

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад села Верхний Булай

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад села Верхний Булай  
Игнатьева Е.П.



## Меню приготовления блюд МКДОУ детский сад села Верхний Булай

Возрастная категория: 1-3 и 3-7 лет.

2024-2025 уч. год

Наименование блюда	Вес блюда (гр)			Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)			Номер рецептуры
	1-3			Белки		Жиры		Углеводы		1-3			
	1-3	3-7	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	3-7	
Завтрак:													
Каша вязкая молочная овсяная	120	150	150	5,1	6,4	6,7	8,5	20,5	25,7	163,6	204,6	204,6	54-9к-2020
Чай с сахаром	150	200	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	26,1	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	78,2	Пром.
Масло сливочное	5	10	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	66,1	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>7,25</b>	<b>9,2</b>	<b>10,7</b>	<b>16,2</b>	<b>37,25</b>	<b>48</b>	<b>274,95</b>	<b>375</b>	<b>375</b>	
2-й завтрак:													
Сок абрикосовый	150	180	180	0,8	0,9	0	0	19,1	22,9	79,2	95	95	Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>22,9</b>	<b>79,2</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	
Обед:													
Салат из моркови и яблок	30	60	60	0,2	0,6	3	6,1	2,2	4,3	37,2	74,4	74,4	54-11з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	200	4,3	5,2	2,3	2,8	15,4	18,5	99,7	119,6	119,6	54-7с-2020
Плов из говядины	120	150	150	9,1	11,4	8,9	11,1	23,3	29,1	209,3	261,6	261,6	54-11м-2020
Компот из сухофруктов	150	200	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	81	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	45	45	2	3	0,4	0,5	11,9	17,8	58,7	88	88	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>655</b>	<b>655</b>	<b>16</b>	<b>20,7</b>	<b>14,6</b>	<b>20,5</b>	<b>67,7</b>	<b>89,5</b>	<b>465,7</b>	<b>624,6</b>	<b>624,6</b>	
Полдник:													
Булочка ванильная	60	60	60	4,7	4,7	4	4	30,5	30,5	176,9	176,9	176,9	54-106-2020
Молоко	160	200	200	4,6	5,8	4	5	7,7	9,6	85,3	106,6	106,6	Пром.
<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>9,3</b>	<b>10,5</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>38,2</b>	<b>40,1</b>	<b>262,2</b>	<b>283,5</b>	<b>283,5</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1155</b>	<b>1495</b>	<b>1495</b>	<b>33,35</b>	<b>41,3</b>	<b>33,3</b>	<b>45,7</b>	<b>162,25</b>	<b>200,5</b>	<b>1082,05</b>	<b>1378,1</b>	<b>1378,1</b>	

Неделя 1. День 1.

Неделя 1. День 2.

Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)	Номер рецептуры	
	1-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак:											
Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	4,9	6,3	6,1	7,6	22,6	28,2	164,9	206,2	54-6к-2020
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	32,1	66,1	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>7,05</b>	<b>9,1</b>	<b>10,1</b>	<b>15,3</b>	<b>39,4</b>	<b>50,5</b>	<b>276,3</b>	<b>376,6</b>	
2-й завтрак:											
Ряженка	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76,4	91,6	Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,4</b>	<b>91,6</b>	
Обед:											
Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	60	0,4	0,8	3	4,9	1,8	3,6	36,3	72,4	54-9з-2020
Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	200	7,2	8,64	3,6	4,3	12,6	14,9	107,5	129	54-5с-2020
Капуста тушеная	120	150	3	3,7	3,5	4,2	11,7	14,6	101	114,5	54-8г-2020
Котлета рыбная ( минтай)	60	80	8,4	11,2	1,7	2,1	5,1	6,8	78,6	101,5	54-3р-2020
Соус белый основной	20	20	0,5	0,5	0,8	0,8	22	22	12,5	12,5	54-2соус-2020
Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	11,4	15,2	49,1	65,3	54-хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>755</b>	<b>22,6</b>	<b>28,44</b>	<b>13,3</b>	<b>17,1</b>	<b>80,4</b>	<b>94,9</b>	<b>463</b>	<b>583,2</b>	
Полдник:											
Запеканка из творога	120	150	23,6	29,5	8,56	10,7	17,84	22,3	253,1	314,2	54-1г-2020
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>350</b>	<b>23,7</b>	<b>29,6</b>	<b>8,56</b>	<b>10,7</b>	<b>22,6</b>	<b>28,7</b>	<b>272,7</b>	<b>340,3</b>	
<b>Итого за 1 День:</b>	<b>1295</b>	<b>1685</b>	<b>57,8</b>	<b>72,3</b>	<b>35,8</b>	<b>47,6</b>	<b>148,7</b>	<b>181,7</b>	<b>1088,6</b>	<b>1391,7</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (гр)			Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)			Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы					
	1-3	3-7		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак:													
Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	120	150		4,2	5,4	5,2	6,6	28,6	35,7	179	223,6		54-4к-2020
Чай с сахаром	150	200		0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1		54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40		2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2		Пром.
Масло сливочное	5	10		0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,1	66,1		53-19з-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>		<b>6,35</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>14,3</b>	<b>45,35</b>	<b>58</b>	<b>290,4</b>	<b>394</b>		
2-й завтрак:													
Сок абрикосовый	150	180		0,8	0,9	0	0	19,1	22,9	79,2	95		Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>		<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>22,9</b>	<b>79,2</b>	<b>95</b>		
Обед:													
Маринад овощной со свеклой	30	60		0,4	0,8	3,6	4,3	3,5	6,1	35,9	71,8		54-22з-2020
Рассольник домашний	150	200		3,8	4,6	4,8	5,7	10,7	12,6	96,7	116,1		54-4с-2020
Запеканка картофельная с говядиной	120	150		14,1	17,6	14,8	15,9	15,9	19,9	245	306,5		54-17м-2020
Компот из кураги	150	200		0,7	1	0	0,1	11,8	15,6	50,2	66,9		54-2хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	45		2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88		Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>655</b>		<b>21,6</b>	<b>27</b>	<b>23,7</b>	<b>26,5</b>	<b>57,7</b>	<b>72</b>	<b>506</b>	<b>649,3</b>		
Полдник:													
Печенье	20	40		1,5	3	2	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3		Пром.
Молоко	160	200		4,6	5,8	4	5	7,7	9,6	85,3	106,6		Пром.
<b>Итого за полдник:</b>	<b>180</b>	<b>240</b>		<b>6,1</b>	<b>8,8</b>	<b>6</b>	<b>8,9</b>	<b>22,6</b>	<b>39,4</b>	<b>168,5</b>	<b>272,9</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1125</b>	<b>1475</b>		<b>34,9</b>	<b>44,9</b>	<b>38,9</b>	<b>49,7</b>	<b>144,8</b>	<b>192,3</b>	<b>1044,1</b>	<b>1411,2</b>		

## Неделя 1. День 4.

Наименование блюда	Вес блюда ( гр. )		Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал )		Номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак:											
Каша " Дружба "	120	150	3	3,7	3,5	4,4	14,4	17,9	101,4	126,8	54-16к-2020
Какао с молоком	150	200	2,5	3,4	2	2,6	8,3	11	60,8	81	54-21гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,1	66,1	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>7,55</b>	<b>9,8</b>	<b>9,5</b>	<b>14,7</b>	<b>34,65</b>	<b>44,8</b>	<b>254</b>	<b>352,1</b>	
2-й завтрак:											
Яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1	Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>31,1</b>	<b>31,1</b>	
Обед:											
Икра морковная	30	60	0,7	1,2	3,1	5,2	3	6	33,9	68	54-12з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	3,9	4,7	5,7	6,6	9,4	11,2	91,9	110,4	54-2с-2020
Макаронны отварные	120	150	4,3	5,4	4,9	5,9	26,2	32,8	157,4	196,8	54-1г-2020
Котлеты из курицы	60	75	11,5	14,4	3,8	4,2	8,1	10,1	101	126,4	54-5м-2020
Соус белый основно.	20	20	0,5	0,5	0,8	0,8	22	22	12,5	12,5	54-2соус-2020
Кисель из апельсина	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>750</b>	<b>23,8</b>	<b>29,6</b>	<b>18,9</b>	<b>23,3</b>	<b>95,3</b>	<b>114,3</b>	<b>519,7</b>	<b>661,8</b>	
Полдник:											
Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	11,9	13,9	2,1	3,2	150,1	225,2	54-1о-2020
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	45	2	3	0,4	0,5	11,9	17,8	58,7	88	Пром.
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>395</b>	<b>10,6</b>	<b>15,8</b>	<b>12,3</b>	<b>14,4</b>	<b>18,8</b>	<b>27,4</b>	<b>228,4</b>	<b>339,3</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1225</b>	<b>1615</b>	<b>42,3</b>	<b>55,5</b>	<b>41</b>	<b>52,7</b>	<b>155,7</b>	<b>193,4</b>	<b>1033,2</b>	<b>1384,3</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)			Номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы					
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак:												
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5	6,3	6,4	8,1	23,1	28,7	170,3	212,9	54-10к-2020	
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.	
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	53-19з-2020	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>7,15</b>	<b>9,1</b>	<b>10,4</b>	<b>15,8</b>	<b>39,9</b>	<b>51</b>	<b>281,7</b>	<b>383,3</b>		
2-й завтрак:												
Молоко	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9	Пром.	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>8,6</b>	<b>80</b>	<b>95,9</b>		
Обед:												
Винегрет с растительным маслом	30	60	0,4	0,6	2,8	5,3	3	5,1	33,5	67,1	54-16з-2020	
Суп крестьянский с крупой (перловая)	150	200	4,26	5,12	5	5,78	8,96	10,76	96,3	115,6	54-10с-2020	
Фрикадельки из говядины	60	80	8,2	10,9	7,3	8,5	5	6,3	114,8	153,1	54-14м-2020	
Капуста тушеная	120	150	3	3,7	3,8	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	54-8г-2020	
Компот из чернослива	150	200	0,4	0,5	0,1	0,2	14,6	19,2	61	81,3	54-3хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.	
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>735</b>	<b>18,86</b>	<b>23,82</b>	<b>19,5</b>	<b>24,68</b>	<b>59,06</b>	<b>73,76</b>	<b>474,6</b>	<b>618,6</b>		
Полдник:												
Вафли с фруктовыми начинками	30	50	0,8	1,4	1	1,7	23,2	39,7	105	175,1	Пром.	
Молоко	160	200	4,6	5,8	4	5	7,7	9,6	85,3	106,6	Пром.	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>190</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>7,2</b>	<b>5</b>	<b>6,7</b>	<b>30,9</b>	<b>49,3</b>	<b>190,3</b>	<b>281,7</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1195</b>	<b>1565</b>	<b>35,8</b>	<b>45,32</b>	<b>38,7</b>	<b>51,68</b>	<b>137,0</b>	<b>182,66</b>	<b>1026,6</b>	<b>1379,5</b>		

Неделя 2. День 1.

Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энерг. Ценность (Ккал)		Номер рецептуры
	1-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак:											
Каша жидкая молочная гречневая	120	150	4,3	5,4	3,5	4,3	15,9	19,9	112,3	140,6	54-20к-2020
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.
Масло сливочное	5	10	2,3	0,1	3	7,2	0	0,1	35,8	66,1	54-19з-2020
Сыр "Российский"	5	15	0,05	3,45	3,6	4,5	0,05	0	33,05	53,7	54-1з-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>415</b>	<b>8,75</b>	<b>11,65</b>	<b>10,5</b>	<b>16,5</b>	<b>32,7</b>	<b>42,2</b>	<b>259,5</b>	<b>364,7</b>	
2-й завтрак:											
Сок виноградный	150	180	0,5	0,5	0,4	0,4	29,3	29,3	122,8	122,8	Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>29,3</b>	<b>29,3</b>	<b>122,8</b>	<b>122,8</b>	
Обед:											
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	60	0,5	1	4	5,1	3,9	6,8	40,8	81,5	54-8з-2020
Суп картофельный с горохом	150	200	5,6	6,7	3,8	4,2	14,8	17,9	110,9	133,2	54-8с-2020
Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	5,1	6	11,9	24,9	188,8	236	54-12м-2020
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>655</b>	<b>25,5</b>	<b>31,7</b>	<b>13,4</b>	<b>15,8</b>	<b>69,3</b>	<b>87,2</b>	<b>479,5</b>	<b>619,7</b>	
Полдник:											
Булочка "Школьная"	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	182,6	54-9в-2020
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6,4	8,7	37,7	50,9	54-4гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>6,8</b>	<b>2,6</b>	<b>2,9</b>	<b>40,4</b>	<b>42,7</b>	<b>210,3</b>	<b>233,5</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1160</b>	<b>1510</b>	<b>41,1</b>	<b>50,65</b>	<b>26,9</b>	<b>35,6</b>	<b>171,7</b>	<b>201,4</b>	<b>1072,1</b>	<b>1340,7</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (гр)			Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)			Номер рецептуры
	Белки			Жиры			Углеводы			Энерг. Ценность ( Ккал)			
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак:													
Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	4,8	6,1	5,5	6,9	23,2	29	162,1	202,7	54-13к-2020		
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020		
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.		
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	53-19з-2020		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>6,95</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>14,6</b>	<b>40,0</b>	<b>51,3</b>	<b>273,5</b>	<b>373,1</b>			
2-й завтрак:													
Мандарин	70	70	0,6	0,6	0,1	0,1	5,3	5,3	24,5	24,5	Пром.		
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>5,3</b>	<b>24,5</b>	<b>24,5</b>			
Обед:													
Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	3,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з-2020		
Рассольник Ленинградский	150	200	3,9	4,8	4,8	5,2	11,4	13,6	104,6	125,5	54-3с-2020		
Каша перловая рассыпчатая	120	150	5	6,2	4	4,5	22,6	28	140,2	175,3	54-5г-2020		
Тефтели из говяжьих фарш с рисом " Ежики "	60	80(2шт)	7,9	10,5	9,4	10,1	8,3	10,8	133,1	177,5	54-15м-2020		
Кисель из апельсина	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	10,8	14,4	44,8	59,7	54-20хн-2020		
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.		
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>655</b>	<b>20,4</b>	<b>26,2</b>	<b>21,9</b>	<b>24,6</b>	<b>72,3</b>	<b>91,4</b>	<b>536,6</b>	<b>697,4</b>			
Полдник:													
Ватрушка творожная	50	50	8,3	8,3	10,4	10,4	15	15	185,7	185,7	54-1в-2020		
Какао с молоком	150	200	2,5	4,6	2	3,6	8,3	12,6	60,8	100,4	54-21гн-2020		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>12,9</b>	<b>12,4</b>	<b>14</b>	<b>23,3</b>	<b>27,6</b>	<b>246,5</b>	<b>286,1</b>			
Итого за 1 день:	1125	1375	38,8	48,6	43,9	53,3	141	175,6	1081,05	1381,1			

Неделя 2. День 2.



Неделя 2. День 3.

Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)	Номер рецептуры	
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			1-3
Завтрак:											
Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	120	150	4,8	6,2	5,7	7,2	25	31,1	171,5	214,4	54-7к-2020
Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,1	0,2	0	0	4,9	6,6	20,4	27,2	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	12	15,8	58,7	78,2	Пром.
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,1	0,1	33,05	66,1	53-193-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>6,95</b>	<b>9,1</b>	<b>9,7</b>	<b>14,9</b>	<b>42</b>	<b>53,6</b>	<b>283,7</b>	<b>385,9</b>	
2-й завтрак:											
Банан	100	120	1,5	1,8	0	0	22,4	26,9	95,6	114,7	Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>26,9</b>	<b>95,6</b>	<b>114,7</b>	
Обед:											
Салат из белокочанной капусты	30	60	0,7	1,6	4	5,1	4,1	7,2	43,5	86,7	54-7з-2020
Суп " Крестьянский" с крупой ( рисовая)	150	200	4,1	4,94	4,8	5,78	9,4	11,3	98,4	118	54-11с-2020
Капуста тушеная с мясом	120	150	13,2	16,5	14,2	15,6	9	11	204,7	255,7	54-10м-2020
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>655</b>	<b>21</b>	<b>26,54</b>	<b>23,5</b>	<b>26,98</b>	<b>53,2</b>	<b>67,1</b>	<b>485,6</b>	<b>629,4</b>	
Полдник:											
Булочка " Школьная"	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	182,6	54-9в-2020
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>5,3</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>39</b>	<b>40,4</b>	<b>192,2</b>	<b>208,7</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1105</b>	<b>1435</b>	<b>34,8</b>	<b>42,74</b>	<b>35</b>	<b>43,68</b>	<b>156</b>	<b>188</b>	<b>1057,1</b>	<b>1338,7</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)			Номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы					
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак:												
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,6	5,5	3,8	4,5	14,9	178,6	111,9	134,2	54-19к-2020	
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6,4	8,7	37,7	50,9	54-4гн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.	
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	53-19з-2020	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>450</b>	<b>7,75</b>	<b>9,8</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>33,3</b>	<b>203,2</b>	<b>241,4</b>	<b>329,4</b>		
2-й завтрак:												
Йогурт	150	180	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	12,5	87,2	104,6	Пром.	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>8,3</b>	<b>12,5</b>	<b>87,2</b>	<b>104,6</b>		
Обед:												
Маринад овощной с томатом	30	60	0,5	0,8	3,6	5,3	3,9	6,9	37,3	74,7	54-23з-2020	
Суп картофельный с клецками	150	200	3,85	4,62	2,73	3,28	10,5	12,4	78	150	54-6с-2020	
к. ртофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,5	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11г-2020	
Гуляш из говядины	60	60	10,1	10,1	9,8	10,8	2,4	2,4	139,2	139,2	54-2м-2020	
Компот из изюма	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,8	18,3	56,9	75,9	54-4хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.	
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>715</b>	<b>19,95</b>	<b>22,12</b>	<b>21,23</b>	<b>25,18</b>	<b>62,2</b>	<b>77,6</b>	<b>501,1</b>	<b>667,2</b>		
Полдник:												
Булочка Ванильная	60	60	4,7	4,7	4	4	30,5	30,5	177	176,9	54-10в-2020	
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	4,8	6,4	19,6	26,1	54-2гн-2020	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>35,3</b>	<b>36,9</b>	<b>196,6</b>	<b>203</b>		
Итого за 1 день:	1245	1605	38	42,82	37,63	46,98	139	330,2	1026,3	1304,2		

## Неделя 2. День 5.

Наименование блюда	Вес блюда (гр)		Пищевые вещества						Энерг. Ценность ( Ккал)		Номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак:											
Каша жидкая молочная рисовая	120	150	3,1	3,9	3,3	4	17,1	21,5	111,8	148,5	54-21к-2020
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6,4	8,7	37,7	50,9	54-4гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,6	0,4	0,5	11,9	15,8	58,7	78,2	Пром.
Масло сливочное	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,1	0,1	33,05	66,1	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>6,25</b>	<b>8,2</b>	<b>8,1</b>	<b>12,8</b>	<b>35,5</b>	<b>46,1</b>	<b>241,25</b>	<b>343,7</b>	
2-й завтрак:											
Яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1	Пром.
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>31,1</b>	<b>31,1</b>	
Обед:											
Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,7	2,2	3,7	5,3	23,9	46,8	54-13з-2020
Суп картофельный с фасолью	150	200	5,65	6,78	4,6	5,5	13	15,4	110	132	54-9с-2020
Жаркое по-домашнему	120	150	12	15	12,2	13	11,2	13,8	191,1	239,4	54-9н-2020
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	54-хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	45	2,6	3	0,5	0,5	15,8	17,8	78,2	88	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>655</b>	<b>21,1</b>	<b>26,08</b>	<b>19</b>	<b>21,2</b>	<b>58,6</b>	<b>72,1</b>	<b>464</b>	<b>587,2</b>	
Полдник:											
Печенье	20	40	1,5	3	2	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3	Пром.
Молоко	160	200	4,6	0,2	4	0	7,7	0,1	85,3	106,6	54-4з-2020
<b>Итого за полдник:</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6</b>	<b>3,9</b>	<b>22,6</b>	<b>29,9</b>	<b>168,5</b>	<b>272,9</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1045</b>	<b>1365</b>	<b>33,7</b>	<b>37,78</b>	<b>33,4</b>	<b>38,2</b>	<b>123,6</b>	<b>155</b>	<b>904,85</b>	<b>1234,9</b>	

	вес блюда(гр.)		белки		жиры		углеводы		калорийность (к/кал)	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
средние показатели за завтрак	308	400	7,2	9,3	9,6	14,8	47,5	60,1	310,60	376,78
средние показатели за второй завтрак	121	140	1,9	2,2	1,25	5,4	15,95	16,98	90,10	110,36
средние показатели за обед	523	675	22,1	26,2	19,9	22,584	65,89	85,65	490,01	651,62
средние показатели за полдник	215	245	8,8	10,5	7,67	7,63	31	38,24	212,65	281,19
<b>фактические значения по меню</b>	<b>1167</b>	<b>1460</b>	<b>40,0</b>	<b>43,2</b>	<b>38,42</b>	<b>50,414</b>	<b>160,34</b>	<b>200,97</b>	<b>1103,36</b>	<b>1419,95</b>
<b>рекомендуемые значения на сутки</b>	<b>1100</b>	<b>1350</b>	<b>38,0</b>	<b>48,0</b>	<b>38,0</b>	<b>45,0</b>	<b>154,0</b>	<b>200,0</b>	<b>1100,00</b>	<b>1400,0</b>