



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет
в МАДОУ «Луговской детский сад № 5 «Рябинка»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	Каша молочная овсяная(Геркулес) с сахаром и с маслом						
	Овсяные хлопья "Геркулес"	170	7,26	7,6	26,35	202,96	185.3a
	Сахарный песок	24,94/24,94	3,07	1,55	15,41	87,79	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0	0	4,04	15,33	
	Соль пищевая йодированная	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,9	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	0,26/0,26	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	142,48/142,4	4,13	3,56	6,84	76,94	
	Сыр "Российский"	30	3,82	3,53	10,28	88,8	3
		11/10	2,32	2,95	0	36,4	
ЗАВТРАК							
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	7,89	30,36	392
	Вода	118,42/118,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	11,12	11,13	44,52	322,12	
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399.4
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,18	2,07	2,47	33,18	10
	Зелень свежая	0,54/0,4	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Горошек зеленый. Консервы	58,48/38	1,18	0,08	2,47	15,2	
	Борщ со сметаной	150	1,15	3,51	6,42	62,31	56/1
	Капуста белокочанная	22,5/18	0,32	0,02	0,85	5,04	
	Сметана 15,0% жирности	3/3	0,08	0,45	0,11	4,86	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,68	
	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,59	

ОБЕД	Рыба запеченная	60		6,32	7,48	8,72	127,74	254
	Филе минтая	39,75/36,75		4,92	3,38	6,17	74,97	
	Сухари панировочные	5,25/5,25		0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,25/2,25		0,03	1,38	0,04	12,74	
	Яйцо	5,25/5,25		0,67	0,6	0,04	8,24	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,72/2,72		0,3	0,04	1,85	8,96	
	Соль поваренная пищевая	0,2/0,2		0	0	0	0	
	Вода	12,38/12,38		0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	12,38/12,38		0,36	0,31	0,59	6,68	
	Масло сливочное	2,72/2,72		0,04	1,67	0,05	15,41	
	Рис отварной с овощами	110		2,62	3,13	25,67	141,58	330
	Лук репчатый	13,09/11		0,15	0,02	0,9	4,51	
	Масло сливочное	4,51/4,51		0,06	2,77	0,08	25,53	
	Крупа рисовая	32,34/32,34		2,26	0,32	23,93	107,69	
	Морковь	13,75/11		0,14	0,01	0,76	3,85	
	Вода	68,2/68,2		0	0	0	0	
	Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,91	70,95	372
	Яблоки	34,05/30		0,12	0,12	2,94	14,1	
	Сахарный песок	15/15		0	0	14,97	56,85	
	Вода	129/129		0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной	20/20		1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб витаминизированный	20		1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20		1,32	0,18	7,6	39,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		550		14,03	16,73	75,47	510,36	
	Булочка домашняя	50		3,82	2,79	28,69	153,97	469
	Сахарный песок	3,6/3,6		0	0	3,59	13,64	
	Сахарный песок	1,43/1,43		0	0	1,43	5,42	
	Масло сливочное	2,5/2,5		0,03	1,54	0,04	14,15	
	Пшеничная мука, высшего сорта	32,08/32,08		3,47	0,42	22,43	107,16	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,69/1,69		0,18	0,02	1,18	5,64	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28		0	0	0	0	
	Дрожжи сухие	0,15/0,15		0,02	0	0,01	0,16	
	Яйцо	0,95/0,95		0,12	0,11	0,01	1,49	
	Масло подсолнечное	0,7/0,7		0	0,7	0	6,29	
	Вода	14,25/14,25		0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150		2,22	1,88	11,94	72,58	394/1
	Вода	50/50		0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75		2,17	1,88	3,6	40,5	
	Сахарный песок	8,34/8,34		0	0	8,32	31,61	
	Вода	27,01/27,01		0	0	0	0	

Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,04	4,67	40,63	226,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	31,8	32,65	180,27	1141,53
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1250	31,8	32,65	180,27	1141,53
Среднее значение за период	1250	31,8	32,65	180,27	1141,53

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
	Суп молочный с макаронными изделиями						
ЗАВТРАК	Вермишель	14,4/14,4	1,5	0,16	0,29	48,53	
	Сахарный песок	1,08/1,08	0	0	1,08	4,09	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	126/126	3,65	3,15	6,05	68,04	
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,38	13,12	83,54	395
	Сахарный песок	8,9/8,9	0	0	8,88	33,72	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кофейный напиток	2,67/2,67	0,37	0,38	0,4	6,63	
	Вода	96/96	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	80/80	2,32	2	3,84	43,2	
	Фрукт: Банан	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368г
	Банан	158,65/95	1,42	0,48	19,95	91,2	
	Нарезка из отварной моркови	40	0,49	3,38	2,62	43,33	10/1
	Морковь, красная	47,32/38	0,49	0,04	2,62	13,3	
	Масло подсолнечное	3,34/3,34	0	3,34	0	30,03	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,34	4,21	10,05	95,83	83
	Лук репчатый	6,32/5,26	0,07	0,01	0,43	2,16	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Масло подсолнечное	1,37/1,37	0	1,36	0	12,27	
	Вода	95,46/95,46	0	0	0	0	
	Картофель	77,87/54,54	1,09	0,22	8,89	42	
	Томатная паста. Консервы	1,32/1,32	0,06	0	0,25	1,35	
	Морковь, красная	6,57/5,26	0,07	0,01	0,36	1,84	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,62/1,36	0,02	0	0,11	0,56	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	1,36/1,36	0	0	0	0	
	Свинина б/к	21,12/15,54	2,89	2,49	0	33,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Яйцо	1,09/1,09	0,14	0,13	0,01	1,71	

ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы											60	10,93	2,59	3,01	79,88	305
	Куриная грудка (филе)											63/44,22	10,44	0,84	0,18	49,97	
	Сухари панировочные											6/6	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный											7,44/7,44	0,49	0,07	2,83	14,81	
	Масло подсолнечное											1,68/1,68	0	1,68	0	15,1	
	Вода											15,75/15,75	0	0	0	0	
	Пюре картофельное											110	2,7	3,21	18,54	114,21	321
	Картофель											154,98/108,4	2,17	0,43	17,68	83,51	
	Масло сливочное											3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	21,79	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности											17,38/16,5	0,48	0,41	0,79	8,91	
	Компот из кураги											150	0,78	0,04	19,62	80,28	394
	Сахарный песок											12/12	0	0	11,98	45,48	
	Абрикосы сушеные (Курага)											15/15	0,78	0,04	7,65	34,8	
	Вода											152,25/152,2	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной											20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной											20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб витаминизированный											20	1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный											20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД											550	21,88	13,85	68,12	488,13	
	ПОЛДНИК	Сырники из творога											80	10,7	8,93	6,75	149,82
Творог											58,29/57,14	9,54	5,14	1,14	88,73		
Пшеничная мука, высшего сорта											8/8	0,86	0,1	5,59	26,72		
Яйцо											2,29/2,29	0,29	0,26	0,02	3,59		
Масло подсолнечное											3,42/3,42	0	3,42	0	30,78		
Молоко сгущенное с сахаром											20	1,44	1,7	11,1	65,6	400/1	
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности											20,13/20	1,44	1,7	11,1	65,6		
Чай с лимоном											150	0,09	0	7,77	31,06	393	
Вода											114,21/114,2	0	0	0	0		
Лимон											6,09/5,32	0,05	0,01	0,16	1,81		
Сахарный песок											7,61/7,61	0	0	7,59	28,82		
Вода											24,67/24,67	0	0	0	0		
Чай высшего сорта											0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											250	12,23	10,63	25,62	246,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											1260	44,96	35,4	144,62	1119,94		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:											1260	44,96	35,4	144,62	1119,94		
Среднее значение за период											1260	44,96	35,4	144,62	1119,94		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с сахаром и с маслом	170	8,26	5,87	33,75	214,96	185a
	Сахарный песок	3,4/3,4	0	0	3,39	12,89	
	Масло сливочное	3,4/3,4	0,04	2,09	0,06	19,24	
	Крупа пшеничная	34/34	4,32	0,37	24	110,5	
	Соль пищевая йодированная	0,68/0,68	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	136/136	3,94	3,4	6,53	73,44	
	Бутерброд с повидлом	30	1,5	0,58	10,28	52,4	2
	Повидло	10,1/10	0	0	0	0	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,58	394/1
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75	2,17	1,88	3,6	40,5	
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
Вода	27,01/27,01	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,98	8,33	55,97	339,94	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399.4
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	53,16/37,2	0,82	0,15	4,17	21,58	
	Сахарный песок	0,8/0,8	0	0	0,8	3,03	
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	170	5,07	4,27	8,6	94,25	67/1
	Лук репчатый	8,16/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	
	Масло подсолнечное	3,4/3,4	0	3,4	0	30,57	
	Капуста белокочанная	42,5/34	0,61	0,03	1,6	9,52	
	Картофель	29,14/20,4	0,41	0,08	3,33	15,71	
	Томатная паста. Консервы	1,7/1,7	0,08	0	0,32	1,73	
	Сметана 15,0% жирности	2,89/2,89	0,08	0,43	0,1	4,68	
	Морковь, красная	10,71/8,5	0,11	0,01	0,59	2,98	
	Лук репчатый	1,7/1,36	0,02	0	0,11	0,56	
	Вода	191,25/191,2	0	0	0	0	

ОБЕД	Куриная грудка (филе)	22/15,01	3,54	0,29	0,06	16,96
	Морковь	17/13,6	0,18	0,01	0,94	4,76
	Соль пищевая йодированная	0,17/0,17	0	0	0	0
	Запеканка картофельная с печенью	120	9,23	4,81	22,3	169,66 291
	Картофель	183,34/111,2	2,22	0,44	18,13	85,65
	Сухари	2,18/2,18	0,35	0,02	1,53	7,33
	Лук репчатый	9,46/8	0,11	0,02	0,66	3,28
	Масло сливочное	1,45/1,45	0,02	0,89	0,02	8,22
	Масло сливочное	1,45/1,45	0,02	0,89	0,02	8,22
	Печень говяжья	36,35/36,35	6,51	1,34	1,93	46,16
	Масло подсолнечное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,83 354
	Сметана 15,0% жирности	3,75/3,75	0,1	0,56	0,14	6,08
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,12/1,12	0,12	0,01	0,79	3,76
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0
	Вода	11,25/11,25	0	0	0	0
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,6	66,75 375
	Смородина черная	22,95/22,5	0,22	0,09	1,64	9,9
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
	Вода	129,75/129,7	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с яблоками	50	2,84	1,1	26,76	127,11 454.1
	Масло подсолнечное	0,17/0,17	0	0,16	0	1,48
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,08/1,08	0,12	0,01	0,75	3,59
	Яйцо	1/1	0,13	0,12	0,01	1,57
	Яблоки	23,96/21,09	0,08	0,08	2,07	9,91
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,69
	Пшеничная мука, высшего сорта	22,93/22,93	2,48	0,3	16,03	76,6
	Вода	10,75/10,75	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0
	Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,85
	Сахарный песок	1,65/1,65	0	0	1,65	6,25
	Дрожжи сухие	0,15/0,15	0,02	0	0,01	0,16
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	79,5 401
	Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4,35	3,75	6	79,5
	200		7,19	4,85	32,76	206,61
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1235	38,32	25,94	174,3	1083,86

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1235	38,32	25,94	174,3	1083,86
Среднее значение за период		1235	38,32	25,94	174,3	1083,86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Омлет натуральный	80	8,35	12,5	1,61	152,45	215
	Масло сливочное	4,92/4,92	0,06	3,03	0,08	27,85	
	Яйцо	60/60	7,62	6,9	0,42	94,2	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	23/23	0,67	0,57	1,1	12,42	
	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181,62	101
	Горошек зеленый консервированный	92,31/60	13,8	0,72	31,98	181,62	
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,8	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	103,1	397
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	110/110	3,19	2,75	5,28	59,4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	29,64	19,79	59,35	525,97	
	Фрукт: Апельсин	95	0,85	0,19	16,31	73,58	371
	Апельсин	108,3/95	0,86	0,19	7,7	40,85	
	Сахарный песок	8,64/8,64	0	0	8,62	32,73	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	95	0,85	0,19	16,31	73,58	
	Салат из свеклы	30	0,43	2,07	2,51	28,17	33
	Свекла	36,48/28,5	0,43	0,03	2,51	11,97	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Суп рыбный	150	4,88	4,02	11,58	102,3	114/1
	Картофель	51,43/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Филе минтая	40,2/30	4,02	2,76	5,04	61,2	
	Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
	Зелень свежая	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
ОБЕД	Вода	129/129	0	0	0	0	
	Гуляш из отварного мяса	100	9,6	18,94	4,34	251,86	277
	Морковь, красная	6/5	0,06	0	0,34	1,75	
	Свинина, лопаточная часть	61,9/60	8,82	17,64	0	219,3	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	

Пшеничная мука, высшего сорта	4/4		0,43	0,05	2,8	13,36	
Вода	33,12/33,12		0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	4/4		0,19	0	0,76	4,08	
Гречка отварная	110		3,52	3,28	15,76	106,49	165/7
Гречневая крупа ядрица	27,5/27,5		3,46	0,91	15,7	84,7	
Масло сливочное	3,85/3,85		0,05	2,37	0,07	21,79	
Соль пищевая йодированная	0,26/0,26		0	0	0	0	
Вода	88/88		0	0	0	0	
Напиток из плодов шиповника	150		0,51	0,21	15,57	74,21	398
Шиповник сухой	15/15		0,51	0,21	7,24	42,6	
Сахарный песок	8,34/8,34		0	0	8,32	31,61	
Вода	150/150		0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8	700
Хлеб ржаной	20/20		1,32	0,24	6,68	34,8	
Хлеб витаминизированный	20		1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20		1,32	0,18	7,6	39,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	580		21,58	28,94	64,04	637,63	
Кондитерское изделие	50		2,4	1,4	38,85	167,9	702,2
Пряники	50/50		2,4	1,4	38,85	167,9	
Молоко кипяченое	150		4,57	3,93	7,56	85,05	400
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	157,5/157,5		4,57	3,94	7,56	85,05	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200		6,97	5,33	46,41	252,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225		59,04	54,25	186,11	1490,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1225		59,04	54,25	186,11	1490,13	
Среднее значение за период	1225		59,04	54,25	186,11	1490,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Каша рисовая с сахаром и с маслом	170	6,27	6,66	31,09	209,69	185.1a
	Сахарный песок	4,28/4,28	0	0	4,28	16,24	
	Масло сливочное	4,28/4,28	0,06	2,63	0,07	24,25	
	Соль пищевая йодированная	1,07/1,07	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	26,35/26,35	1,84	0,26	19,5	87,75	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150,86/150,8	4,37	3,77	7,24	81,46	
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром	160/7	0,05	0	8,42	32,38	392
ЗАВТРАК	Вода	126,32/126,3	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,42/8,42	0	0	8,4	31,9	
	Вода	27,29/27,29	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	7,89	10,31	49,87	322,77	
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,6	66,75	375
	Смородина черная	22,95/22,5	0,22	0,09	1,64	9,9	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	129,75/129,7	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,23	0,09	16,6	66,75	
ЗАВТРАК 2	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	20
	Капуста белокочанная	39,44/31,56	0,57	0,03	1,48	8,84	
	Лук зеленый (перо)	5/4	0,05	0	0,13	0,8	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Лимонная кислота	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Вода	3,88/3,88	0	0	0	0	
	Суп картофельный протертый	150/20	3,72	2,89	19,6	123,06	79
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,37/1,37	0,15	0,02	0,95	4,56	
	Вода	95,46/95,46	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Картофель	54,5/38,18	0,76	0,15	6,22	29,39	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	30/30	0,87	0,75	1,44	16,2	
	Морковь, красная	6,83/5,46	0,07	0,01	0,38	1,91	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,78/2,78	0,04	1,71	0,05	15,71	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,08/27,78	1,83	0,25	10,56	55,29	
	Тестели мясные (1-й вариант)	60	9,07	7,32	4,18	119,52	286

ОБЕД	Свинина б/к	44,24/44,24	8,23	7,08	0	96,45
	Лук репчатый	7,2/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	6/6	0,4	0,05	2,28	11,94
	Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0,17	0,02	1,02	4,93
	Вода	6/6	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	6/6	0,17	0,15	0,29	3,24
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,27	2,82	26,08	146,59 205
	Масло сливочное	3,3/3,3	0,04	2,03	0,06	18,68
	Макаронные изделия	37,4/37,4	4,23	0,79	26,03	127,91
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,08	0	15,24	57,99 376
	Сахарный песок	12/12	0	0	11,98	45,48
	Смесь сухофруктов	22,5/22,5	0,07	0	3,26	12,51
	Вода	150/150	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	20,34	15,48	82,84	556,12
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	80	6,78	6,43	13,27	136,45 238
	Сметана 15,0% жирности	2,46/2,46	0,06	0,37	0,09	3,99
	Морковь, красная	14,77/11,08	0,14	0,01	0,76	3,88
	Творог	33,9/33,23	5,55	2,99	0,66	51,61
	Сухари панировочные	2,46/2,46	0	0	0	0
	Крупа манная	3,7/3,7	0,38	0,04	2,61	12,31
	Сахарный песок	8,62/8,62	0	0	8,6	32,65
	Яйцо	2,46/2,46	0,31	0,28	0,02	3,87
	Масло подсолнечное	2,46/2,46	0	2,46	0	22,15
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	11,08/11,08	0,32	0,28	0,53	5,98
	Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,58 394/1
	Вода	50/50	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75	2,17	1,88	3,6	40,5
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	8,31	25,21	209,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1285	37,46	34,19	174,52	1154,67
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1285	37,46	34,19	174,52	1154,67
	Среднее значение за период	1285	37,46	34,19	174,52	1154,67



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет
в МАДОУ «Луговской детский сад № 5 «Рябинка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Каша из смеси круп	175	4,97	3,87	23,47	148,43	185,5
	Гречневая крупа ядрица	31,83/31,83	4,01	1,05	18,18	98,04	
	Масло сливочное	4,17/4,17	0,05	2,56	0,07	23,57	
	Крупа пшено шлифованное	7,84/7,84	0,9	0,26	5,21	26,81	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Вода	138,28/138,2	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с лимоном	150	0,09	0	7,77	31,06	393
ЗАВТРАК	Вода	114,21/114,2	0	0	0	0	
	Лимон	6,09/5,32	0,05	0,01	0,16	1,81	
	Сахарный песок	7,61/7,61	0	0	7,59	28,82	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	6,63	7,52	41,6	260,19	
	Фрукт: Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Винегрет овощной	40	0,54	4,07	3,38	52,62	45
	Картофель	14,74/10	0,2	0,04	1,63	7,7	
	Морковь, красная	7,56/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Огурец соленый	10/8	0,06	0,01	0,14	1,04	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Свекла	10,2/8	0,12	0,01	0,7	3,36	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,54	3,33	11,67	91,03	81
	Горох, луццень	12,15/12	2,76	0,19	5,77	35,88	
	Картофель	42,91/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Морковь, красная	9,6/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Шницель рыбный натуральный	60	7,43	9,17	9,65	151,21	258
	Филе минтая	54/51	6,83	4,69	8,57	104,04	
	Сухари панировочные	7,5/7,5	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	350	14,35	16,66	45,31	318,61	494
	ИТОГО ЗА ОБЕД 2	350	14,35	16,66	45,31	318,61	494
	ИТОГО ЗА ОБЕД 3	350	14,35	16,66	45,31	318,61	494

ОБЕД	Лук репчатый	12/9,75	0,14	0,02	0,8	4
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98
	Яйцо	2,25/2,25	0,29	0,26	0,02	3,53
	Масло подсолнечное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	4,5/4,5	0,13	0,11	0,22	2,43
	Рис отварной с овощами	110	2,62	3,13	25,67	141,58 330
	Лук репчатый	13,09/11	0,15	0,02	0,9	4,51
	Масло сливочное	4,51/4,51	0,06	2,77	0,08	25,53
	Крупа рисовая	32,34/32,34	2,26	0,32	23,93	107,69
	Морковь	13,75/11	0,14	0,01	0,76	3,85
	Вода	68,2/68,2	0	0	0	0
	Кисель из свежих ягод	150	0,08	0,03	20,8	82,19 378
	Крахмал картофельный	6,75/6,75	0,01	0	5,28	21,13
	Клюква	15,75/15	0,08	0,03	0,56	4,2
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,85	20,15	85,45	593,23
ПОЛДНИК	Кекс "Творожный"	50	4,86	7,05	27,5	189,31 488
	Пудра рафинадная	0,51/0,51	0	0	0,51	1,93
	Творог	12,87/12,87	2,15	1,16	0,26	19,99
	Натрий двууглекислый	0,08/0,08	0	0	0	0
	Сахарный песок	16,49/16,49	0	0	16,46	62,5
	Масло сливочное	7,73/7,73	0,1	4,75	0,13	43,75
	Пшеничная мука, высшего сорта	14,43/14,43	1,56	0,19	10,09	48,2
	Яйцо	8,24/8,24	1,05	0,95	0,06	12,94
	Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,58 394/1
	Вода	50/50	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75	2,17	1,88	3,6	40,5
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,08	8,93	39,44	261,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	30,96	37	176,29	1159,31
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1200	30,96	37	176,29	1159,31
Среднее значение за период		1200	30,96	37	176,29	1159,31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная молочная с сахаром и с маслом</u>						
		170	7,72	6,95	32,16	222,43	185,11a
	Сахарный песок	4,05/4,05	0	0	4,04	15,33	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,9	
	Крупа пшено шлифованное	32,38/32,38	3,72	1,07	21,54	110,76	
	Соль пищевая йодированная	2,12/2,12	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	136/136	3,94	3,4	6,53	73,44	
	<u>Бутерброд с сыром</u>	30	3,82	3,53	10,28	88,8	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	<u>Какао с молоком</u>	150	3,06	2,54	12,9	85,92	397
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	91,67/91,67	2,66	2,29	4,4	49,5
		350	14,6	13,02	55,34	397,15	
<u>Сок фруктовый</u>		150	0,61	0,12	19,65	82,5	399,4
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
	<u>Нарезка из отварной моркови</u>	40	0,49	3,38	2,62	43,33	10/1
	Морковь, красная	47,32/38	0,49	0,04	2,62	13,3	
ОБЕД	Масло подсолнечное	3,34/3,34	0	3,34	0	30,03	
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	1,68	1,77	8,36	72,92	82
	Картофель	64,29/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Вермишель	6/6	0,62	0,07	0,12	20,22	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	150	10,3	1,96	15,33	120,96	302
	Лук репчатый	18,26/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Картофель	90,14/63,25	1,27	0,25	10,31	48,71	
	Горошек зеленый. Консервы	6,52/3,91	0,12	0,01	0,25	1,57	

Куриная грудка (филе)	48,3/33,9	8	0,64	0,14	38,31
Морковь, красная	32,61/26,08	0,34	0,03	1,8	9,13
Пшеничная мука, высшего сорта	1,96/1,96	0,21	0,03	1,37	6,53
Вода	19,56/19,56	0	0	0	0
Сметана 15,0% жирности	6,52/6,52	0,17	0,98	0,23	10,56
Соль пищевая йодированная	0,21/0,21	0	0	0	0
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	70,95 372
Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
Вода	129/129	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 700
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	15,23	7,65	58,5	382,76
Пирожки печеные с повидлом	50	3,02	1,1	19,86	100,93 454
Масло подсолнечное	0,17/0,17	0	0,17	0	1,53
Пшеничная мука, высшего сорта	1,16/1,16	0,13	0,02	0,81	3,87
Повидло	16,8/16,5	0	0	0	0
Яйцо	1/1	0,13	0,12	0,01	1,57
Пшеничная мука, высшего сорта	24,96/24,96	2,7	0,32	17,45	83,37
Вода	11,7/11,7	0	0	0	0
Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0
Масло сливочное	0,74/0,74	0,01	0,46	0,01	4,19
Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,8
Дрожжи сухие	0,16/0,16	0,02	0	0,01	0,18
Чай с сахаром	160/7	0,05	0	8,42	32,38 392
Вода	126,32/126,3	0	0	0	0
Сахарный песок	8,42/8,42	0	0	8,4	31,9
Вода	27,29/27,29	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	3,07	1,1	28,28	133,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	33,51	21,89	161,77	995,72
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1240	33,51	21,89	161,77	995,72
Среднее значение за период	1240	33,51	21,89	161,77	995,72

ПОЛДНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой "Геркулес"	170	4,73	4,66	13,4	114,94	94
	Овсяные хлопья "Геркулес"	10,2/10,2	1,25	0,63	6,3	35,9	
	Сахарный песок	1,36/1,36	0	0	1,36	5,15	
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	9,62	
	Вода	51/51	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	119/119	3,45	2,98	5,71	64,26	
	Бутерброд с повидлом	30	1,5	0,58	10,28	52,4	2
	Повидло	10,1/10	0	0	0	0	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,58	394/1
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75	2,17	1,88	3,6	40,5	
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
Фрукт: Банан		95	1,42	0,48	19,95	90,25	368г
ЗАВТРАК 2	Банан	158,65/95	1,42	0,48	19,95	91,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	95	1,42	0,48	19,95	90,25	
	Салат из свеклы	30	0,43	2,07	2,51	28,17	33
	Свекла	36,48/28,5	0,43	0,03	2,51	11,97	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Борщ с курой со сметаной	150	4,49	3,96	9,39	91,74	62/1
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,7	4,2	
	Картофель	40,18/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Сметана 15,0% жирности	3,75/3,75	0,1	0,56	0,14	6,08	
	Морковь, красная	12,15/9,75	0,13	0,01	0,67	3,41	
	Куриная грудка (филе)	15,08/12,08	2,85	0,23	0,05	13,64	
	Лук репчатый	5,7/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Зелень свежая	1,8/1,35	0	0	0	0	
	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
	ЗАВТРАК 3	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0
Масло подсолнечное		3/3	0	3	0	26,97	
Томатная паста. Консервы		2,25/2,25	0,11	0	0,43	2,3	
Тефтели мясные (1-й вариант)		60	9,07	7,32	4,18	119,52	286
Свинина б/к		44,24/44,24	8,23	7,08	0	96,45	
Лук репчатый		7,2/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	

ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	6/6	0,4	0,05	2,28	11,94	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0,17	0,02	1,02	4,93	
	Вода	6/6	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	6/6	0,17	0,15	0,29	3,24	
	Капуста тушеная	110	2,82	2,35	11,91	81,3	336
	Капуста белокочанная	157,63/126,0	2,27	0,13	5,92	35,3	
	Морковь, красная	2,75/2,2	0,03	0	0,15	0,77	
	Лук репчатый	5,28/4,4	0,06	0,01	0,36	1,8	
	Сахарный песок	3,3/3,3	0	0	3,29	12,51	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,32/1,32	0,14	0,02	0,92	4,41	
	Масло подсолнечное	2,2/2,2	0	2,2	0	19,78	
	Томатная паста. Консервы	6,6/6,6	0,32	0	1,25	6,73	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	74,21	398
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	19,96	16,33	57,84	469,54	183,37 460
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,63	5,36	30,72	183,37	460
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	
	Пшеничная мука, высшего сорта	28/28	3,02	0,36	19,57	93,52	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33	
	Яйцо	3,44/3,44	0,44	0,4	0,02	5,4	
	Яйцо	0,36/0,36	0,05	0,04	0	0,57	
	Масло подсолнечное	0,25/0,25	0	0,25	0	2,25	
	Вода	10/10	0	0	0	0	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	79,5	401
	Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4,35	3,75	6	79,5	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,98	9,11	36,72	262,87	1062,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1185	37,81	33,04	150,13	1062,58	1062,58
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1185	37,81	33,04	150,13	1062,58	
	Среднее значение за период	1185	37,81	33,04	150,13	1062,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Запеканка из творога	150	19,22	13,7	16,5	263,79	237
	Сметана 15,0% жирности	4,62/4,62	0,12	0,69	0,17	7,48	
	Творог	108,23/106,1	17,73	9,55	2,12	164,86	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	
	Крупа манная	6,93/6,93	0,71	0,07	4,89	23,08	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9,21	34,96	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	4,62/4,62	0,59	0,53	0,03	7,25	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	400/1
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20,13/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,38	13,12	83,54	395
	Сахарный песок	8,9/8,9	0	0	8,88	33,72	
	Кофейный напиток	2,67/2,67	0,37	0,38	0,4	6,63	
	Вода	96/96	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	80/80	2,32	2	3,84	43,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	24,92	21,43	51,08	493,63	
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,6	66,75	375
	Смородина черная	22,95/22,5	0,22	0,09	1,64	9,9	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	129,75/129,7	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,23	0,09	16,6	66,75	
ЗАВТРАК 2	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	20
	Капуста белокочанная	39,44/31,56	0,57	0,03	1,48	8,84	
	Лук зеленый (перо)	5/4	0,05	0	0,13	0,8	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Лимонная кислота	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Вода	3,88/3,88	0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,46	3,68	10,26	80,43	76/1
	Картофель	64,29/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Сметана 15,0% жирности	3/3	0,08	0,45	0,11	4,86	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						

ОБЕД

Крупа перловая	3/3		0,28	0,03	2,01	9,45
Огурец соленый	10,05/9		0,07	0,01	0,15	1,17
Лук репчатый	3,6/3		0,04	0,01	0,25	1,23
Соль пищевая йодированная	0,09/0,09		0	0	0	0
Масло подсолнечное	3/3		0	3	0	26,97
Вода	112,5/112,5		0	0	0	0
Рыба, запеченная с морковью	60		6,14	8,02	8,57	131,65 253
Лук репчатый	3/3		0,04	0,01	0,25	1,23
Масло подсолнечное	2,25/2,25		0	2,25	0	20,23
Сыр "Российский"	3,23/3		0,7	0,88	0	10,92
Филе минтая	39,75/36,75		4,92	3,38	6,17	74,97
Морковь, красная	13,5/13,5		0,18	0,01	0,93	4,72
Масло сливочное	1,2/1,2		0,02	0,74	0,02	6,79
Пшеничная мука, высшего сорта	1,46/1,46		0,16	0,02	1,02	4,88
Вода	14,62/14,62		0	0	0	0
Сметана 15,0% жирности	4,88/4,88		0,13	0,73	0,18	7,9
Соль пищевая йодированная	0,16/0,16		0	0	0	0
Макаронные изделия отварные с маслом	110		4,27	2,82	26,08	146,59 205
Масло сливочное	3,3/3,3		0,04	2,03	0,06	18,68
Макаронные изделия	37,4/37,4		4,23	0,79	26,03	127,91
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150		0,08	0	15,24	57,99 376
Сахарный песок	12/12		0	0	11,98	45,48
Смесь сухофруктов	22,5/22,5		0,07	0	3,26	12,51
Вода	150/150		0	0	0	0
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8 700
Хлеб ржаной	20/20		1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб витаминизированный	20		1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20		1,32	0,18	7,6	39,8
ИТОГО ЗА ОБЕД	550		15,15	16,97	77,89	525,62
Кондитерское изделие	50		1,6	1,4	40,55	171,05 702/3
Вафли	50/50		1,6	1,4	40,55	171,05
Молоко кипяченое	150		4,57	3,93	7,56	85,05 400
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	157,5/157,5		4,57	3,94	7,56	85,05
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200		6,17	5,33	48,11	256,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255		46,47	43,82	193,68	1342,1
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1255		46,47	43,82	193,68	1342,1
Среднее значение за период	1255		46,47	43,82	193,68	1342,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с сахаром и с маслом	170	6,56	6,14	28,25	194,56	185.4a
	Крупа манная	23,95/23,95	2,47	0,24	16,91	79,76	
	Сахарный песок	4,59/4,59	0	0	4,58	17,4	
	Масло сливочное	3,91/3,91	0,05	2,4	0,07	22,13	
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	139,4/139,4	4,04	3,48	6,69	75,28	
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,8	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с лимоном	150	0,09	0	7,77	31,06	393
	Вода	114,21/114,2	0	0	0	0	
	Лимон	6,09/5,32	0,05	0,01	0,16	1,81	
	Сахарный песок	7,61/7,61	0	0	7,59	28,82	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,47	9,67	46,3	314,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукт: Апельсин	95	0,85	0,19	16,31	73,58	371
	Апельсин	108,3/95	0,86	0,19	7,7	40,85	
	Сахарный песок	8,64/8,64	0	0	8,62	32,73	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,85	0,19	16,31	73,58	
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	39,87/27,9	0,61	0,11	3,12	16,18	
	Сахарный песок	0,6/0,6	0	0	0,6	2,27	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,4	3,52	4,2	57,68	66/1
	Капуста белокочанная	52,5/42	0,76	0,04	1,97	11,76	
	Сметана 15,0% жирности	3/3	0,08	0,45	0,11	4,86	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон куриный	120/120	1,2	0	0	3,6	
	Томатная паста. Консервы	0,9/0,9	0,04	0	0,17	0,92	

ОБЕД	Тефтели из печени с рисом	100		6,32	9,37	8,87	145,47	284
	Лук репчатый	10,8/9,1		0,13	0,02	0,75	3,73	
	Печень говяжья	30/25		4,47	0,92	1,32	31,75	
	Масло подсолнечное	2,67/2,67		0	2,67	0	24	
	Рис, зерно продовольственное	7,5/7,5		0,56	0,2	4,67	22,72	
	Вода	16,67/16,67		0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,5/5,5		0,07	3,38	0,09	31,13	
	Яйцо	4,1/4,1		0,52	0,47	0,03	6,44	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,2/2,2		0,24	0,03	1,49	7,24	
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16		0	0	0	0	
	Вода	10/10		0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	10/10		0,29	0,25	0,48	5,4	
	Масло сливочное	2,2/2,2		0,03	1,35	0,04	12,45	
	Пюре картофельное	110		2,7	3,21	18,54	114,21	321
	Картофель	154,98/108,4		2,17	0,43	17,68	83,51	
	Масло сливочное	3,85/3,85		0,05	2,37	0,07	21,79	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17,38/16,5		0,48	0,41	0,79	8,91	
	Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,91	70,95	372
	Яблоки	34,05/30		0,12	0,12	2,94	14,1	
	Сахарный песок	15/15		0	0	14,97	56,85	
	Вода	129/129		0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной	20/20		1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб витаминизированный	20		1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20		1,32	0,18	7,6	39,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580		15,04	18,49	66,21	492,7	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50		3,12	2,41	25,13	133,49	470
	Сахарный песок	5,25/5,25		0	0	5,24	19,9	
	Масло сливочное	2,5/2,5		0,03	1,54	0,04	14,15	
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,5/27,5		2,97	0,36	19,22	91,85	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,88/0,88		0,1	0,01	0,62	2,94	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3		0	0	0	0	
	Дрожжи сухие	0,15/0,15		0,02	0	0,01	0,16	
	Масло подсолнечное	0,5/0,5		0	0,5	0	4,5	
	Вода	15,25/15,25		0	0	0	0	
	Чай с молоком	150		2,22	1,88	11,94	72,58	394/1
	Вода	50/50		0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75		2,17	1,88	3,6	40,5	
	Сахарный песок	8,34/8,34		0	0	8,32	31,61	
	Вода	27,01/27,01		0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25		0,05	0	0,01	0,48	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5,34	4,29	37,07	206,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	31,7	32,64	165,89	1086,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1225	31,7	32,64	165,89	1086,77
Среднее значение за период	1225	31,7	32,64	165,89	1086,77