

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №150»**

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 150»



Примерное 10-ти дневное меню

Весна – лето

1 – 3 года

г.Рязань

2024 год

1-3 года

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна ,Методических указаний г.Москвы (м), Производственных Технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
2	Салат из консервированной кукурузы	40	1.15	2.47	3.22	39.72	12
3.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.58	1.75	18.60	100.80	396
4.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0.81	2.60	4.20	45.76	1М
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	9.62	11.42	26.30	249.28	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты	50	0.70	2.54	4.32	42.95	20
2	Суп картофельный с мак. изд. на кур. бульоне	200	3.48	0.54	14.52	85.64	34М
3	Котлета куриная	60	11.22	2.36	9.33	103.00	305
4	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	321
5	Компот из ягод	180	0.27	0.11	19.94	81.72	375
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.75	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21.37	11.10	82.23	522.96	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	75.00	401
2	Свежий фрукт	100	1.5	0.50	21.0	95	368
3	Кондитерское изделие	40	2.84	2.91	27.10	146.64	ПТК4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	8.69	7.16	54.10	316.64	
УЖИН							
1	Печень по-строгановски	60	8.64	3.47	2.13	72.91	102М
2	Отварная гречка	150	4.52	4.70	20.26	141.29	168
3	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	85.00	400
4	Хлеб пшеничный	19	2.48	0.39	14.39	67.78	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	379	20.21	12.63	26.34	366.98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1759	60.39	42.31	216.06	1493.85	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных, технологических карт(ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 ДЕНЬ, ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная пшеничная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	68м
2	Какао с молоком	180	2.45	3.26	15.55	106.80	397
3.	Бутерброд с маслом	40	2.58	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	11.79	21.23	56.03	467.74	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий огурец	50	0.40	20.05	1.30	7.00	
2	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	2.84	4.08	11.62	94.60	63
3	Жаркое по домашнему	180	9.56	10.86	17.46	219.37	94м
4	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.75	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	15.84	35.76	69.05	495.07	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	130	3.77	3.25	5.46	65.87	401
2	Свежий фрукт	100	0.40	0.30	10.30	46	368
3	Хлеб пшеничный	20	1.83	0.29	10.60	49.94	ПТК2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	3.84	26.36	161.81	
УЖИН							
1	Творожные сырники	100	18.69	12.67	11.40	234.00	231
2	Соус ягодный	15	0.01	0.00	1.90	7.68	361
3	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
4	Хлеб пшеничный	15	1.96	0.31	11.36	53.51	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	300	21.02	13.07	24.73	297.71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1720	56.33	53.63	186.28	1464.99	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 ДЕНЬ, СРЕДА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная рисовая	200	6.76	10.42	25.86	224.94	70м
2	Кофе напиток с молоком	180	2.81	2.40	12.76	84.00	395
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	12.02	20.37	53.24	444.94	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий помидор	50	0.55	0.10	1.90	11.5	
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	1.39	3.91	6.79	67.8	20
3	Кабачки фаршированные мясом и рисом	135	10.45	6.32	10.51	140.91	299
4	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.75	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	15.43	11.88	57.87	394.31	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	150	4.50	1.50	6.00	56.00	401
2	Свежий фрукт	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
3	Пирожок с повидлом	75	3.12	9.47	40.76	276.86	463
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	325	10.02	11.37	56.56	376.86	
УЖИН							
1	Винегрет	150	2.03	9.25	11.	137.40	45
2	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
3	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
4	Хлеб пшеничный	30	3.92	0.62	11.36	107.01	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11.39	14.56	34.60	309.93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	49.35	57.12	212.36	1559.71	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная овсяная	200	6.66	11.00	22.64	216.44	67м
2	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.80	397
3.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0.81	2.60	4.20	45.76	1м
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	11.25	16.86	42.39	328.0	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий огурец	50	0.40	0.05	1.30	7.00	
2	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82.00	58
3	Плов из птицы	180	18.66	6.54	30.11	254.25	304
4	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.75	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	15.43	11.88	57.87	517.35	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	130	3.77	5.00	5.20	65.00	401
2	Сушки	50	3.90	4.06	38.30	207.00	ПТК5
3	Свежий фрукт	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	8.07	9.46	53.30	316.00	
УЖИН							
1	Отварная рыба	60	10.49	1.42	0.47	57.00	242
2	Картофель отварной	100	2.04	3.20	13.63	91.50	125
3	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
4	Хлеб пшеничный	30	3.92	0.62	22.71	107.01	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	16.81	4.91	34.60	258.03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	56.26	42.04	200.23	1396.04	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**5 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная «Дружба»	200	6.32	10.18	26.34	223.16	66м
2.	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.40	12.76	84.00	395
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	11.58	20.13	53.72	443.16	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий помидор	50	0.55	0.10	1.90	11.50	
2	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	4.39	4.22	13.06	107.8	81
3	Голубцы ленивые	120	10.59	6.78	15.20	164.25	298
4	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
5	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	18.78	12.35	69.71	468.77	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	134	3.89	3.35	5.36	67.00	401
2	Хлеб пшеничный	15	1.96	0.31	11.36	53.51	ПТК2
3	Свежий фрукт	114	1.71	0.57	23.94	108.3	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	263	7.56	4.23	40.66	228.81	
УЖИН							
1	Омлет	60	5.31	9.50	1.07	110.82	215
2	Свежий огурец	50	0.40	0.05	1.30	7.00	
3	Вермишель отварная	80	2.94	2.41	14.10	89.84	317
4	Хлеб пшеничный	15	1.96	0.31	11.36	53.51	ПТК2
5	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
	ИТОГО ЗА УЖИН	385	10.97	12.36	27.90	263.69	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1673	49.38	49.06	202.08	1447.09	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Макароны с сыром	150	8.38	7.71	23.84	198.00	206
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2.58	1.75	18.60	100.80	396
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	13.41	17.01	57.06	434.80	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий огурец	50	0.40	0.05	1.30	7.00	
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	200	1.65	2.48	10.06	69.20	85
3	Биточки куриные	60	10.79	2.38	5.42	86.25	306
4	Овощное рагу	150	3.75	5.08	14.44	126.31	57м
5	Компот из ягод	180	0.27	0.11	19.94	81.72	375
6	Хлеб ржаной	40	3.30	0.60	17.10	90.50	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	20.16	10.70	68.26	460.98	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	153	4.44	3.83	6.12	76.50	401
2	Печенье	30	2.13	2.18	20.33	109.98	ПТК3
3	Свежий фрукт	100	0.46	0.46	11.17	44.00	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	283	7.03	6.47	37.62	230.48	
УЖИН							
1	Печень, тушеная в сметане	60	9.44	3.80	1.46	75.37	103м
2	Рис отварной	120	2.92	4.30	29.11	167.76	315
3	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	85.00	400
4	Хлеб пшеничный	19	2.48	0.39	14.39	67.78	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	349	19.41	12.56	49.52	395.91	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1782	60.49	46.74	225.54	1564.83	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 ДЕНЬ, ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная овсяная	200	6.66	11.00	22.64	216.44	67м
2	½ яйца	20	2.54	2.30	0.14	31.50	213
3.	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.80	397
4.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	15.43	24.11	52.95	490.74	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с чесноком	50	0.83	3.55	4.25	51.77	18м
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	1.39	3.91	6.79	67.80	20
3	Гуляш из отварного мяса	60	7.74	6.11	1.97	93.75	277
4	Отварная гречка	150	4.52	4.70	20.26	141.29	168
5	Компот из сухофруктов	180	.40	0.02	24.99	101.70	376
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	17.52	18.77	53.94	528.71	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	102	2.96	5.00	4.28	51.68	401
2	Хлеб пшеничный	15	1.96	0.31	11.36	53.51	ПТК2
3	Свежий фрукт	100	1.5	0.50	21	95	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	217	6.42	5.81	36.64	200.19	
УЖИН							
1	Шницель рыбный	60	9.06	2.94	6.16	87.00	258
2	Свежий помидор	50	0.55	0.10	1.90	11.50	
3	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	321
4	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
5	Хлеб пшеничный	15	1.96	0.31	11.36	53.51	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	14.99	8.24	39.93	291.78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1892	54.85	56.93	211.56	1554.08	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 ДЕНЬ, СРЕДА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная манная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	70м
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.40	12.76	84.00	395
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	12.02	20.37	53.24	444.94	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Салат из моркови и яблок	50	0.43	2.61	3.94	40.95	40
2	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.47	133.80	87
3	Котлета мясная	60	8.94	6.60	8.73	129.75	282
4	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	336
5	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.75	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	22.39	21.56	76.95	591.25	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	75.00	401
2	Слойка «Улыбка»	75	5.12	9.47	40.76	267.86	ПТК6
3	Свежий фрукт	100	0.40	0.3	10.30	46.00	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	325	9.87	13.52	57.06	388.86	
УЖИН							
1	Вареники ленивые из творога с маслом и сахаром	150	20.17	10.12	33.86	306.82	229
3	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
4	Хлеб пшеничный	20	2.61	0.41	15.14	71.34	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	23.14	10.62	49.07	380.68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	67.91	65.80	233.68	1848.40	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна ,Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная пшеничная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	68м
2	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
3.	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	12.88	21.16	56.30	467.90	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий помидор	50	0.55	0.10	1.90	11.50	
2	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	200	2.24	2.63	10.24	73.60	76
3	Котлета куриная	60	11.22	2.36	9.33	103.00	305
4	Картофель отварной	100	2.04	3.20	13.63	91.50	125
5	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	19.09	8.79	73.77	453.7	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	124	3.60	3.10	4.96	62.00	401
2	Сушки	40	3.12	3.25	30.64	165.60	ПТК5
3	Свежий фрукт	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	264	7.12	6.75	45.4	271.60	
УЖИН							
1	Рыба, запеченная в омлете	60	10.30	3.56	2.57	84.00	249
2	Морковь, тушенная в сметанном соусе	135	1.89	3.80	10.85	85.19	334
3	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
4	Хлеб пшеничный	19	2.48	0.39	14.39	67.78	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	394	15.03	7.84	27.88	239.49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1828	54.62	44.53	213.45	1475.39	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						

1-3 года

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	120	21.05	14.47	20.59	297.60	237
2	Соус ягодный	15	0.01	0.00	1.90	7.68	361
3	½ яйца	20	2.54	2.30	0.14	31.50	213
4	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.40	12.76	84.00	395
5	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	28.86	26.72	50.01	556.78	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
ОБЕД							
1	Свежий огурец	50	0.40	0.05	1.30	7.00	
2	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	2.84	4.08	11.62	94.60	57
3	Кабачки фаршированные мясом и рисом	135	10.45	6.32	10.51	140.91	299
4	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	ПТК1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	16.73	10.95	62.10	416.61	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	75	2.18	1.88	3.00	37.50	401
2	Свежий фрукт	100	0.46	0.46	11.17	44.00	368
3	Хлеб пшеничный	15	1.37	0.22	7.95	37.46	ПТК2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	263	4.01	2.56	22.12	118.96	
УЖИН							
1	Оладьи с маслом	120	8.46	13.53	45.69	337.85	449
2	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	85.00	400
3	Хлеб пшеничный	15	1.96	0.31	11.36	53.51	ПТК2
	ИТОГО ЗА УЖИН	285	14.99	17.91	64.61	476.36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1628	65.06	58.13	208.95	1611.36	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		57.46	51.62	211.01	1541.57	