

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад «Радуга»  
(МБДОУ «Радуга»)**

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Радуга»  
Антипина Н. М.  
«01» августа 2024 г.



**Меню приготавливаемых блюд  
(Основное меню)**

**Возрастная категория детей: 1 – 3 года**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11 – 12 часов**

**г. Красновишерск**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День 1.</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,0	274
	Чай с молоком ( 1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Бутерброд с повидлом	20	0,6	2,1	10,2	62,0	101
Итого за завтрак:		<b>350</b>	<b>6,05</b>	<b>9,66</b>	<b>48,8</b>	<b>306,9</b> <b>22%</b>	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 – ой завтрак:		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b> <b>(6,0%)</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Свекольник	150	1,46	3,87	7,45	71,1	136
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,7	3,0	2,7	61,2	349
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		<b>540</b>	<b>13,5</b>	<b>15,1</b>	<b>59,8</b>	<b>435,4</b> <b>31%</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	79,5	534
	Булочка «Домашняя»	60	4,6	7,8	36,1	232,0	583
Итого за полдник:		<b>210</b>	<b>8,9</b>	<b>11,5</b>	<b>43,3</b>	<b>311,5</b> <b>22%</b>	
Ужин	Макароны отварные с овощами	160	3,2	8,3	24,4	185,6	300
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>8,5</b>	<b>59,0</b>	<b>346,8</b> <b>25%</b>	
Итого за день:		<b>1600</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>231</b>	<b>1496</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День 3.</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,3	182,2	<b>270</b>
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	<b>513</b>
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	<b>111</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>354</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,0</b>	<b>393,5</b> <b>28%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	<b>537</b>
<b>Итого за 2 – ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b> <b>(3,0%)</b>	
	Суп картофельный с клёцками	150	2,82	3,03	11,2	136,0	<b>151</b>
	Тефтели рыбные	60	5,22	3,18	5,76	72,6	<b>355</b>
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,2	106,0	<b>297</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	<b>462</b>
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	17,0	72,7	<b>538</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>8,31</b>	<b>70,44</b>	<b>476,5</b> <b>34%</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	<b>535</b>
	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,36	4,3	25,3	172,9	<b>560</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>12,7</b>	<b>8,05</b>	<b>31,3</b>	<b>248,0</b> <b>(18,0%)</b>	
<b>Ужин</b>	Ленивые голубцы	150	12,7	12,4	6,0	187,5	<b>377</b>
	Соус сметанный	30	0,4	3,18	1,01	34,5	<b>451</b>
	Чай с лимоном (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	<b>504</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>16,1</b>	<b>15,8</b>	<b>40,2</b>	<b>369,2</b> <b>(27%)</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1604</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>212</b>	<b>1534</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День 2.</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,8	212,7	<b>273</b>
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	<b>508</b>
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	<b>117</b>
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	<b>107</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>13,1</b>	<b>59,5</b>	<b>428,4</b> <b>30%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	<b>537</b>
<b>Итого за 2 - ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b> <b>3%</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	3,03	2,5	39,2	<b>57</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,15	4,18	4,9	46,1	<b>147</b>
	Котлета мясная	60	10,6	10,4	8,5	171,6	<b>386</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	5,74	27,0	185,0	<b>243</b>
	Соус томатный	20	0,2	0,74	1,38	13,0	<b>462</b>
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	<b>526</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>24,6</b>	<b>74,7</b>	<b>596,5</b> <b>42%</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	<b>534</b>
	Вафля	20	0,56	0,66	15,4	70,0	<b>607</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>5,16</b>	<b>24,0</b>	<b>165,4</b> <b>12%</b>	
<b>Ужин</b>	Суп картофельный с рыбой	180	10,2	3,18	9,07	86,1	<b>156</b>
	Чай с лимоном (1 - вариант)	180	0,07	0,0	11,4	46,0	<b>504</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>13,2</b>	<b>3,3</b>	<b>43,8</b>	<b>248,3</b> <b>18%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>54</b>	<b>46</b>	<b>212</b>	<b>1484</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День 4.</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,1	161,5	268
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>9,67</b>	<b>12,1</b>	<b>52,7</b>	<b>341,1</b> <b>24%</b>	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
<b>Итого за 2 - ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b> <b>(3,0%)</b>	
	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	150	1,38	2,6	9,07	64,8	149
	Птица отварная	60	14,1	9,7	0,6	145,0	409
	Рис отварной	110	2,64	4,4	24,7	149,6	419
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>21,4</b>	<b>18,2</b>	<b>69,8</b>	<b>531,1</b> <b>38%</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
<b>Итого за полдник :</b>		<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>23,4</b>	<b>178,8</b> <b>13%</b>	
Ужин	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,8	10,0	3,1	154,4	403
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,0	54,0	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	114
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>17,4</b>	<b>15,0</b>	<b>42,7</b>	<b>380,1</b> <b>27%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>200</b>	<b>1488</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День 5.</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	<b>272</b>
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	<b>513</b>
	Батон нарезной	30	2,0	0,87	15,3	78,6	<b>117</b>
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	<b>111</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>364</b>	<b>12,2</b>	<b>12,6</b>	<b>46,1</b>	<b>329,1</b> <b>24%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	<b>537</b>
<b>Итого за 2 – ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b> <b>(3,2%)</b>	
<b>Обед</b>	Свежий огурец	10	0,08	0,01	0,25	1,4	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,43	4,26	8,94	80,4	<b>160</b>
	Плов из отварной говядины	130	9,7	9,62	26,5	228,8	<b>375</b>
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	<b>526</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>17,0</b>	<b>14,4</b>	<b>87,6</b>	<b>563,9</b> <b>33%</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	<b>534</b>
	Пряник	20	1,1	0,9	15,0	73,2	<b>608</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>5,4</b>	<b>13,6</b>	<b>168,2</b> <b>12%</b>	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые	180	25,2	19,3	24,5	374,4	<b>331</b>
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,0	54,0	<b>502</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>29,3</b>	<b>19,5</b>	<b>70,2</b>	<b>585,4</b> <b>41%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1584</b>	<b>65</b>	<b>52</b>	<b>227</b>	<b>1692</b>	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 1 неделю (5 дней).

1 неделя	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	36	45	231	1496
День 2	54	46	212	1484
День 3	55	44	212	1534
День 4	56	52	200	1488
День 5	65	52	227	1692
<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>266</b>	<b>239</b>	<b>1082</b>	<b>7694</b>
<b>Среднее за 5 дней:</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>216</b>	<b>1539</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2. День 1.</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,7	169,6	<b>266</b>
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	<b>506</b>
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	<b>111</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>354</b>	<b>6,76</b>	<b>13,7</b>	<b>43,2</b>	<b>324,8</b> <b>23%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	<b>537</b>
<b>Итого за 2 – ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b> <b>3%</b>	
<b>Обед</b>	Свежий огурец	10	0,08	0,01	0,25	1,4	<b>112</b>
	Рассольник ленинградский	150	1,36	4,35	9,99	86,4	<b>139</b>
	Гуляш из говядины	60	10,2	10,8	2,1	148,4	<b>373</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	5,75	27,1	185,0	<b>243</b>
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	<b>526</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>20,9</b>	<b>21,4</b>	<b>69,9</b>	<b>562,8</b> <b>40%</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	<b>534</b>
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	<b>609</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,46</b>	<b>23,4</b>	<b>178,4</b> <b>13%</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь с картофелем и маслом	180	13,7	18,5	13,3	275,0	<b>358</b>
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	<b>502</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>16,6</b>	<b>18,7</b>	<b>46,4</b>	<b>430,2</b> <b>31%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1574</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	<b>193</b>	<b>1542</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2. День 2.</b>							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,5	26,7	203,4	261
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Бутерброд с повидлом	20	0,6	2,1	10,2	62,0	101
Итого за завтрак:		<b>350</b>	<b>8,6</b>	<b>13,5</b>	<b>59,4</b>	<b>394,4</b> <b>28%</b>	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b> <b>(3,0%)</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	4,2	6,63	69,9	133
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	5,7	3,12	1,74	58,2	348
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		<b>510</b>	<b>12,23</b>	<b>12,67</b>	<b>50,77</b>	<b>370,9</b> <b>(30,2%)</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Булочка «Дорожная»	60	4,2	8,3	33,5	226,0	584
Итого за полдник:		<b>210</b>	<b>8,55</b>	<b>12,0</b>	<b>40,7</b>	<b>305,5</b> <b>22%</b>	
Ужин	Салат из моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	19
	Омлет натуральный	110	9,8	15,2	2,5	187,2	307
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		<b>400</b>	<b>11,3</b>	<b>11,5</b>	<b>74,5</b>	<b>448,2</b> <b>32%</b>	
Итого за день:		<b>1570</b>	<b>41</b>	<b>49</b>	<b>235</b>	<b>1566</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2. День 3.</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,59	27,7	180,0	<b>271</b>
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	<b>513</b>
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	<b>117</b>
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	<b>107</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>11,5</b>	<b>11,1</b>	<b>52,2</b>	<b>337,8</b> <b>24%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>Итого за 2 – ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b> <b>(7,0%)</b>	
	Суп из овощей	150	1,62	1,71	11,2	66,7	<b>35</b>
	Тефтели из говядины с рисом	60	5,7	9,1	6,84	132,6	<b>395</b>
	Сложный гарнир	120	2,4	4,5	25,4	104,7	<b>440</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>12,2</b>	<b>17,5</b>	<b>73,1</b>	<b>458,5</b> <b>33%</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	4,35	3,75	6,0	75,0	<b>534</b>
	Пряник	20	1,1	0,9	15,0	73,2	<b>608</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>5,45</b>	<b>4,65</b>	<b>21,0</b>	<b>148,2</b> <b>11%</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники творожные со сгущенным молоком	200	27,6	26,2	42,2	516,0	<b>325</b>
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	<b>326</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>22,4</b>	<b>41,4</b>	<b>434,8</b> <b>31%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1580</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>208</b>	<b>1475</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2. День 4.</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,6	24,4	212,0	<b>254</b>
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,24	2,8	22,7	129,6	<b>508</b>
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,2	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	<b>111</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>354</b>	<b>13,7</b>	<b>15,1</b>	<b>48,9</b>	<b>369,8</b>	
						<b>26%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	<b>118</b>
<b>Итого за 2 – ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
						<b>(3,0%)</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	<b>57</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,2	66,7	<b>152</b>
	Суфле из кур с рисом	150	20,8	20,4	7,5	289,9	<b>414</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>25,9</b>	<b>26,5</b>	<b>55,5</b>	<b>561,1</b>	
						<b>40%</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	<b>534</b>
	Вафля	20	0,56	0,66	15,4	70,0	<b>607</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>5,76</b>	<b>5,16</b>	<b>24,0</b>	<b>165,4</b>	
						<b>12%</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162,0	<b>201</b>
	Чай с лимсом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	<b>504</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>5,21</b>	<b>9,76</b>	<b>38,7</b>	<b>255,0</b>	
						<b>18%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1584</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>177</b>	<b>1400</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2. День 5.</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,2	109,5	<b>171</b>
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	<b>513</b>
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	<b>117</b>
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	<b>107</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>9,03</b>	<b>10,5</b>	<b>47,1</b>	<b>321,4</b> <b>23%</b>	
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	<b>537</b>
<b>Итого за 2 – ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b> <b>3%</b>	
<b>Обед</b>	Свежий огурец	10	0,08	0,01	0,25	1,4	<b>112</b>
	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	150	1,38	2,6	9,07	64,8	<b>149</b>
	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	<b>351</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	<b>434</b>
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	17,0	72,7	<b>538</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	<b>114</b>
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	<b>115</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>18,0</b>	<b>9,41</b>	<b>76,7</b>	<b>478,7</b> <b>34%</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	<b>534</b>
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	<b>609</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,46</b>	<b>23,4</b>	<b>178,4</b> <b>13%</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,0	<b>322</b>
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,8	65,2	<b>449</b>
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	<b>502</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>27,7</b>	<b>26,2</b>	<b>57,4</b>	<b>577,0</b> <b>41%</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>214</b>	<b>1601</b>	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 2 неделю (5 дней)

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	51	60	193	1542
День 2	41	49	235	1566
День 3	44	56	208	1475
День 4	51	57	177	1400
День 5	61	52	214	1601
<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>250</b>	<b>274</b>	<b>1027</b>	<b>7584</b>
<b>Среднее за 5 дней:</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>206</b>	<b>1517</b>

Сводная таблица по выполнению пищевых норм и энергии за 2 недели (10 дней).

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	36	45	231	1496
День 2	54	46	212	1484
День 3	55	44	212	1534
День 4	56	52	200	1488
День 5	65	52	227	1692
День 6	51	60	193	1542
День 7	41	49	235	1566
День 8	44	56	208	1475
День 9	51	57	177	1400
День 10	61	52	214	1601
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>516</b>	<b>513</b>	<b>2109</b>	<b>15278</b>
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>211</b>	<b>1528</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712126

Владелец Антипина Надежда Михайловна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025