

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ №141

В.С. Сергеева

« 31 » августа 2022 г.

**Примерное  
20- дневное меню**

по организации горячего питания воспитанников

МБДОУ №141 г. Пензы « Маленькая страна»

в возрасте от 1,5 до 3 лет

на осенне-зимний период

1

1-3 лет

осенне-зимний период

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецепт
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 1</b>									
<b>День 1</b>									
	Салат морковный с яблоком	40			0,36	4,08	2,88	49,6	21
	Макароны изделия отварные	130			4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Какао с молоком сгущенным	150			2,775	2,85	18,375	110,25	510
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>369</b>			<b>12,468</b>	<b>14,075</b>	<b>56,773</b>	<b>444,83</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Рассольник « Ленинградский » со сметаной	150			1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Тефтели мясные с соусом	60/30			8,34	8,33	9,6	146,97	286
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>			<b>14,95</b>	<b>17,55</b>	<b>59,88</b>	<b>452,62</b>	
<b>полдник</b>									
	Пудинг из творога с рисом	100			14,73	9,94	18,93	224,00	236-М
	Молочный соус	20			0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>			<b>15,851</b>	<b>11,69</b>	<b>40,772</b>	<b>333,64</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>Итого за день</b>		<b>1384</b>			<b>44,519</b>	<b>44,395</b>	<b>174,965</b>	<b>1318,79</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецепт
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 1</b>									
<b>День 2</b>									
	Каша молочная рисовая жидкая	150			4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>10,987</b>	<b>15,05</b>	<b>46,575</b>	<b>390,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из свеклы с черносливом	40			0,6	2,6	5,92	49,6	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Гуляш из отварного мяса	60			7,71	6,21	1,98	94,5	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110			6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>18,7</b>	<b>18,778</b>	<b>68,297</b>	<b>511,17</b>	
<b>полдник</b>									
	Кнели рыбные припущенные	80			10,88	1,12	4,4	71,2	340
	Соус молочный к блюдам	24,5			0,8404	1,7028	2,1707	27,3665	444
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>374</b>			<b>14,4054</b>	<b>4,0528</b>	<b>34,5007</b>	<b>265,2165</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1388</b>			<b>45,3424</b>	<b>38,9608</b>	<b>166,9127</b>	<b>1254,786</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 1 день 3</b>									
	Каша молочная пшеничная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>12,982</b>	<b>16,13</b>	<b>55,95</b>	<b>480,1</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Суп картофельный с клецками	150			0,72	1,56	5,265	37,95	151
	Клецки	15			0,879	0,8265	3,591	25,32	178
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Биточки	60			10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120			2,48	4,56	25,44	104,8	440
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>			<b>17,909</b>	<b>18,8265</b>	<b>73,746</b>	<b>489,37</b>	
<b>полдник</b>									
	Запеканка из творога	90			14,4	15,12	14,34	255,0	319
	Салат из моркови	40			0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			1,05	0	21,75	91,5	516
	Яблоко	50			0,2	0,2	4,9	23,5	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>			<b>16,84</b>	<b>20,34</b>	<b>52,07</b>	<b>464,5</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1329</b>			<b>48,231</b>	<b>55,3965</b>	<b>191,866</b>	<b>1479,97</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 1 день 4</b>									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			4,275	3,945	14,235	109,5	171
	Кофейный напиток	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>11,107</b>	<b>12,53</b>	<b>36,51</b>	<b>328,15</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Борщ с капустой и картофелем	150			1,095	3	6,39	57	133
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Картофельная запеканка с мясом	160			12,13	9,5	25,7	237	291
	Соус сметанный с томатом	10			0,18	0,5	0,71	8,01	355
	Напиток из шиповника	150			0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>			<b>16,7</b>	<b>14,455</b>	<b>63,44</b>	<b>452,46</b>	
<b>полдник</b>									
	Винегрет овощной	40			0,52	4,32	2,72	52	82
	Омлет « Драчена»	80			9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>			<b>12,325</b>	<b>17,63</b>	<b>35,77</b>	<b>384,25</b>	
	Соль йодированная	4	4						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1364</b>			<b>41,382</b>	<b>45,695</b>	<b>153,26</b>	<b>1252,56</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества Энергоценность				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 1 день 5</b>									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150			5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>9,877</b>	<b>13,61</b>	<b>43,2</b>	<b>375,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Вафля	20			0,56	0,66	15,46	70	607
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>1,06</b>	<b>0,76</b>	<b>25,56</b>	<b>116</b>	
<b>обед</b>									
	Салат Витаминный	40			0,44	4,04	4,24	55,2	5
	Суп-лапша домашняя	150			1,53	3,345	8,34	66,6	162
	Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129	311-м
	Рагу из овощей	120			2,4	6,42	10,2	108	201
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>16,86</b>	<b>23,455</b>	<b>55,99</b>	<b>500,4</b>	
<b>полдник</b>									
	Булочка Российская	60			4,3	5	35,3	203	586
	йогурт	180			9,0	5,76	15,3	156,6	536
	яблоко	200			0,8	0,8	19,6	174,67	117
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>			<b>14,1</b>	<b>11,56</b>	<b>70,2</b>	<b>534,27</b>	
	Соль йодированная	4	4						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1474</b>			<b>41,897</b>	<b>49,385</b>	<b>194,95</b>	<b>1526,37</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 2 день 1</b>									
	Каша манная молочная жидкая	150			4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150			2,175	1,5	15,675	84,75	512
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>11,257</b>	<b>13,655</b>	<b>49,17</b>	<b>405,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	пряник	30			1,77	1,41	22,55	109,8	608
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>130</b>			<b>2,27</b>	<b>1,51</b>	<b>32,65</b>	<b>155,8</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из моркови с изюмом	40			0,48	0,04	9,04	38,4	22
	Суп картофельный с крупой	150			1,308	1,705	8,57	54,9	80
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Шницель	60			10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>17,848</b>	<b>18,315</b>	<b>66,72</b>	<b>497,8</b>	
<b>полдник</b>									
	Пудинг из творога с яблоками	90			12,249	9,603	13,167	188,1	240
	Повидло	30			2,45	0,09	0,012	19,2	
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>			<b>14,774</b>	<b>9,693</b>	<b>24,429</b>	<b>252,3</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1304</b>			<b>46,149</b>	<b>43,173</b>	<b>172,969</b>	<b>1311,6</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 2 день 2</b>									
	Каша пшеничная молочная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>12,982</b>	<b>16,13</b>	<b>55,95</b>	<b>480,1</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Свекольник	150			1,305	2,67	7,215	58,2	136
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Азу	170			13,8615	14,8554	17,68	259,9691	370
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>			<b>18,3165</b>	<b>18,9054</b>	<b>55,765</b>	<b>467,8691</b>	
<b>полдник</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	40			0,64	4,04	1,2	43,6	17
	Рулет рыбный	100			13,5	7,2	10	159	356
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>302</b>			<b>16,825</b>	<b>12,47</b>	<b>39,13</b>	<b>369,25</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1276</b>			<b>49,3735</b>	<b>48,5854</b>	<b>168,385</b>	<b>1404,919</b> <b>1</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 2 день 3</b>									
	Каша рисовая молочная жидкая	150			4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>10,987</b>	<b>15,05</b>	<b>46,575</b>	<b>390,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Салат морковный с яблоком	40			0,36	4,08	2,88	49,6	21
	Суп картофельный	150			1,41	1,7	9,98	60,75	77
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Котлета	60			10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Капуста тушеная	110			4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>19,59</b>	<b>21,47</b>	<b>54,27</b>	<b>482,95</b>	
<b>полдник</b>									
	Сырники из творога	90			14,16	13,08	18,06	245,6	326
	Молочный соус	20			0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Кисель из концентрата	150			1,05	0	21,75	91,5	516
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>			<b>17,06</b>	<b>15,81</b>	<b>57,842</b>	<b>443,44</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1364</b>			<b>48,137</b>	<b>52,43</b>	<b>168,787</b>	<b>1363,09</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 2 день 4</b>									
	Каша «Дружба»	150			3,945	8,745	18,795	169,65	266
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>11,077</b>	<b>17,78</b>	<b>47,895</b>	<b>437,05</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,98	4,66	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Макаронник с мясом или печенью	160			17,93	11,73	33,34	206	292
	Соус сметанный с томатом	20			0,35	1,0	1,41	16,02	355
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>			<b>22,4</b>	<b>16,94</b>	<b>67,95</b>	<b>403,52</b>	
<b>полдник</b>									
	Винегрет овощной	40			0,52	4,32	2,72	52,0	82
	Омлет « Драчена»	80			9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>			<b>13,075</b>	<b>18,61</b>	<b>43,21</b>	<b>425,95</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1374</b>			<b>47,052</b>	<b>54,49</b>	<b>169,155</b>	<b>1312,52</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность ккал	
<b>завтрак</b>									
Неделя 2 день 5									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150			5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Чай с сахаром	150			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>9,892</b>	<b>13,61</b>	<b>45,45</b>	<b>384,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40			0,64	4,04	3,84	54,4	2
	Борщ с капустой и картофелем	150			1,095	3	6,39	57	133
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Плов из птицы	160			16,59	5,81	26,76	226	304
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>			<b>21,395</b>	<b>14,08</b>	<b>65,53</b>	<b>469,1</b>	
<b>полдник</b>									
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100			6	5,33	61	316,67	561
	ряженка	180			5,22	4,5	7,2	90	535
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>			<b>11,58</b>	<b>10,19</b>	<b>77,02</b>	<b>448,97</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1364</b>			<b>43,367</b>	<b>37,98</b>	<b>198,1</b>	<b>1348,77</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 3 день 1</b>									
	Суп молочный с крупой	150			3,615	3,87	12,39	98,85	170
	Какао с молоком сгущенным	150			2,775	2,85	18,375	110,25	510
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>10,822</b>	<b>13,28</b>	<b>41,115</b>	<b>368,5</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40			0,44	4,0	2,52	48,0	4
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Тефтели мясные с соусом	60/30			8,34	8,33	9,6	146,97	286
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>			<b>15,29</b>	<b>21,535</b>	<b>59,645</b>	<b>495,67</b>	
<b>полдник</b>									
	Зразы из творога с изюмом	100			14,87	10,18	31,38	277	241
	Соус сметанный	30			0,4218	1,4988	1,7604	22,23	354
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>			<b>15,7268</b>	<b>12,0388</b>	<b>53,2104</b>	<b>386,53</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>									
		<b>1414</b>			<b>43,0888</b>	<b>47,9338</b>	<b>171,5104</b>	<b>1338,4</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 3 день 2</b>									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150			5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>12,202</b>	<b>15,635</b>	<b>43,875</b>	<b>389,95</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150			1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>170</b>			<b>12,852</b>	<b>12,648</b>	<b>33,456</b>	<b>299,2</b>	<b>375</b>
	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>115</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>			<b>17,152</b>	<b>17,028</b>	<b>71,746</b>	<b>503,65</b>	
<b>полдник</b>									
	<b>Икра свекольная</b>	<b>40</b>			<b>0,96</b>	<b>2,84</b>	<b>4,16</b>	<b>46,0</b>	<b>124</b>
	<b>Суфле рыбное</b>	<b>60</b>			<b>9,6</b>	<b>2,88</b>	<b>1,56</b>	<b>70,8</b>	<b>341</b>
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,075</b>	<b>0</b>	<b>11,4</b>	<b>45,75</b>	<b>505</b>
	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>			<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>7,71</b>	<b>78,6</b>	<b>117</b>
	<b>Яблоко</b>	<b>90</b>			<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>118</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>			<b>13,245</b>	<b>6,95</b>	<b>33,65</b>	<b>283,45</b>	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>4</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1344</b>			<b>43,849</b>	<b>40,693</b>	<b>166,811</b>	<b>1264,75</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 3 день 3</b>									
	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>150</b>			<b>3,945</b>	<b>8,745</b>	<b>18,795</b>	<b>169,65</b>	<b>266</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,075</b>	<b>0</b>	<b>11,25</b>	<b>45</b>	<b>502</b>
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>			<b>3,0</b>	<b>1,16</b>	<b>10,28</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>			<b>0,04</b>	<b>3,63</b>	<b>0,07</b>	<b>33</b>	<b>111</b>
	<b>Сыр</b>	<b>4</b>			<b>1,392</b>	<b>1,77</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>7</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>8,452</b>	<b>15,305</b>	<b>40,395</b>	<b>374,05</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	<b>Сок</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>537</b>
	<b>Печенье</b>	<b>10</b>			<b>0,75</b>	<b>0,98</b>	<b>7,44</b>	<b>41,7</b>	<b>609</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>			<b>1,6125</b>	<b>1,7025</b>	<b>10,2855</b>	<b>62,85</b>	<b>82</b>
	<b>Сметана 15%</b>	<b>5</b>			<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>

	Суфле из отварного мяса с рисом	60			11,6	8,94	0,48	179	279
	Капуста тушеная	110			4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Напиток из шиповника	150			0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>			<b>20,5775</b>	<b>16,0575</b>	<b>58,2855</b>	<b>461,6</b>	
<b>полдник</b>									
	Салат из моркови	40			0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Вареники ленивые	100			14,1429	10,7619	13,6667	208,095	331
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			1,05	0	21,75	91,5	516
	Яблоко	50			0,2	0,2	4,9	23,5	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>			<b>15,8329</b>	<b>15,0019</b>	<b>43,9567</b>	<b>375,895</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1314</b>			<b>46,1124</b>	<b>47,4444</b>	<b>160,1772</b>	<b>1299,245</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 3 день 4</b>									
	Каша рисовая молочная жидкая	150			4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Кофейный напиток	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>10,987</b>	<b>15,05</b>	<b>46,575</b>	<b>390,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Салат морковный с яблоком	40			0,36	4,08	2,88	49,6	21
	Борщ с капустой и картофелем	150			1,095	3	6,39	57	133
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Говядина , тушенная с черносливом	60			9,24	9,84	3,36	138,7998	367
	Макароны изделия отварные	110			4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>17,912</b>	<b>18,645</b>	<b>62,466</b>	<b>483,3598</b>	
<b>полдник</b>									
	Котлета рыбная	60			8,34	1,26	5,76	67,8	351
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>			<b>13,335</b>	<b>7,33</b>	<b>45,68</b>	<b>335,65</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1454</b>			<b>43,484</b>	<b>42,105</b>	<b>172,261</b>	<b>1297,4098</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 3 день 5</b>									
	Каша пшенная молочная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>10,357</b>	<b>13,655</b>	<b>48,45</b>	<b>417,1</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Винегрет овощной	40			0,52	4,32	2,72	52,0	82
	Бульон с гренками	150			2,343	0,249	12,3285	6,15	109
	Гренки из пшеничного хлеба	15			3,124	0,332	16,438	81,2	115
	Птица или кролик отварные	50			10,55	6,8	-	103,125	300

	Каша гречневая рассыпчатая	110			6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>25,827</b>	<b>18,084</b>	<b>89,3685</b>	<b>569,645</b>	
<b>полдник</b>									
	пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	100			5,8334	6,1667	35	218,334	562
	фарш картофельный с луком				0,7998	1,806	3,6421	34,013	615
	Ряженка	180			5,22	4,5	7,2	90	535
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>			<b>12,2132</b>	<b>12,8327</b>	<b>54,6621</b>	<b>384,647</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1374</b>			<b>48,8972</b>	<b>44,6717</b>	<b>202,5806</b>	<b>1417,392</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 4 день 1</b>									
	Каша манная молочная жидкая	150			4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150			2,175	1,5	15,675	84,75	512
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>349</b>			<b>11,257</b>	<b>13,655</b>	<b>49,17</b>	<b>405,7</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Салат Витаминный	40			0,44	4,04	4,24	55,2	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,98	4,66	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Тефтели из говядины с рисом ( ежики)	60			7,6	12,24	9,12	176,8	395
	Соус молочный к блюдам				0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>			<b>15,156</b>	<b>26,72</b>	<b>60,322</b>	<b>537,04</b>	
<b>полдник</b>									
	Пудинг творожный запеченный	100			16,56	15,76	25,36	309,6	325
	Соус молочный сладкий	30			0,78	1,908	4,713	39,15	449
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>			<b>18,525</b>	<b>19,008</b>	<b>57,583</b>	<b>477,75</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1384</b>			<b>45,438</b>	<b>59,483</b>	<b>177,175</b>	<b>1466,49</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 4 день 2</b>									
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>150</b>			<b>5,85</b>	<b>7,095</b>	<b>26,85</b>	<b>212,7</b>	<b>273</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,7</b>	<b>2,475</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>508</b>
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>			<b>3,0</b>	<b>1,16</b>	<b>10,28</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>			<b>0,04</b>	<b>3,63</b>	<b>0,07</b>	<b>33</b>	<b>111</b>
	<b>Сыр</b>	<b>4</b>			<b>1,392</b>	<b>1,77</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>7</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>12,982</b>	<b>16,13</b>	<b>55,95</b>	<b>480,1</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	<b>Сок</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>537</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	<b>Свекольник</b>	<b>150</b>			<b>1,305</b>	<b>2,67</b>	<b>7,215</b>	<b>58,2</b>	<b>136</b>
	<b>Сметана 15%</b>	<b>5</b>			<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>60</b>			<b>9,0799</b>	<b>8,28</b>	<b>1,44</b>	<b>116,4</b>	<b>372</b>
	<b>Соус сметанный</b>				<b>0,4218</b>	<b>0,087</b>	<b>1,7604</b>	<b>22,23</b>	<b>354</b>

	Макароны изделия отварные	110			4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>			<b>18,1037</b>	<b>12,912</b>	<b>62,5814</b>	<b>452,79</b>	
<b>полдник</b>									
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40			0,72	2,48	3,56	39,6	71
	Тефтели рыбные	70			8,7	5,3	9,6	121	355
	Соус белый	30			0,342	1,203	1,497	18,18	460
	Чай с сахаром с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>			<b>12,447</b>	<b>10,213</b>	<b>42,587</b>	<b>345,43</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1374</b>			<b>44,0327</b>	<b>39,355</b>	<b>171,2184</b>	<b>1324,32</b>	

Прием пищи			Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 4 день 3</b>									
	Каша ячневая вязкая	150			4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>11,632</b>	<b>17,135</b>	<b>49,095</b>	<b>422,05</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из моркови с изюмом	40			0,48	0,04	9,04	38,4	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150			1,32	1,77	8,82	56,55	83
	Фрикадельки мясные	15			2,8634	1,5179	0,1182	25,59	121

	<b>Рулет с луком и яйцами</b>	<b>60</b>			<b>7,46</b>	<b>6,15</b>	<b>5,87</b>	<b>109</b>	<b>295</b>
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>			<b>4,07</b>	<b>3,96</b>	<b>4,29</b>	<b>69,3</b>	<b>428</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>115</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>			<b>19,1334</b>	<b>13,9179</b>	<b>56,4982</b>	<b>422,44</b>	
<b>полдник</b>									
	<b>Ватрушка с творожным фаршем</b>	<b>100</b>			<b>6,0</b>	<b>2,6667</b>	<b>37,0</b>	<b>196,6667</b>	<b>560</b>
	<b>Фарш из творога</b>				<b>7,945</b>	<b>4,335</b>	<b>5,22</b>	<b>91,65</b>	<b>627</b>
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>150</b>			<b>0,525</b>	<b>0,225</b>	<b>17,1</b>	<b>72,75</b>	<b>538</b>
	<b>Яблоко</b>	<b>90</b>			<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>118</b>
	<b>Печенье</b>	<b>10</b>			<b>0,75</b>	<b>0,98</b>	<b>7,44</b>	<b>41,7</b>	<b>609</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>			<b>15,58</b>	<b>8,5667</b>	<b>75,58</b>	<b>445,0667</b>	
	<b>Соль йодированная</b>	<b>4</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1364</b>			<b>46,8454</b>	<b>39,7196</b>	<b>191,2732</b>	<b>1335,5567</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 4 день 4</b>									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			4,275	3,945	14,235	109,5	171
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>11,407</b>	<b>12,98</b>	<b>43,335</b>	<b>376,9</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из моркови	50			0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Суп картофельный с клецками	150			0,72	1,56	5,265	37,95	151
	Клецки	15			0,879	0,8265	3,591	25,32	178
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Пудинг из говядины	60			13,5	12,66	0,48	169,8	387
	Рис отварной	110			2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Соус сметанный с томатом	20			0,35	1,0	1,41	16,02	355
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>			<b>21,665</b>	<b>25,7715</b>	<b>67,72</b>	<b>583,63</b>	
<b>полдник</b>									
	Суфле рыбное	60			9,6	2,88	1,56	70,8	341
	Чай с сахаром с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>			<b>12,285</b>	<b>4,11</b>	<b>29,49</b>	<b>237,45</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1339</b>			<b>45,857</b>	<b>42,9615</b>	<b>150,645</b>	<b>1243,98</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 4 день 5</b>									
	Суп молочный с крупой( гречневый)	150			3,615	3,87	12,39	98,85	170
	Чай с сахаром	150			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>			<b>8,137</b>	<b>10,43</b>	<b>36,24</b>	<b>312,25</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>			<b>1,25</b>	<b>1,08</b>	<b>17,54</b>	<b>87,7</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	40			0,64	4,04	1,2	43,6	17
	Борщ вегетарианский ( мелкошинкованный)	150			1,641	3,5685	8,2065	71,55	59

	Котлеты биточки шницели из кур	50			7,5	5,357	4,6428	94,2856	417
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>			<b>15,531</b>	<b>18,4355</b>	<b>56,7293</b>	<b>452,2356</b>	
<b>полдник</b>									
	Омлет « Драчена»	80			9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>			<b>14,13</b>	<b>15,335</b>	<b>33,575</b>	<b>345,75</b>	
	Соль йодированная	4							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1349</b>			<b>39,048</b>	<b>45,2805</b>	<b>144,0843</b>	<b>1197,9356</b>	
	Прием пищи	Вес, гр.		Пищевые вещества					
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Среднее значение за период 20 дней</b>									
<b>Среднее значение за период 20 дней</b>		<b>1371</b>			<b>45,11</b>	<b>46,01</b>	<b>173,35</b>	<b>1337,80</b>	

## Список используемой литературы:

1. СанПиН 2020 года: СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.( Москва) 2014г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией Могильного М. П. и Тутельяна В. А. ( Пермь)2013г.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

**Примечание:** Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 01 марта будущего года.