолокессахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
Итогозавтра к		400	12.91	22.13	27.21	375	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0	0	10	45	
Обед	Огурчиксолёныйвнарезке	50	0.4	0.05	0.85	5.5	5
	Суп картофельный смакароннымиизделия мис мясомптицы	200	2.06	4.44	9.3	92.6	47
	Жаркоеподомашнемус мясомптицы	200	15.2	12.9	62.4	367.3	57
	Компотизсмеси сухофруктовссахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлебпшеничный «Крестьянский» Iсобогачённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итогозаобед		740	24.82	18.27	136.12	792.6	
Уплотнённыйпо лдник	Фрикаделькирыбные	70	4.9	5.3	5.7	82.6	63
	Рисотварной,припущенны й	130	2.7	4.65	19.8	168.2	35
	Соусоматный	50	0.45	0.05	2.35	11.50	53
	Банан	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чайссахаром	200	1.2	2.03	12.4	50.9	20
Итогоза уплотнённ ыйполдни к		550	10.75	12.53	61.25	409.2	
Итогозадень		1790	48.48	52.93	234.58	1621.8	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя2							
День1							
Завтрак	Супмолочныйс макароннымизделиями	200	4.38	3.8	14.36	104.00	50
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированн ый	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Маслосливочноенесолёно е	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какаомамолокесахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17
Итогозавтрак		450	8.56	14.89	30.47	375	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0	0	10	45.00	
Обед	Огурецсвежийвнарезке	50	0.4	0.05	1.4	7.5	1
	Суп-пюрекартофельныйс гречками	200	2.88	2.26	35.1	91.2	42
	Фрикаделькимясныев соусе	80	8.3	8.00	5.10	139.4	62
	Кашагречневая рассыпчатаясмаслом	150	8.6	7.9	25.7	223.47	31
	Напитокизизюмас сахаром	200	0.32	0.02	28.84	118.00	22
	Хлебпшеничный «Крестьянский» Iсобогатщённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итогозаобед		770	27	19.03	127.69	773.97	
Уплотнённыйпо лдник	Голубцыовощныесрисом	150	4.2	9.6	13	75.6	68
	Соусмолочный	60	1.2	3.1	4.2	50	55
	Булочкаслоёная"Шанс"	50	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Яблоко	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	Напитоккисломолочный "Йогурт"питьевой2,5%	200	5.20	5.00	22.00	154.00	23
Итогоза уплотнённ ыйполдни к		560	12.66	20.17	65.91	433.6	
Итогозаядень		1880	48.22	54.09	234.07	1627.57	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя2							
День2							
Завтрак	Пудингтворожныйсо гущённыммолоком	130/25	15.23	12.30	28.60	160.00	38
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированный	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыртвёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейныйнапитокна молокессахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итогозавтрак		387	25.29	19.3	52.94	399.8	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Салатизсвежейкапустыс подсолнечныммаслом	50	0.6	1.625	3.13	29.8	4
	Рассольникс сметанойс курой	200	0.98	3.5	17.5	124.8	48
	запеканкакартофельнаяс отварныммясомптицы	180	10.3	17.2	24.8	323.6	55
	Соустоматный	60	0.45	0.05	2.35	11.50	53
	Компотизкурагис сахаром	200	0.32	0.02	28.84	118.00	18
	Хлебпшеничный «Крестьянский» 1собогачённый витаминно-минеральнойсмесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлебжваной "Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итогозаобед		780	19.15	23.195	108.17	802.1	
Уплотнённыйпо лдник	Запеканкаморковно-рисовая	150	2.7	6.54	15.3	163.00	71
	Соусмолочныйсладкий	50	1.00	2.00	5.1	60.90	54
	Яблоко	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	Кисельплодово-ягодныйс сахаром	200	0.1	2.68	25.00	98.00	21
Итогоза уплотнённый полдник		500	4.06	11.39	56.81	373.9	
Итогозаядень		1767	48.5	53.885	227.92	1620.80	

Приёмпищи	Наименованиблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День3							
Завтрак	Омлетнатуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной изпшеничноймукивысшег осортаидированный	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Маслосливочноенесолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Каконамолоексахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
Итогозавтрак		380	12.91	22.13	27.21	375	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Огурецсвежийвнарезке	50	0.4	0.05	1.4	7.5	1
	Борщсосметанойскурой	200	1.28	3.88	9.87	116.30	43
	Котлетарыбная	80	9.6	7.1	17.6	120.9	63
	Рисотварной,припущенный	150	3.1	3.7	35.6	182.3	35
	Соустоматный	60	0.45	0.05	2.35	11.50	53
	Компотизсмеси сухофруктовсахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлебпшеничный «Крестьянский» Iсобогатённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итогозаобед		830	21.99	15.66	130.39	765.7	
Уплотнённыйполд ник	Кашавязкаямолочнаяиз геркулесовойкрупы(смасло мисахаром)	200	8.00	10.16	46.5	272.72	28
	Яблоко	100	0.26	0.17	11.41	52.00	15
	Молококипячёноесм.д.ж 3,2%	200	5.8	6.40	9.4	107.00	80
Итого зауплотнён ый полдник		500	14.06	16.73	67.31	431.72	26
Итогозадень		1810	48.96	54.52	234.91	1617.42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	4.65	8.5	18.7	138.6	34
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта яодированный	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итого за завтрак		455	14.71	15.5	43.04	378.4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Помидор свежий в нарезке	50	0.44	0.1	1.34	9.00	2
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом) со сметаной, с курой	200	4.4	4.22	12.2	118.6	44
	Котлета из мяса птицы	80	5.20	7.30	10.9	118.80	63
	Капуста тушёная	150	2.6	4.2	10.2	112.65	70
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	200	0.66	0.08	20.8	88.2	27
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» I с обогащённой витаминно-минеральной смесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		770	19.8	16.7	86.99	641.65	
Уплотнённый полдник	Пудинг творожно-рисовый	150	7.50	13.60	43.90	235.90	39
	Соус молочный сладкий	60	1.1	2.7	7.9	60.9	54
	Банан	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Напиток кисломолочный питьевой "Снежок" 2,5%	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
Итого за уплотнённый полдник		510	15.3	21.8	94.8	546.8	
Итого за день		1835	49.81	54	234.83	1611.85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	5.73	11.04	1.10	104.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	36	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несоленое	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
Итого за завтрак		400	11.99	21.27	25.57	357	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Огурец солёный в нарезке	50	0.4	0.05	0.85	5.5	5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	4.4	12.6	85.00	46
	Плов с мясом птицы	200	16.9	10.45	63.2	360.5	60
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.32	0.02	28.84	118.00	25
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1-го сорта обогащённый витаминно-минеральной смесью «Валетек»	36	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	45	3.5	0.5	23.15	108.00	12
Итого за обед		740	25.52	15.72	137.04	763.4	
Уплотнённый полдник	Тефтели рыбные в томатном соусе	70	5.8	9.2	15.8	120.8	63
	Картофельное пюре	130	2.6	4.16	17.7	119.00	66
	Банан	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Какао на молоке с сахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17
Итого за уплотнённый полдник		500	10.98	17.4	62.08	454.4	
Итого за день		1740	48.49	54.39	234.69	1619.8	

норма	48.6	54	234.9	1620
Итого за 10 дней	490.188	544.1	2341.365	16210.34
Среднее значение за период	49.0188	54.41	234.1365	1621.034
отклонение	1.00%	2%	0.70%	0%

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	150	5.70	7.5	15.45	136	32
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта и обдиранный	27	1.90	0.3	6.3	66.5	10
	Масло сливочное несоленое	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.4	48.9	20
Итого за завтрак		365	7.73	13.62	34.25	304.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом, сметаной	180	4.80	3.4	11.3	72.50	54
	Котлета домашняя	60	11.3	10.6	9.36	176	65
	Свекла тушеная, припущенная	120	0.6	7.2	10.9	68.3	69
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	0.5	0.07	28.8	119.5	25
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1-го сорта с витаминно-минеральной смесью «Валетек»	27	2.2	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	36	1.9	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		603	21.3	21.77	88.7	595.3	
Уплотнённый полдник	Суп молочный с рисовой крупой	180	2.6	2.98	6.1	64.00	53
	Булочка слоёная "Шанс"	50	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	напиток кисломолочный "Йогурт" питьевой 2,5%	100	3.20	1.40	18.80	115.50	23
Итого за уплотнённый полдник		425	8.00	7.08	49.70	328.50	
Итого за день		1493	37.03	42.47	182.65	1273	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/20	13.60	10.20	26.30	158.30	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	48.60	8
	Чай с молоком с сахаром	180	0.6	2.15	17.6	86.1	19
Итого за завтрак		350	19.90	16.03	52.30	359.50	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Салат из свежей капусты с подсолнечным маслом	30	0.4	1.123	1.45	15.3	4
	Суп картофельный с зелёным горошком куриный, сметаной	180	3.21	3.70	4.80	92.30	49
	Суфле из отварной птицы	60	3.60	2.85	4.00	139.00	65
	Макаронотварные с маслом	120	2.45	2.48	16.30	116.80	30
	Соус томатный	40	0.10	0.20	2.74	3.24	53
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	180	0.44	0.05	18.3	62.3	27
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1-го сорта с витаминно-минеральной смесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб ржаной	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		673	14.73	10.90	75.93	587.94	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей	120	1.90	9.20	7.60	82.60	67
	Яйцо отварное	25	2.80	2.90	0.18	39.60	35
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	150	0.08	1.12	18.30	66.00	21
Итого за уплотнённый полдник		390	5.18	13.62	35.58	235.20	
Итого за день		1513	39.81	40.553	173.8	1227.64	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День3							
Завтрак	Омлетнатуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной изпшеничноймукивысшегосортайодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	маслосливочноенесолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какаомаолокессахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итогозавтрак		348	11.81	20.24	24.9	339.8	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0	0	10.00	45.00	
Обед	Огурецсвежийвнарезке	30	0.1	0.008	0.67	4.50	1
	Свекольниксосметанойс курой	180	0.47	1.41	8.9	85.6	52
	Биточекрыбный	60	7.3	2.6	8.3	110.3	63
	Картофельноепюре	120	2.6	2.9	15.80	110.80	66
	Компотизкурагис сахаром	180	0.2	0.01	19.8	82	18
	Хлебпшеничный «Крестьянский» 1собогашённый витаминно-минеральнойсмесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлебжраной "Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итогозаобед		640	15.2	7.428	81.81	552.2	
Уплотнённыйполдник	Кашавязкаямолочнаяизгеркулесовойкрупы(с масломисахаром)	150	7.36	7.5	29.6	168	28
	Печенье	15	0.69	1.2	19.60	55.8	15
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Молококипячёноесм.д.ж 3,2%	180	5.22	5.76	8.46	96.30	26
Итого зауплотнённый полдник		440	13.67	14.86	67.16	367.1	
Итогозадень		1528	40.68	42.528	183.87	1304.1	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя1							
День4							
Завтрак	Супмолочныйс макароннымиизделиями	180	2.6	2.98	6.1	64.00	50
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированн ый	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыртвердый "Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	32.00	8
	Кофейныйнапитокна молокессахаром	180	2.68	2.12	13.68	95.8	16
Итогозавтрак		400	10.98	8.78	28.18	258.3	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Помидорсвежийвнарезке	30	0.22	0.08	1.12	7.00	2
	Суп "Крестьянский" сгеркулесовойкрупой со сметаной,скурой	180	0.78	3.5	5.3	78.60	51
	Тефтели-ёжикиизмяса птицы	60	3.16	7.3	4.2	167.2	62
	Капустатушёная	120	1.689	3.1	11.7	63.2	70
	Напитокизизюмас сахаром	180	0.22	0.01	24.36	110.50	22
	Хлебпшеничный «Крестьянский» Iсобогачённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итогозаобед		640	10.599	14.49	75.02	585.5	
Уплотнённыйпо лдник	Сырникиизтворога	100	8.9	12.1	22.6	134.70	40
	Соусмолочныйсладкий	40	0.85	2.1	9.67	22.70	54
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Напиток кисломолочныйпитьев ой"Снежок"2,5%	150	4.60	3.28	15.80	115.00	24
Итого зауплотнён ный полдник		385	14.75	17.88	57.57	319.4	
Итогозадень		1525	36.329	41.15	170.77	1208.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Омлет зелёным горошком	130	5.73	11.04	1.10	104.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	масло сливочное несоленое	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какао-магнетит с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за завтрак		345	11.81	20.24	24.9	339.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	45	
Обед	Огурчик соленый в нарезке	30	0.3	0.04	0.75	4.3	5
	Суп-лапша с мясом	180	1.52	3.25	7.3	82.1	47
	Жаркое с мясом	180	11.6	9.6	38.6	211.6	57
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	0.5	0.07	28.8	119.5	25
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1 сорт обогащенный витаминно-минеральной смесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		633	18.45	13.46	103.79	576.5	
Уплотненный полдник	Фрикадельки рыбные	50	4.56	4.6	4.3	76.2	63
	Рис отварной, припущенный	110	2.45	3.28	16.7	125.8	35
	Соус томатный	40	0.20	0.04	1.29	8.36	53
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.4	48.9	20
Итого за уплотненный полдник		475	7.66	8.34	44.19	306.26	
Итого за день		1553	37.92	42.04	182.88	1267.56	

Приёмпищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическа я ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя2							
День1							
Завтрак	Супмолочныйс макароннымиизделиями	180	2.6	2.98	6.1	64.00	50
	Батон нарезной изпшеничноймукивыс шегосортайодированн ый	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Маслосливочноенесолёно е	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какаоnamолокессахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итогозавтра к		395	8.68	12.18	29.9	299.8	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0	0	10	45.00	
Обед	Огурецсвежийвнарезке	40	0.1	0.008	0.67	4.50	1
	Суп-пюрекартофельныйс гречками	180	2.54	2.07	19.9	65	42
	Фрикаделькимясныев соусе	60	5.2	6.88	4.26	120.8	62
	Кашагречневая рассыпчатаясмаслом	120	7.3	5.8	21.6	98.60	31
	Напитокизизюмас сахаром	180	0.22	0.01	24.36	110.50	22
	Хлебпшеничный «Крестьянский» 1собогашённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итогозаобед		650	19.89	15.268	99.13	558.4	
Уплотнённыйпо лдник	Голубцыовощныесрисом	120	2.1	8.7	6.3	75.6	68
	Соусмолочный	40	0.8	2.5	2.9	40	55
	Булочкаслоёная"Шанс"	50	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Напиток кисломолочный"Йогу рт"питьевой2,5%	150	3.90	1.40	18.80	115.50	23
Итого зауплотнён ный полдник		455	9	15.3	52.8	380.1	
Итогозадень		1600	37.57	42.748	191.83	1283.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Пудинг творожный со сгущённым молоком	110/20	13.60	10.20	26.30	158.30	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта яодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	48.60	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.68	2.12	13.68	95.8	16
Итого завтрак		350	21.98	16	48.38	369.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Салат из свежей капусты с подсолнечным маслом	30	0.4	1.123	1.45	17.3	4
	Рассольник с сметаной и курой	180	0.98	3.5	8.26	86.7	48
	запеканка картофельная с отварным мясом птицы	150	7.2	10.3	12.6	179.5	55
	Соус томатный	50	0.10	0.20	2.74	9.25	53
	Компот из кураги с сахаром	180	0.2	0.01	19.8	82	18
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1-собогащённый витаминно-минеральной смесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		660	13.41	15.633	73.19	533.75	
Уплотнённый полдник	Запеканка морковно-рисовая	120	1.2	5.65	11.6	110.60	71
	Соус молочный сладкий	40	0.85	2.1	9.67	38.10	54
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	180	0.08	1.12	20.70	79.00	21
Итого за уплотнённый полдник		435	2.53	9.27	51.47	274.7	
Итого за день		1545	37.92	40.903	183.04	1222.65	

Приёмпищи	Наименованиблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День3							
Завтрак	Омлетнатуральный	130	5.73	11.04	1.10	127.00	36
	Батон нарезной изпшеничноймукивысшег осортаидированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Маслосливочноенесолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Каконамолоексахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итогозавтрак		345	11.81	20.24	24.9	362.8	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Огурецсвежийвнарезке	40	0.1	0.008	0.67	4.50	1
	Борщсосметанойскурой	180	0.47	2.41	12.6	67.9	43
	Котлетарыбная	60	4.2	2.6	8.3	100.3	63
	Рисотварной,припущенный	120	2.6	2.1	15.8	108.78	35
	Соустоматный	50	0.10	0.20	2.74	9.25	53
	Компотизсмеси сухофруктовсахаром	180	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлебпшеничный «Крестьянский» Iсобогатённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итогозаобед		700	12.66	7.898	100.47	582.53	
Уплотнённыйполд ник	Кашавязкаямолочнаяиз геркулесовойкрупы(смасло мисахаром)	150	7.36	7.5	29.6	168	28
	Печеньесахарное	15	0.69	1.2	28.00	55.8	15
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Молококипячёноесм.д.ж. 3,2%	180	5.22	5.76	8.46	96.30	26
Итого зауплотнён ый полдник		440	13.67	14.86	75.56	367.1	
Итогозадень		1585	38.14	42.998	210.93	1357.43	

Приёмпищи	Наименованиблюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День4							
Завтрак	Каша жидкая молочная изманнойкрупы(смаслом исахаром)	150	4.65	8.5	18.7	138.6	34
	Батон нарезной изпшеничноймукивысшег осортаидированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыртвердый"Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	48.60	8
	Кофейныйнапитокна молокессахаром	180	2.68	2.12	13.68	95.8	16
Итогозавтрак		367	13.03	14.3	40.78	349.5	
Второйзавтрак	Сокфруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итогозавторой завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Помидорсвежийвнарезке	30	0.22	0.08	1.12	7.00	2
	Суп картофельный сбобовыми(сгорохом)со сметаной,скурой	180	2.6	3.4	6.9	85.3	44
	Котлетаизмясаптицы	60	4.60	6.70	8.89	68.40	63
	Капустатушёная	120	1.689	3.1	11.7	63.2	70
	Отваризплодов шиповникассахаром	180	0.44	0.05	18.3	62.3	27
	Хлебпшеничный «Крестьянский» Iсобогащённый витамино- минеральнойсмесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлебржаной"Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итогозаобед		640	14.079	13.83	75.25	445.2	
Уплотнённыйполд ник	Пудингтворожно-рисовый	120	8.60	9.70	20.60	170.80	39
	Соусмолочныйсладкий	40	0.85	2.1	9.67	38.10	54
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Напиток кисломолочныйпитьевой "Снежок"2,5%	150	4.60	3.28	15.80	115.00	24
Итого зауплотнён ый полдник		405	14.45	15.48	55.57	370.9	
Итогозадень		1512	41.559	43.61	181.6	1210.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	130	5.73	11.04	1.10	127.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта яодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Масло сливочное несоленое	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	16
Итого за завтрак		345	11.81	20.24	24.9	362.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Огурец солёный в нарезке	30	0.4	0.05	0.85	5.5	5
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.4	3.42	5.22	66.60	46
	Плов с мясом птицы	180	15.2	8.3	38.2	159.8	60
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» 1 с обогащённой витаминно-минеральной смесью «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		640	22.19	12.35	104.63	523.7	
Уплотнённый полдник	Тфтели рыбные в томатном соусе	50	4.2	5.1	6.3	75.3	63
	Картофельное пюре	110	1.8	3.16	15.2	96.70	66
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Какао на молоке с сахаром	150	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за уплотнённый полдник		405	10.1	11.96	46.3	335.5	
Итого за день		1490	44.1	44.55	185.83	1267	

норма	37.8	42.3	182.7	1260
Итого за 10 дней	391.058	423.55	1847.205	12621.48
Среднее значение за период	39.1058	42.355	184.7205	1262.148
отклонение	3.00%	1%	1.90%	1%

