Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 42»

Утверждено Приказом № 2 от «09» января 2023 г.

Основное (организованное) меню (1,6 до 3 лет, 3-6 лет, 7-11 лет)

Сборник технических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2017

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга

Новосибирск, 2020, для аллергиков

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

День: понедельник

				Химический сост	ав		
Название блюд и продуктов	Macca	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерг.ценность	Витамины	
	порции (г)	(r)	(г)	утлеводы (г)	(ккал)	C	№ рецептур
	3	ВАВТРАК					
Каша гречневая молочная жидкая	150/200/250	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91	№ 185
Какао с молоком	150/180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№ 397
Хлеб пшеничный	25/35/45	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,32	12,29	59,42	405,20	6,20	
	2	3ABTPA	К			•	
Кондитерские изд.без крема	15/25/25	0,7	0,8	18,6	85	0	
Молоко кипячёное (дети до 3-х лет)	100/120/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,2	28,67	198,00	2,73	
		ОБЕД				•	
Икра кабачковая (промышленного производства)	20/30/50	1,33	6,23	5,39	83,3	0	№ 121
Суп крестьянский	180/200/250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№ 81
Котлета рыбная с морковью	60/80/100	8,75	4,32	6,21	94,4	0,26	№ 256
Пюре картофельное	120/150/170	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	№ 321
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		20,88	14,88	87,19	566,15	36,17	
	УПЛОТНЕ	нный п	ОЛДНИК				
Омлет натуральный	80/90/100	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	№ 215
Кукуруза консервированная	30/40/50	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20	№ 12
Чай с сахаром	150/180/200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 392
Хлеб пшеничный	25/40/55	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
итого в полдник:		19,96	19,71	62,73	511,00	18,94	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		60,94	53,08	238,01	1 651,35	64,04	

2 день День: вторник

-				Химический сос	тав		
Название блюд и продуктов	Macca	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерг.ценность	Витамины	
	порции (г)	(r)	<u>(г)</u>	утлеводы (г)	(ккал)	C	№ рецептур
	3	BABTPAK					
Каша манная молочная жидкая	150/200/250	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	№ 185
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
Хлеб пшеничный	25/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,28	11,67	70,17	432,00	5,73	
	2	3ABTPA 1	К				
Кондитерские изд.без крема	15/25/30	0,7	0,8	18,6	85	0	
Молоко кипячёное (дети до 3-х лет)	100	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 400
Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1,00	0,20	20,20	92		№ 537
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9,94	5,75	35,22	233,00	6,59	
	'	ОБЕД				1	
Овощи свежие порционно(огурец)	20/30/40	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
Щи из квашеной капусты с картофелем	180/200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	№ 70
Котлета мясная запечённая	60/80/100	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	№ 282
Рагу овощное	120/150/170	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30	№ 137
Компот из свежих фруктов	150/180/200	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72	№ 372
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,89	37,11	102,03	769,05	26,25	
	УПЛОТНІ	ЕННЫЙ	полдн	ИК			
Пудинг из творога (запеченный) с изюмом	100/130/150	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	№ 235
Повидло, сгущённое молоко	15/20/25	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
Чай с сахаром	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392
Хлеб пшеничный	25/30/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
итого в полдник:		22,91	16,30	104,81	656,00	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		66,02	70,83	312,23	2 090,05	52,86	

3 день. День: среда Возрастная категория: 1-3г., 3-6, 7-11

			X	имический сос	став		
Название блюд и продуктов	Масса порции	Белки)]((-)	Углеводы	Энерг.ценность	Витамины	
	(L)	(r)	Жиры (г)	(r)	(ккал)	С	№ рецептур
	3.	ABTPAK				1	
Каша рисовая молочная	150/200/250	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70	№ 185
Какао с молоком	150/180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№ 397
Хлеб пшеничный	25/35/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
Сыр российский	10/15/17	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	№ 7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,44	15,78	63,55	451,60	6,06	
	2	3ABTP.	AK				
Йогурт	100/120/150	3,2	4,8	6,15	84	0,06	№ 401
Кондитерские изд.без крема	15/25/30	0,7	0,8	18,6	85	0	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,9	5,6	24,75	169,00	0,06	
		ОБЕД					
Овощи свежие порционно(помидор)	20/30/40	0	0	2	11	13,8	
Борщ из свежей капусты	180/200/250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29	№ 57
Гуляш из отварного мяса	60/80/100	19	7,2	12,7	184,4	0,1	№ 278
Каша гречневая рассыпчатая	110/130/150	8,86	5,98	39,91	248	0	№ 165
Пампушка с чесноком	35/40	12,43	12,75	81,39	440,63	12,5	№ 117
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		48,96	31,31	196,20	1 186,23	37,09	
	УПЛОТНЕ	нный г	ЮЛДНИК				
Тефтели рыбные запечённые	60/80/100	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26	№ 261
Пюре картофельное	120/150/170	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	№ 321
Чай	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392
Хлеб пшеничный	25/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
итого в полдник:		20,38	9,46	82,55	497,30	30,05	
						73,26	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		86,68	62,15	367,05	2 304,13		

День: четверг Возрастная категория: 1-3г., 3-6, 7-11

			Хи	имический состав			
Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	№
	- ' '	` '			(ккал)	C	рецептур
	<u> </u>	BABTPAK				_	
Каша овсяная молочная жидкая	150/200/250	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	№ 185
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
Хлеб пшеничный	25/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
	2	3ABTPA	К				
Кондитерские изд.без крема	15/25/35	0,7	0,8	18,6	85	0	
Кисломолочное изделие	100/120	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	№ 372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0,86	0,96	42,48	182,6	1,72	
	<u> </u>	ОБЕД					
Овощи свежие порционно(помидор)	20/30/40	0	0	2	11	13,8	
Суп овощной на курином бульоне	180/200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	№ 66/1
Плов из курицы	160/200/250	15,07	56,69	36,36	404	2,42	№ 304
Кисель из св.фруктов с изюмом	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		20,57	62,20	91,30	699,45	26,91	
			полдник				
Жаркое по-домашнему из индейки	150/200/250	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	№ 276
Огурцы соленые/консервированные	25/50/60	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70	
Ватрушка с повидлом	80/100	9,12	3,92	75,81	372,68	0,53	№ 454
Чай с сахаром	150/180/200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 392
Хлеб пшеничный	25/30/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
итого в полдник:		48,33	17,67	154,98	971,68	21,85	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		82,11	101,82	364,34	2 327,73	56,91	

День: пятница

			X	имический со	став							
Название блюд и продуктов	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность	Витамины						
	порции (г)	(\(\Gamma\)	(r)	(г)	(ккал)	C	№ рецептур					
	3A	ВТРАК										
Каша сборная молочная	150/200/250	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46	№ 180					
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395					
Хлеб пшеничный	30/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86						
Масло сливочное порц	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6					
Сыр российский	10/15/17	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	№ 7					
ИТОГО В ЗАВТРАК:		18,59	20,79	77,97	574,60	6,56						
	2 3	BABTPAK										
Ряженка	100/120/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 400					
Хлеб пшеничный	15/25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86						
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9,94	5,75	35,22	233,00	6,59						
ОБЕД												
Овощи свежие порционно(огурец)	20/30/40	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80						
Рассольник Ленинградский	180/200/250	2,10	5,12	1,95	120,75	7,54	№ 76					
Суфле печёночное с морковью	60/80/100	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01	№ 279					
Макаронные изделия отварные с маслом	110/130/150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00	№ 206					
Соус молочный (для подачи к блюду)	30/50/70	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	№ 350					
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376					
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00						
ИТОГО В ОБЕД:		29,88	24,03	106,55	787,53	21,50						
	УПЛОТНЕН	ный пс	лдник									
Пудинг из творога запеченный с изюмом	100/130/150	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	№ 235					
Повидло, сгущенное молоко	15/20/35	0	0	13	50	0,1						
Фрукты свежие	100/150	1,5	0,5	21	95	10	№ 368					
Чай с сахаром	150/180/200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 392					
итого в полдник:		25,07	21,33	79,74	609,00	13,13						
ВСЕГО В ДЕНЬ:		83,48	71,90	299,48	2 204,13	47,78						

День: понедельник

			Хи	мический сост	ав		
Название блюд и продуктов	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность	Витамины	
	порции (г)	(г)	(r)	(г)	(ккал)	C	№ рецептур
	3A)	ВТРАК					
Вермишель молочная	150/200/250	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	№ 93
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный	25/35/45	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,50	11,60	58,42	389,20	5,94	
	2 3A	ВТРАК					
Хлеб пшеничный	15/25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Молоко кипячёное	100/120/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9,94	5,75	35,22	233,00	6,59	
	() БЕД					
Овощи свежие порционно(помидор)	20/30/50	0	0	2	11	13,8	
Суп картофельный с рыбой	180/200/250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	№ 87
Голубцы ленивые	130/150/200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04	№ 298
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		30,11	21,36	87,15	665,62	48,35	
	УПЛОТНЕН	ный пол,	дник				
Оладьи	60/120/200	12,43	12,75	81,39	440,63	12,50	№ 449
Повидло, сгущенное молоко	15/20/35	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
Чай с лимоном	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 393
Фрукты свежие	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
итого в полдник:		13,99	13,27	125,38	625,63	22,63	
всего в день:		66,54	51,98	306,17	1 913,45	83,51	

7 день День: вторник Возрастная категория: 1-3г., 3-6,7-11

			2	Химический со	став		
Название блюд и продуктов	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность	Витамины	No
	(г)	(r)	(r)	(г)	(ккал)	C	рецептур
	3.4	ABTPAK				_	
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200/250	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70	№ 185
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный	25/40/55	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
Сыр российский	10/15/17	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	№ 7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,85	15,17	66,57	463,60	5,80	
	23	АВТРАК		1		-	
Кисломолочное изд.	100/120/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 400
Кондитерские изд.без крема	15/25/35	0,7	0,8	18,6	85	0	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
		ОБЕД				_	
Овощи свежие порционно(огурец)	20/30/50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
Щи из свежей капусты с картофелем	180/200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	№ 67
Рыба тушенная с овощами	60/80/100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,85	№ 247
Пюре картофельное	120/150/200	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	№ 322
Кисель из свежих фруктов	150/180/200	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72	№ 372
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		19,86	23,07	84,16	629,35	42,56	
		УЖИН				_	
Творожная запеканка с изюмом	100/130/150	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30	№ 237
Повидло, сгущенное молоко	15/20/35	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
Фрукты свежие	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
Чай	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392
Хлеб пшеничный	25/35/45	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
итого в полдник:		23,18	16,30	87,51	558,00	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		64,67	60,74	266,91	1 848,95	65,38	

День: среда Возрастная категория: 1-3г., 3-6, 7-11

			Химі	ический состав			
Название блюд и продуктов	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины	
	(г)	(r)	(r)	(г)	(ккал)	C	№ рецептур
	3AB	ТРАК					
Каша пшенная молочная жидкая	150/200/250	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70	№ 185
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный	20/30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73	
	2 3AI	ВТРАК					
Кондитерские изд.без крема	15/25/35	0,7	0,8	18,6	85	0	
Кислом. изделия (кефир,ряженка, иогурт)	100/120/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	№ 400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
ОБЕД							
Икра кабачковая (пром. производства)	20/30/50	1,33	6,23	5,39	83,3	0	№ 121
Суп гороховый с гренками	180/200/250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№ 81
Котлета рыбная с морковью	60/80/100	8,75	4,32	6,21	94,4	0,26	№ 256
Пюре картофельное	120/150/200	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	№ 322
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		20,65	14,87	94,70	595,35	35,92	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Капуста тушеная с мясом	120/150/200	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97	№ 132
Чай с лимоном	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392
Булочка домашняя с изюмом	80/100	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06	№ 469
Хлеб пшеничный	20/25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие (яблоко)	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
итого в полдник:		16,45	20,05	127,31	757,00	43,92	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55,22	52,41	316,58	1 962,35	88,30	

9 день День: четверг Возрастная категория: 1-3г., 3-6, 7-11

			Химиче	ский состав			
Название блюд и продуктов	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность	Витамины	
	(r)	(г)	(г)	(r)	(ккал)	С	№ рецептур
	3ABTI	РАК		1	<u> </u>	l	1 71
Каша овсяная молочная жидкая	150/200/250	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	№ 185
Кофейный напиток с молоком	150/180/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный	30/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
	2 3ABT	РАК					
Кондитерские изд.без крема	15/25/35	0,7	0,8	18,6	85	0	
Молоко кипячёное (дети до 3-х лет)	100	6,08	5,4	10,07	113		№400
Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1,00	0,20	20,20	92	2,73	№ 537
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
	ОБЕ						
Овощи свежие порционно(огурец)	20/30/40	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200/250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№ 82
Суфле из отварной птицы	60/80/100	12,48	12,59	2,45	173,00	0,03	№ 310
Рис отварной	110/130/170	2,43	8,55	22,90	181,00	1,75	№ 315
Соус сметанный	30/50/70	0,50	0,10	1,90	12,00	7,00	№ 354
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
ИТОГО В ОБЕД:		21,86	24,70	90,85	681,45	31,23	
	УПЛОТНЕННЫ	й полдн	ИК				
Омлет натуральный	80/90/100	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	№ 215
Горошек зелёный отварной	20/25/45	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	№ 10
Чай с лимоном	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392
Хлеб пшеничный	30/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие (яблоко)	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368

итого в полдник:	14,11	16,63	63,82	462,05	17,40	
ВСЕГО В ДЕНЬ:	55,10	68,52	258,92	1 815,50	57,79	

День: пятница

			Химич	еский состав			
Название блюд и продуктов	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность	Витамины	№
	(r)	(\(\Gamma\)	<u>(г)</u>	(г)	(ккал)	C	рецептур
	3AB	ТРАК					
Каша ячневая молочная жидкая	150/200/250	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	№ 185
Какао с молоком	150/180/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№ 397
Хлеб пшеничный	30/40/50	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5/7/9	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6
Сыр российский	10/15/17	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	№ 7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15,80	17,17	71,63	505,60	6,06	
	2 3AF	ВТРАК					
Хлеб пшеничный	20/25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Йогурт	100/120/150	3,2	4,8	6,15	84	0,06	№ 401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		7,06	5,15	31,30	204,00	3,92	
	Ol	БЕД					
Овощи свежие порционно(огурец)	20/30/40	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
Свекольник со сметаной	180/200/250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№ 57
Котлеты из индейки	60/80/100	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00	№ 287
Соус молочный (для подачи к блюду)	40/50/70	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	№ 350
Макаронные изделия отварные с маслом	110/130/150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00	№ 206
Компот из сухофруктов	150/180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Хлеб ржаной	40/50/60	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		23,99	15,31	150,85	803,33	22,45	
	УПЛОТНЕНН	ый полд	ник				
Творожная запеканка с изюмом	100/130/150	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30	№ 237
Повидло, сгущенное молоко	15/20/35	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	

Чай	150/180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392
Фрукты свежие (яблоко)	100/150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№ 368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19,32	15,95	62,36	438,00	10,43	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		66,17	53,58	316,14	1 950,93	42,86	