

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100х75=40,5)

Жиры 45 (60:100х75=45)

Углеводы 195,75 (261:100х75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100х75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,7	6,58	23,1	152,8	№ 11
	КАКАО	150	3,19	3,4	22,36	120,0	№ 4
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	3,5	22,3	130,0	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
итого за завтрак		370	11,39	17,98	67,84	442,8	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	-
		150	1	0,2	20,2	85,68	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	35	1,1	3,8	7,8	72,3	№ 18
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА К/Б	200	1,6	3,6	11,3	86,0	№ 20
	КОТЛЕТА	70	10,15	10,48	19,03	151,3	№ 30
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3,49	4,8	14,7	117,0	№ 31
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
итого за обед		613	19,14	23,18	79,13	539,7	
Полдник	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	90	5,4	3,3	3,2	135,7	№ 41
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,19	3,7	12,0	47,3	№ 3
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	СЫР	25	2,3	1,8	0	90,0	№ 47
итого за полдник		220	11,49	9,2	36,6	377,7	
Итого ДЕНЬ 1		1353	43,02	50,56	203,77	1445,88	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»

Новикова М.А./





УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДО «Солнышко»
Новикова М.А./

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)
Белки 40,5 (54:100x75=40,5)
Жиры 45 (60:100x75=45)
Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)
ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 Завтрак 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,0	7,56	20,7	196,1	№ 12
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	3,61	15,2	95,7	№ 1
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
		400	12,2	16,07	57,38	436,5	
итого за завтрак		100	0,1	0,4	8,3	27	№ 8
Завтрак 2	ГРУША	100	0,1	0,4	8,3	27	
итого за завтрак		200	4,4	4,55	21,95	132,56	№ 21
Обед	СУП ГОРОХ. с ГРЕНКАМИ НА К/Б	200	8,7	9,3	2,77	190,5	№ 34
	ГУЛЯШ	50	3,2	3,64	28,8	189,6	№ 35
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	180	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	19,1	17,99	79,82	625,76	
итого за обед		598	7,2	7,9	32,8	156,25	№ 45
Полдник	БЛИНЫ с МАСЛОМ	100	0,19	3,7	12,0	47,3	№ 3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150					
	МОЛОКО СГУЩЁНОЕ	250	7,39	11,6	44,8	203,55	
итого за полдник		1348	38,79	46,06	190,3	1292,81	
Итого ДЕНЬ 2							



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100x75=40,5)

Жиры 45 (60:100x75=45)

Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 Завтрак 1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	6,5	7,3	33,98	208,2	№ 28
	КАКАО	180	3,3	3,61	15,2	95,7	№ 1
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	8	0,48	7,2	0,13	64	№ 49
	Итого за завтрак	383	13,88	18,51	70,71	472,6	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	0,7	21	96	
Обед	Итого за завтрак	100	0,5	0,7	21	96	
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	25	1,1	3,8	7,8	72,3	№ 18
	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	0,75	1,95	12,75	99	№ 22
	МЯСО ОТВАРНОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТ.ПОДОМАШНЕМУ	150	9,8	11,2	25,04	240,76	№ 37
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	170	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
	Итого за обед	583	14,45	17,45	71,89	525,16	
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ	150	6,04	6	18,24	147,6	№ 25
	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	0,04	0	6,99	28	№ 6
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,67	0,21	14,6	70,0	
	СУХАРИ	320	8,75	6,21	39,83	245,6	
Итого за полдник		880	17,58	12,87	203,43	1355,2	
Итого день 3							

Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./

19. 03. 2006
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЮСШ № 1"
ИЗДАНИЕ
"СОВЕТСКОЕ"
702000

Министерство культуры Республики Беларусь
Институт истории и архивоведения

ADMINISTRATIVE

3026.02 - СЕРПЕНТИН

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 Завтрак 1							
	КАША ПШЕНН.МОЛОЧ.ВЯЗКАЯ	200	6,76	10,42	25,86	160,0	№ 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	3,61	15,2	95,7	№ 1
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
итого за завтрак		400	13,96	18,93	62,54	400,4	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	200	8,28	8,61	13,3	121,0	№ 23
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	8,14	10,17	21,81	259,8	№ 36
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
итого за обед		598	19,22	19,28	61,41	493,9	
Полдник	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА	90	7,53	1,67	27,26	210,6	№ 27
	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	76	
итого за полдник		240	11,88	5,42	33,56	286,6	
Итого ДЕНЬ 4		1338	45,46	44,03	164,31	1227,9	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100x75=40,5)

Жиры 45 (60:100x75=45)

Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧ.ВЯЗКАЯ	200	5,2	7,2	30,3	189,71	№ 14
	КАКАО	150	3,19	3,4	22,36	120,0	№ 4
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
		400	12,29	15,5	74,14	454,41	
Итого за завтрак		150	1	0,2	20,2	85,68	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	
Итого за завтрак		50	1,2	3,17	7,11	72,2	№ 19
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200	0,9	0,67	6,69	96,0	№ 24
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	9,7	13,63	23,15	220,3	№ 38
	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	170	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	608	14,6	17,97	63,25	501,6	
Итого за обед		80	12,51	7,42	32,75	249,1	№ 52
Полдник	ПИРОГ С ТВОРОГОМ, ВАТРУШКА, БУЛКА С ТВОРОГОМ	150	0,19	3,7	12,0	47,3	№ 3
Итого за полдник		230	12,7	11,12	44,75	296,4	
Итого ДЕНЬ 5		1388	40,59	44,79	202,34	1338,09	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100x75=40,5)

Жиры 45 (60:100x75=45)

Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 Завтрак 1	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧ.,	200	5,7	6,58	23,1	152,8	№ 11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	3,61	15,2	95,7	№ 1
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	3,5	22,3	130,0	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
		370	11,5	18,19	60,68	418,5	
итого за завтрак		150	1	0,2	20,2	85,68	-
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	
итого за завтрак		85	0,5	2,0	8,2	50,7	№ 17
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	200	1,29	3,52	7,71	76,5	№ 43
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б						
	РУЛЕТ МЯСНОЙ	80	10,1	7,6	27,8	124,8	№ 31
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	170	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
итого за обед		573	14,69	13,62	70,01	365,1	
Полдник	ВИНЕГРЕТ	60	5,4	3,3	3,2	135,7	№ 41
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,45	7,9	9,0	150,5	№ 40
	БАТОН	35	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	12,4	46,8	№ 6
итого за полдник		315	19,75	13,4	46	527,7	
Итого ДЕНЬ 6		1408	46,94	45,41	196,98	1396,98	



ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100x75=40,5)

Жиры 45 (60:100x75=45)

Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧ.,	200	5,7	6,58	23,1	152,8	№ 11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	3,61	15,2	95,7	№ 1
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	3,5	22,3	130,0	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
		370	11,5	18,19	60,68	418,5	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	
		150	1	0,2	20,2	85,68	№ 17
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	85	0,5	2,0	8,2	50,7	№ 43
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	1,29	3,52	7,71	76,5	
	РУЛЕТ МЯСНОЙ	80	10,1	7,6	27,8	124,8	№ 31
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	170	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
		573	14,69	13,62	70,01	365,1	
		60	5,4	3,3	3,2	135,7	№ 41
Полдник	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	70	8,45	7,9	9,0	150,5	№ 40
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	35	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 50
	БАТОН	150	0	0	12,4	46,8	№ 6
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	45	0,075	0,04	4,6	37,7	
		45	0,075	0,04	4,6	37,7	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100x75=40,5)

Жиры 45 (60:100x75=45)

Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
П.А. ПРОВИКОВА М.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,0	7,56	20,7	196,1	№ 12
	КАКАО	150	3,19	3,4	22,36	120,0	№ 4
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
итого за завтрак		400	7,09	15,86	64,54	460,8	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,3	0,4	10,3	47	
итого за завтрак		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед	СУП ГОРОХ. с ГРЕНКАМИ НА К/Б	200	4,4	4,55	21,95	152,56	№ 21
	КОТЛЕТА	70	10,15	10,48	19,03	151,3	№ 30
	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	3,42	4,73	13,17	128,6	№ 53
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
итого за обед		588	20,77	20,26	80,45	545,56	
Полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	5,8	7,3	16,7	160	№ 46
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,19	3,7	12,0	47,3	№ 3
	СУХАРИ	20	2,67	0,21	14,6	70	
итого за полдник		270	8,66	11,21	43,3	277,3	
Итого ДЕНЬ 7		1378	36,82	47,73	199,59	1330,66	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100х75=40,5)

Жиры 45 (60:100х75=45)

Углеводы 195,75 (261:100х75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100х75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	120	10,52	7,24	10,29	148,8	№ 28
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	3,6	15,2	95,7	№ 1
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
	Итого за завтрак	320	17,72	15,74	46,97	389,2	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	0,7	21	96	
Обед	Итого за завтрак	100	0,5	0,7	21	96	
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	45	1,1	3,8	7,8	72,3	№ 18
	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	0,75	1,95	12,75	99	№ 22
	МЯСО ОТВАРНОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТ.ПОДОМАШНЕМУ	150	9,8	11,2	25,04	240,76	№ 37
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
	Итого за обед	583	14,45	17,45	71,89	525,16	
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛИВ.	150	6,04	6	18,24	147,6	№ 25
	КИСЕЛЬ	150	0	0	28,2	118,5	№ 5
	ВАФЛИ	25	0,73	0,83	19,45	88,55	
Итого за полдник		325	6,77	6,83	65,89	354,65	
Итого день		1328	39,44	40,72	205,75	1365,81	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)
Белки 40,5 (54:100x75=40,5)
Жиры 45 (60:100x75=45)
Углеводы 195,75 (261:100x75=195,75)
ЭЦ 1350 (1800:100x75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 Завтрак 1	КАША ПШЕНН.МОЛОЧ.ВЯЗКАЯ	200	6,76	10,42	25,86	160,0	№ 13
	КАКАО	150	3,19	3,4	22,36	120,0	№ 4
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
	итого за завтрак	400	13,55	18,72	69,7	424,7	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,7	3,05	4,2	46,6	№ 19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбный	200	8,28	8,61	13,3	121,0	№ 23
	ПЛОВ	150	20,3	17,0	35,69	377	№ 39
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
итого за обед		578	32,08	29,16	79,49	657,7	
Полдник	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА	110	11,53	8,67	27,26	210,6	№ 27
	РЯЖЕНКА	150	5,2	4,5	7,6	91,2	№ 6
итого за полдник		260	16,73	13,17	34,86	292,8	
Итого ДЕНЬ 9		1338	62,76	61,45	193,85	1422,2	



ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1350 (400, 100, 600, 250)

Белки 40,5 (54:100х75=40,5)

Жиры 45 (60:100х75=45)

Углеводы 195,75 (261:100х75=195,75)

ЭЦ 1350 (1800:100х75=1350)

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%; ужин – 25%

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДО «Солнышко»
Новикова М.А./



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,5	7,0	22,64	196,4	№ 15
	МОЛОЧНАЯ						
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	3,61	15,2	95,7	№ 1
	БАТОН	45	3,6	0,4	21,4	104,7	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	5	0,3	4,5	0,08	40	№ 49
итого за завтрак		400	12,7	15,51	59,32	436,8	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	
		150	1	0,2	20,2	85,68	
	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	45	0,5	2,0	8,2	50,7	№ 17
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	0,9	0,67	6,69	96,0	№ 24
	СУФЛЕ	80	10,5	11,53	24,92	259,3	№ 32
Обед	КОМПОТ из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	13,3	50,2	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	13,0	62,9	№ 51
		543	14,7	14,7	66,11	489,1	
	ПИРОГ/булочка/ «Веснушка» с творогом	80	12,51	7,42	32,75	249,1	№ 52
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,19	3,7	12,0	47,3	№ 3
итого за обед		230	12,7	11,12	44,75	296,4	
Полдник		1323	40,1	44,53	190,38	1308,0	
	итого за полдник	1359	40,6	45,2	194,8	1351	
Итого ДЕНЬ 10							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							