

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующая МБДОУ №141

\_\_\_\_\_ В.С. Сергеева  
«\_\_29\_\_» августа \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **Примерное**

### **20- дневное меню**

по организации горячего питания воспитанников

МБДОУ №141 г. Пензы « Маленькая страна»

в возрасте от 3 до 7 лет

на осенне – зимний период

	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 1</b>									
	Салат морковный с яблоком	50			0,45	5,1	3,6	62,0	21
	Макаронные изделия отварные	150			5,655	0,675	39,02	182,3	297
	Какао с молоком сгущенным	180			3,33	3,42	22,05	132,3	510
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>441</b>			<b>15,305</b>	<b>16,93</b>	<b>90,44</b>	<b>573</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Рассольник « Ленинградский » со сметаной	200			1,64	4,2	13	97	139
	Сметана 15% жирности	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Тефтели мясные с соусом	80/3 0			11,25	11,41	12,79	199,97	286
	Картофельное пюре	130			2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>677</b>			<b>19,46</b>	<b>22,98</b>	<b>74,91</b>	<b>579,71</b>	
<b>полдник</b>									
	Пудинг из творога с рисом	100			14,73	9,94	18,93	224,00	236-М
	Соус молочный	20			0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>			<b>15,866</b>	<b>11,69</b>	<b>43,022</b>	<b>342,64</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1628</b>			<b>52,631</b>	<b>53,66</b>	<b>233,3489</b>	<b>1624,75</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 1 день 2</b>									
	Каша молочная рисовая жидкая	180			4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>13,74</b>	<b>17,925</b>	<b>69,24</b>	<b>473,96</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из свеклы с черносливом	50			0,75	3,25	7,4	62,0	59
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200			1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Гуляш из отварного мяса	70			9,0	7,25	2,31	110,25	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130			7,41	6,8	32,14	219,31	243
	Компот из кураги	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>687</b>			<b>22,4</b>	<b>22,93</b>	<b>83,02</b>	<b>621,1</b>	
<b>полдник</b>									
	Кнели рыбные припущенные	100			13,6	1,4	5,5	89	340
	Соус молочный к блюдам	24,5			0,8404	1,7028	2,1707	27,3665	444
	Чай с сахаром с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>434</b>			<b>17,8904</b>	<b>4,6228</b>	<b>40,4507</b>	<b>318,3665</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1662</b>			<b>56,0304</b>	<b>47,5378</b>	<b>217,6876</b>	<b>1542,826</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	180			7,02	8,514	32,22	255,24	273a
	Какао с молоком	180			3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>16,13</b>	<b>19,219</b>	<b>80,49</b>	<b>581,24</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	200			0,96	2,08	7,02	50,6	151
	Клецки	20			1,172	1,102	4,788	33,76	178
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Биточки	70			12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Гарнир сложный (картофельное пюре с капустой тушеной)	130			2,6866	4,94	27,56	113,5332	440
	Компот из свежих яблок	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>667</b>			<b>21,2086</b>	<b>22,202</b>	<b>87,118</b>	<b>582,8332</b>	
<b>полдник</b>									
	Запеканка из творога	100			16,0	16,8	15,93	283,33	319
	Салат из моркови	50			0,55	5,05	4,55	66,0	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			1,26	0	26,1	109,8	516
	Яблоко	50			0,2	0,2	4,9	23,5	118
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>			<b>19,51</b>	<b>24,01</b>	<b>66,3569</b>	<b>566,03</b>	
	Соль йодированная	6	6						
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>	<b>ЗА</b>	<b>1588</b>			<b>57,3486</b>	<b>65,531</b>	<b>244,0649</b>	<b>1776,103 2</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 1 день 4</b>									
	Суп молочный с макаронными изделиями	180			5,13	4,73	17,08	131,4	171
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>13,88</b>	<b>14,895</b>	<b>57,16</b>	<b>398,9</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Борщ с капустой и картофелем	200			1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Картофельная запеканка с мясом или печенью	200			15,1625	11,875	32,125	296,25	291
	Соус сметанный с томатом	30			0,53	1,5	2,11	24,03	355
	Напиток из шиповника	180			0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>667</b>			<b>21,1165</b>	<b>18,895</b>	<b>79,373</b>	<b>574,32</b>	
<b>полдник</b>									
	Винегрет овощной	50			0,65	5,4	3,4	65,0	82
	Омлет « Драчена»	90			10,26	13,59	5,76	186,3	318
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>			<b>14,36</b>	<b>20,51</b>	<b>41,94</b>	<b>453,3</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1658</b>			<b>51,3565</b>	<b>56,36</b>	<b>203,4499</b>	<b>1555,92</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 5</b>									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180			7,7	12,71	28,37	258,66	272
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>13,66</b>	<b>20,445</b>	<b>67,64</b>	<b>509,06</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Вафли	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	50			0,55	5,05	5,3	69,0	5
	Суп-лапша домашняя	200			2,04	4,46	11,12	88,8	162
	Суфле куриное с рисом	75			12,7	12,08	3,39	173,0	311-м
	Рагу из овощей	150			3	8,025	12,75	135	201
	Компот из свежих фруктов	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>			<b>22,04</b>	<b>30,395</b>	<b>70,05</b>	<b>639,2</b>	
<b>полдник</b>									
	Булочка Российская	60			4,3	5	35,3	203	586
	йогурт	200			10,0	6,4	17	174	536
	яблоко	200			0,8	0,8	19,6	174,67	117
<b>Итого за полдник</b>		<b>470</b>			<b>15,1</b>	<b>12,2</b>	<b>71,9</b>	<b>551,67</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1716</b>			<b>51,86</b>	<b>63,8</b>	<b>235,15</b>	<b>1815,93</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 1</b>									
	Каша манная молочная жидкая	180			5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180			2,61	1,8	18,81	101,7	512
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>14,06</b>	<b>16,249</b>	<b>72,354</b>	<b>491,96</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	150			0,75	0,15	15,15	69	537
	Пряники заварные	30			1,77	1,41	22,55	109,8	608
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>			<b>2,52</b>	<b>1,56</b>	<b>37,7</b>	<b>178,8</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из моркови с изюмом	50			0,6	0,05	11,3	48,0	22
	Суп картофельный с крупой	200			1,774	2,27	11,43	73,2	80
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Шницель	70			12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Картофельное пюре	130			2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>687</b>			<b>21,404</b>	<b>21,94</b>	<b>81,86</b>	<b>604,14</b>	
<b>полдник</b>									
	Пудинг из творога с яблоками	90			12,249	9,603	13,167	188,1	240
	Повидло	30			7,45	0,09	0,012	19,2	
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>			<b>19,789</b>	<b>9,693</b>	<b>26,679</b>	<b>261,3</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1588</b>			<b>57,773</b>	<b>49,442</b>	<b>218,593</b>	<b>1536,2</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 молочная пшеничная жидкая	180			7,02	8,514	32,22	255,24	273а
	Какао с молоком	180			3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>16,13</b>	<b>19,219</b>	<b>80,49</b>	<b>581,24</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Свекольник	200			1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	азу	200			16,31	17,48	20,8	305,85	370
	Компот из свежих яблок	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>637</b>			<b>21,98</b>	<b>22,87</b>	<b>68,16</b>	<b>568,19</b>	
<b>полдник</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	50			0,8	5,05	0	54,5	17
	Рулет рыбный	120			16,2	8,64	12	190,8	356
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>			<b>20,45</b>	<b>15,21</b>	<b>46,28</b>	<b>447,3</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>	<b>ЗА</b>	<b>1658</b>			<b>60,56</b>	<b>59,359</b>	<b>219,9069</b>	<b>1726,13</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 3</b>									
	Каша рисовая молочная жидкая	180			4,99	7,76	29,16	206,46	274а
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>421</b>			<b>13,74</b>	<b>17,925</b>	<b>69,24</b>	<b>473,96</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	150			0,75	0,15	15,15	69	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из моркови и яблок	50			0,45	5,1	3,6	62,0	21
	Суп картофельный	200			1,87	2,26	13,31	81	77
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Котлета	70			12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Капуста тушеная	130			4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>687</b>			<b>23,43</b>	<b>25,94</b>	<b>66,94</b>	<b>588,24</b>	
<b>полдник</b>									
	Сырники из творога	110			17,3066	15,9866	22,0734	301,4	326
	Молочный соус	20			0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			1,26	0	26,1	109,8	516
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	20			1,96	14,88	83,4	1,5	607
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>			<b>21,5726</b>	<b>32,6166</b>	<b>142,1654</b>	<b>477,34</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1678</b>			<b>59,4926</b>	<b>76,6316</b>	<b>293,4954</b>	<b>1608,54</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>									
<b>Неделя 2 день 4</b>									
	Каша «Дружба»	180			4,73	10,49	22,55	203,58	266
	Какао с молоком	180			3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>13,84</b>	<b>21,195</b>	<b>70,82</b>	<b>529,58</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	200			1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Макаронник с мясом или печенью	200			22,4125	14,6625	41,675	257,5	292
	Соус сметанный с томатом	30			0,53	1,5	2,11	24,03	355
	Компот из кураги	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>667</b>			<b>28,1825</b>	<b>21,7925</b>	<b>84,955</b>	<b>511,07</b>	
<b>полдник</b>									
	Винегрет овощной	50			0,65	5,4	3,4	65,0	82
	Омлет « Драчена»	90			10,26	13,59	5,76	186,3	318
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Пряники заварные	30			1,77	1,41	22,55	109,8	608
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>			<b>16,13</b>	<b>21,92</b>	<b>64,49</b>	<b>563,1</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1668</b>			<b>58,6525</b>	<b>65,0075</b>	<b>230,365</b>	<b>1649,75</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 2 день 5</b>									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180			7,7	12,71	28,37	258,66	272
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>13,66</b>	<b>20,445</b>	<b>67,64</b>	<b>509,06</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 белок капусты с морковью	50			0,8	5,05	4,8	68,0	2
	Борщ с капустой и картофелем	200			1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Плов из птицы	200			20,7375	7,2625	33,45	282,5	304
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>642</b>			<b>26,6915</b>	<b>17,5625</b>	<b>80,868</b>	<b>582,04</b>	
<b>полдник</b>									
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100			6	5,33	61	316,67	561
	Ряженка	200			5,8	5	8,4	108	535
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>			<b>12,16</b>	<b>10,69</b>	<b>78,22</b>	<b>466,97</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1553</b>			<b>53,0115</b>	<b>48,7975</b>	<b>236,828</b>	<b>1604,07</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>Неделя 3 день 1</b>									
<b>завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой	180			4,338	4,644	14,868	118,62	170
	Какао с молоком сгущенным	180			3,33	3,42	22,05	132,3	510
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>421</b>			<b>13,538</b>	<b>15,799</b>	<b>62,688</b>	<b>447,32</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50			0,55	5,0	3,15	60,0	4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200			1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана 15% жирности	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Тефтели мясные с соусом	80/30			11,25	11,41	12,79	199,97	286
	Картофельное пюре	130			2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из свежих фруктов	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>727</b>			<b>19,86</b>	<b>27,94</b>	<b>74,07</b>	<b>630,71</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	180			0,09	0	13,5	54	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>			<b>15,7418</b>	<b>12,0388</b>	<b>55,4604</b>	<b>395,53</b>	
	Соль йодированная	6							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1668</b>			<b>51,1398</b>	<b>57,8378</b>	<b>217,1953</b>	<b>1602,96</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>Неделя 3 день 2</b>									
<b>завтрак</b>									
	Каша из хлопьев овсяных « Геркулес» жидкая	180			7,7	12,71	28,37	258,66	272
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>16,45</b>	<b>22,875</b>	<b>68,45</b>	<b>526,16</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	200			1,64	4,2	13	97	139
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Плов из отварной говядины	200			15,12	14,88	39,36	352,0	375
	Компот из кураги	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>637</b>			<b>20,6</b>	<b>20,73</b>	<b>87,31</b>	<b>612,14</b>	
<b>полдник</b>									
	Икра свекольная	50			1,2	3,55	5,2	57,5	124
	Суфле рыбное	80			12,8	3,84	2,08	94,4	341
	Соус молочный				0,9604	1,9646	2,4808	31,276	444
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>			<b>18,4104</b>	<b>10,8746</b>	<b>42,5408</b>	<b>385,176</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1618</b>			<b>57,4604</b>	<b>56,5396</b>	<b>223,2777</b>	<b>1652,876</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>Неделя 3 день 3</b>									
<b>завтрак</b>									
	Каша « Дружба»	180			4,73	10,49	22,55	203,58	266
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>421</b>			<b>10,69</b>	<b>18,225</b>	<b>61,82</b>	<b>453,98</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,15	2,27	13,714	83,8	82
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Суфле из отварного мяса с рисом	70			16,24	12,516	18,298	250,6	279
	Капуста тушеная	130			4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Напиток из шиповника	180			0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>637</b>			<b>27,31</b>	<b>20,386</b>	<b>74,552</b>	<b>601,94</b>	
<b>полдник</b>									
	Салат из моркови	50			0,55	5,05	4,55	66,0	19
	Вареники ленивые	100			14,1429	10,7619	13,6667	208,095	331
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			1,26	0	26,1	109,8	516
	Яблоко	50			0,2	0,2	4,9	23,5	118
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>			<b>16,1529</b>	<b>16,0119</b>	<b>49,2167</b>	<b>407,395</b>	
	Соль йодированная	6							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1643</b>			<b>56,1529</b>	<b>56,6829</b>	<b>210,5656</b>	<b>1592,715</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
<b>Неделя 3 день 4</b>									
<b>завтрак</b>									
	Каша рисовая молочная жидкая	180			4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>13,74</b>	<b>17,925</b>	<b>69,24</b>	<b>473,96</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из моркови и яблок	50			0,45	5,1	3,6	62	21
	Борщ с капустой и картофелем	200			1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Говядина, тушеная с черносливом	80			12,32	13,12	4,48	185,06	367
	Макаронные изделия отварные	130			4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>697</b>			<b>22,825</b>	<b>24,055</b>	<b>75,866</b>	<b>604,186</b>	
<b>полдник</b>									
	Котлета рыбная	75			10,43	1,58	7,2	84,75	351
	Картофельное пюре	130			2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>515</b>			<b>16,61</b>	<b>8,82</b>	<b>54,15</b>	<b>406,35</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1753</b>			<b>55,175</b>	<b>52,86</b>	<b>224,2329</b>	<b>1526,7</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 5</b>									
	Каша пшеничная молочная жидкая	180			7,02	8,514	32,22	255,24	273
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>12,98</b>	<b>16,249</b>	<b>71,49</b>	<b>505,64</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Вафли	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>									
	Винегрет овощной	50			0,65	5,4	3,4	65,0	82
	Бульон из кур или индейки	200			0,962	0,008	1,074	8,2	108
	Гренки из пшеничного хлеба	20			2,4886	0,315	15,2146	73,64	115
	Птица или кролик отварные	70			14,77	9,52	-	144,375	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130			7,41	6,8	32,14	219,31	243
	Компот из свежих яблок	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>			<b>30,0306</b>	<b>22,823</b>	<b>89,3186</b>	<b>683,925</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	200			5,8	5	8	100	535
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>			<b>13,0332</b>	<b>13,3327</b>	<b>55,4621</b>	<b>394,647</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1631</b>			<b>57,1038</b>	<b>53,1647</b>	<b>241,8307</b>	<b>1700,212</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 4 день 1</b>									
	Каша манная молочная жидкая	180			5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180			2,61	1,8	18,81	101,7	512
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>14,06</b>	<b>16,249</b>	<b>72,354</b>	<b>491,96</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	150			0,75	0,15	15,15	69	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>									
	Салат Витаминный	50			0,55	5,05	5,3	65,0	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200			1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Тефтели из говядины с рисом ( ежики)	70			9,5	15,3	11,4	221	395
	Соус молочный к блюдам				1,029	2,085	2,658	33,51	444
	Картофельное пюре	130			2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из кураги	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>687</b>			<b>19,249</b>	<b>33,785</b>	<b>74,948</b>	<b>672,65</b>	
<b>полдник</b>									
	Пудинг творожный запеченный	120			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	180			0,09	0	13,5	54	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>			<b>19,29</b>	<b>19,988</b>	<b>67,2699</b>	<b>528,45</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1698</b>			<b>53,149</b>	<b>70,172</b>	<b>229,7219</b>	<b>1762,06</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Энергоценность				№ рецепт
	Наименование блюда	выход	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>завтрак</b>									
<b>Неделя 4 день 2</b>									
	Каша пшеничная молочная жидкая	180			7,02	8,514	32,22	255,24	273
	Какао с молоком	180			3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>16,13</b>	<b>19,219</b>	<b>80,49</b>	<b>581,24</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>									
	Свекольник	200			1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Бефстроганов из отварной говядины	80			9,0799	8,28	1,44	116,4	372
	Соус сметанный				0,5625	0,1161	2,3472	29,64	354
	Макаронные изделия отварные	150			5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Компот из свежих фруктов	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>667</b>			<b>20,9674</b>	<b>14,4611</b>	<b>80,1872</b>	<b>553,28</b>	
<b>полдник</b>									
	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	50			0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Тефтели рыбные	80			9,9428	6,0571	10,9714	138,2857	355
	Соус белый				0,342	1,203	1,497	18,18	460
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>			<b>14,6393</b>	<b>11,8801</b>	<b>49,6984</b>	<b>407,9657</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1628</b>			<b>52,2322</b>	<b>45,6602</b>	<b>220,4756</b>	<b>1588,485</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>Неделя 4 день 3</b>									
<b>завтрак</b>									
	Каша ячневая вязкая	180			5,76	10,26	32,184	244,08	261
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>14,51</b>	<b>20,425</b>	<b>72,264</b>	<b>511,58</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	50			0,6	0,05	11,3	48,0	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200			1,76	2,36	11,76	75,4	83
	Фрикадельки мясные	20			3,8178	2,0238	0,1576	34,12	121
	Рулет с луком и яйцами	80			9,98	8,11	8,04	145	295 м
	Капуста тушеная	130			4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>			<b>24,6278</b>	<b>17,8238</b>	<b>71,0276</b>	<b>536,22</b>	
<b>полдник</b>									
	Ватрушка с творожным фаршем	100			6,0	2,6667	37,0	196,6667	560
	Фарш творожный				7,945	4,335	5,22	91,65	627
	Напиток из шиповника	180			0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье сахарное из муки первого сорта	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>			<b>16,435</b>	<b>9,5917</b>	<b>86,4369</b>	<b>501,3167</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1611</b>			<b>56,0728</b>	<b>47,9405</b>	<b>239,8285</b>	<b>1595,116</b> 7	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	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	180			5,13	4,73	17,08	131,4	171
	Какао с молоком	180			3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>14,24</b>	<b>15,435</b>	<b>65,35</b>	<b>457,4</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			0,55	5,05	4,55	66,0	19
	Суп картофельный с клецками	200			0,96	2,08	7,02	7,02	151
	Клецки	20			1,172	1,102	4,788	33,76	178
	Сметана 15%	7			0,18	1,05	0,25	11,34	488
	Пудинг из говядины	70			15,75	14,77	0,56	198,1	387
	Рис отварной	130			3,198	5,265	29,302	177,32	419
	Соус сметанный с томатом	30			0,53	1,5	2,11	24,03	355
	Компот из кураги	180			0,36	0	18	64,8	376
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>727</b>			<b>26,0</b>	<b>31,417</b>	<b>83,28</b>	<b>669,27</b>	
<b>полдник</b>									
	Суфле рыбное	80			12,8	3,84	2,08	94,4	341
	Чай с лимоном	180			0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>			<b>16,25</b>	<b>5,36</b>	<b>34,86</b>	<b>296,4</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1638</b>			<b>56,99</b>	<b>52,312</b>	<b>193,59</b>	<b>1469,07</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	180			4,338	4,644	14,868	118,62	170
	Чай с сахаром	180			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	50			3,75	1,45	25,7	131	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	6			2,08	2,655	0	32,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>			<b>10,298</b>	<b>12,379</b>	<b>54,138</b>	<b>369,02</b>	
<b>2 завтрак</b>									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	20			1,5	1,96	14,8769	83,4	609
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>			<b>2,0</b>	<b>2,06</b>	<b>24,9769</b>	<b>129,4</b>	
<b>обед</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	50			0,8	5,05	0	54,5	17
	Борщ вегетарианский ( мелкошинкованный)	200			2,188	4,758	10,942	95,4	59
	Котлеты биточки шницели припущенные	70			10,5	7,5	6,5	132	417
	Картофельное пюре	130			2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из свежих яблок	180			0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>			<b>19,968</b>	<b>23,808</b>	<b>70,602</b>	<b>574,9</b>	
<b>полдник</b>									
	Омлет « Драчена»	90			10,26	13,59	5,76	186,3	318
	Кофейный напиток с молоком	180			2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>			<b>16,5</b>	<b>17,54</b>	<b>39,17</b>	<b>404,5</b>	
	Соль йодированная	6							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1621</b>			<b>48,766</b>	<b>55,787</b>	<b>188,8869</b>	<b>1477,82</b>	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
<b>Среднее значение за период 20 дней</b>		<b>1647</b>			<b>55,26</b>	<b>56,87</b>	<b>226,42</b>	<b>1623,03</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.