



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) весна-лето

1 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	150,00	3,89	5,53	15,94	140,07
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.354/1	Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
	Итого за завтрак:	335,00	6,23	10,56	40,82	284,92
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.017	Зеленый горошек	30,00	0,86	0,05	1,74	11,78
7.136	Борщ вегитарианский со сметаной	150,00	1,10	3,30	6,57	61,85
7.142/4	Каша перловая 110 гр	110,00	3,35	4,06	25,58	159,85
7.256	Гуляш из отварного мяса	60,00	5,50	5,10	3,54	89,40
7.078	Компот из изюма	150,00	0,17	0,00	17,47	71,68
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	530,00	12,96	12,87	67,44	448,86
	Полдник					
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
7.340	Снежок 120 гр	120,00	3,12	3,84	13,08	99,60
7.185	Повидло	15,00	0,06	0,00	9,98	37,80
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого за полдник:	255,00	17,53	20,85	42,44	452,50
	Итого за день:	1220,00	37,22	44,38	160,80	1232,28

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(1-3 года) весна-лето

2 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
7.435/2	Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
	Итого за завтрак:	340,00	11,91	11,94	55,42	375,40
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.098/1	Помидор порционный	40,00	0,52	0,09	2,36	10,86
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150,00	1,03	2,74	5,90	54,92
7.н190-3с	Гуляш из мяса куры.	60,00	12,29	2,39	1,72	84,09
7.64с/3	Картофельное пюре 110 гр	110,00	2,16	2,74	16,05	104,02
7.15/15	Напиток из клюквы	150,00	0,11	0,00	11,35	48,49
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	530,00	17,43	8,20	45,74	338,57
	Полдник					
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	110,00	5,38	4,01	25,51	171,25
	Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
7.12/10/2	Чай с молоком 150 гр	150,00	0,99	1,06	8,41	50,55
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого за полдник:	300,00	9,97	6,29	59,30	359,60
	Итого за день:	1270,00	39,81	26,53	170,56	1119,58

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(1-3 года) весна-лето

3 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,41	4,21	24,88	166,41
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
	Итого за завтрак:	335,00	8,85	11,35	51,52	352,69
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	40,00	0,54	0,92	3,74	23,99
7.161	Суп рыбный	150,00	6,03	2,05	10,8	90,44
7.4/8/2	Плов из мяса говядины 180 гр	180,00	13,52	15,44	27,70	324,32
7.15/10/2	Напиток из шиповника 150 гр	150,00	0,36	0,00	16,36	67,50
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	540,00	21,77	18,65	66,96	542,46
	Полдник					
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
7.262	Сгущенное молоко 10 гр	10,00	0,76	0,90	5,91	33,79
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.342	Кефир 120 гр	120,00	3,36	3,84	4,92	67,20
	Итого за полдник:	250,00	18,47	21,75	30,21	416,09
	Итого за день:	1225,00	49,59	51,85	158,79	1357,24

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) весна-лето

4 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.186	Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба1") с маслом	150,00	3,68	4,05	16,75	126,40
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.435/2	Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	Итого за завтрак:	375,00	11,27	14,52	46,44	367,38
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный	30,00	0,20	0,03	0,97	3,57
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150,00	1,39	3,62	8,72	75,68
7.180-2	Рагу из овощей.	110,00	2,06	2,16	11,13	75,19
7.14/7/4	Суфле из рыбы	60,00	11,67	7,85	1,66	137,13
7.15/15/3	Напиток из брусники 150 гр	150,00	0,08	0,00	11,63	48,92
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	520,00	16,72	13,90	42,47	376,68
	Полдник					
7.16/3/3	Свекла тушеная в сметанном соусе 100 гр	100,00	1,68	2,43	11,68	71,87
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.354/1	Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
	Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
	Итого за полдник:	290,00	5,28	3,65	45,91	246,62
	Итого за день:	1285,00	33,77	32,17	144,92	1036,69

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(1-3 года) весна-лето

5 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,62	5,15	28,17	187,03
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
	Итого за завтрак:	335,00	9,06	12,29	54,81	373,31
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	40,00	0,76	0,97	4,95	33,45
7.20/2/5	Суп-лапша	150,00	1,58	2,70	12,16	84,32
7.н76с	Капуста тушеная	120,00	2,39	3,19	11,80	83,10
7.н191	Тефтели из говядины паровые	60,00	9,18	8,38	4,61	144,01
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма 150 гр	150,00	0,23	0,00	14,44	59,27
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	540,00	15,46	15,48	56,32	440,34
	Полдник					
7.н038/3	Омлет натуральный 110 гр	110,00	8,64	11,07	2,77	161,98
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
	Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого за полдник:	300,00	12,27	12,29	34,94	328,66
	Итого за день:	1275,00	37,29	40,16	156,17	1188,32

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

**Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)**

(1-3 года) весна-лето

6 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150,00	4,13	4,57	17,16	138,37
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.354/1	Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
	Итого за завтрак:	335,00	6,47	9,60	42,04	283,22
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.375	Кукуруза консервированная	30,00	0,71	0,13	5,60	29,40
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	150,00	4,41	4,20	9,84	99,05
7.8/8/2	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 60 гр.	60,00	9,78	9,93	4,73	162,66
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая 120 гр	120,00	3,67	3,62	22,60	133,13
7.493	Компот из ягод замороженных	150,00	0,28	0,05	18,34	79,62
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	530,00	20,17	18,17	69,47	540,06
	Полдник					
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
7.185	Повидло	15,00	0,06	0,00	9,98	37,80
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.342	Кефир 120 гр	120,00	3,36	3,84	4,92	67,20
	Итого за полдник:	255,00	17,77	20,85	34,28	420,10
	Итого за день:	1220,00	44,91	48,72	155,89	1289,38

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) весна-лето

7 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
7.435/2	Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
	Итого за завтрак:	340,00	11,19	11,36	48,06	338,43
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.098/1	Помидор порционный	40,00	0,52	0,09	2,36	10,86
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,00	1,36	3,33	10,34	78,67
7.н114/1	Котлета из мяса куры	60,00	11,38	2,36	3,13	85,84
7.н151-6	Макаронные изделия отварные 110 гр	110,00	4,31	2,56	30,01	170,27
7.110	Компот из кураги	150,00	0,44	0,00	15,39	62,75
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	530,00	19,33	8,58	69,59	444,59
	Полдник					
7.103/5	Манник (50 гр)	50,00	5,55	6,88	32,43	229,53
3.042	Фруктовое пюре	125,00	0,56	0,11	10,13	41,00
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
	Итого за полдник:	325,00	6,14	6,99	49,35	299,41
	Итого за день:	1295,00	37,16	27,03	177,10	1128,44

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) весна-лето

8 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/ сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150 г	150,00	3,70	4,83	18,15	142,34
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.354/1	Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
	Итого за завтрак:	335,00	6,04	9,86	43,03	287,19
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный	30,00	0,20	0,03	0,97	3,57
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	150,00	2,99	2,07	11,75	81,62
7.152	Азу	180,00	11,95	11,59	18,82	246,35
7.15/14/1	Напиток из смородины	150,00	0,01	0,01	11,78	45,94
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	530,00	16,47	13,94	51,68	413,67
	Полдник					
7.19/5	Суфле творожное 100 гр	100,00	12,01	18,49	13,63	300,60
7.262	Сгущенное молоко 10 гр.	10,00	0,76	0,90	5,91	33,79
7.340	Снежок 120 гр.	120,00	3,12	3,84	13,08	99,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого за полдник:	250,00	17,41	23,41	42,64	480,19
	Итого за день:	1215,00	40,42	47,31	147,45	1227,04

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) весна-лето

9 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150,00	4,64	4,71	24,12	157,71
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
7.435/2	Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
	Итого за завтрак:	340,00	11,44	10,19	50,72	338,97
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.22/1/2	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным	40,00	0,51	3,56	3,86	51,59
7.8/2/3	Щи из свежей капусты(вегетарианский) со сметаной 150 гр	150,00	1,17	2,07	6,06	48,16
7.179	Рис припущенный с овощами	100,00	2,27	4,41	17,99	125,59
7.9/7/3	Биточки (котлеты) рыбные 50 гр	50,00	6,77	0,96	3,87	67,13
7.15/13	Напиток из вишни	150,00	0,08	0,00	12,06	46,54
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	510,00	12,12	11,24	52,20	375,20
	Полдник					
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150,00	1,80	2,93	7,71	68,81
7.12/10/2	Чай с молоком 150 гр	150,00	0,99	1,06	8,41	50,55
	Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
7.34/2/2	Гренки 20 гр	20,00	1,71	0,19	10,94	55,44
	Итого за полдник:	340,00	6,58	5,22	42,42	266,40
	Итого за день:	1290,00	30,64	26,75	155,44	1026,57

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) весна-лето

10 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,00	4,48	5,48	17,30	151,82
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
4.1/6	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	Итого за завтрак:	385,00	12,08	15,51	47,13	391,82
	10 часов					
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед					
7.29/1/2	Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом,	40,00	0,58	3,59	4,39	55,93
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150,00	1,48	3,56	10,52	85,49
7.061	Бигус с мясом	180,00	9,14	8,69	13,08	170,66
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма 150гр	150,00	0,24	0,00	17,56	72,28
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	540,00	12,76	16,08	53,91	420,55
	Полдник					
7.н125/9	Сельдь 20 гр	20,00	3,46	1,73	0,00	29,48
7.63с-1	Картофель отварной	70,00	1,34	1,38	11,65	68,23
7.354/1	Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
	Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого за полдник:	280,00	8,40	4,33	45,88	272,46
	Итого за день:	1305,00	33,74	36,02	157,02	1130,83
	Среднее значение за период:	1260,00	38,46	38,09	158,41	1173,64