

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объемы 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		
НЕДЕЛЯ1ДЕНЬ1							
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	-
итого за завтрак		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 ДЕНЬ1		1353	43,02	50,56	203,77	1445,88	

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%

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

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
итого за завтрак		400	12,2	16,07	57,38	436,5	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,1	0,4	8,3	27	№ 8
итого за завтрак		100	0,1	0,4	8,3	27	
Обед	СУП ГОРОХ. с ГРЕНКАМИ НА К/Б	200	4,4	4,55	21,95	132.56	№ 21
	ГУЛЯШ	50	8,7	9,3	2,77	190,5	№ 34
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3.2	3,64	28,8	189,6	№ 35
	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	19,1	17,99	79,82	625,76	
Полдник	БЛИНЫ	100	7,2	7,9	32,8	156,25	№ 45
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,19	3,7	12,0	47,3	№ 3
	МОЛОКО СГУЩЁНОЕ						
итого за полдник		250	7,39	11,6	44,8	203,55	
Итого ДЕНЬ 2		1348	38,79	46,06	190,3	1292,81	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объемы 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
		383	13,88	18,51	70,71	472,6	
итого за завтрак							
Завтрак 2	Банан	100	0,5	0,7	21	96	
итого за завтрак		100	0,5	0,7	21	96	
Обед	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
		583	14,45	17,45	71,89	525,16	
итого за обед							
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	6,04	6	18,24	147.6	№ 25
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0	6,99	28	№ 6
	СУХАРИ	20	2,67	0,21	14,6	70,0	
итого за полдник		320	8,75	6,21	39,83	245,6	
Итого ДЕНЬ 3		1886	37,58	42,87	203,43	1355,2	

ЧЕТВЕРТЫЙ 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»
Новикова М.А./

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
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	

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%



УТВЕРЖДАЮ:

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ1ДЕНЬ5							
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
итого за завтрак		400	12,29	15,5	74,14	454,41	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	
итого за завтрак		150	1	0,2	20,2	85.68	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	1.2	3.17	7.11	72.2	№ 19
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	0.9	0.67	6.69	96.0	№ 24
	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	150	9,7	13,63	23,15	220.3	№ 38
	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		608	14,6	17,97	63,25	501.6	
Полдник	ПИРОГ С ТВОРОГОМ, ВАТРУШКА, БУЛКА 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 полдник		230	12,7	11,12	44,75	296,4	
Итого ДЕНЬ5		1388	40,59	44,79	202,34	1338,09	

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 ГРЕЧНЕВАЯ 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
итого за завтрак		370	11,5	18,19	60,68	418.5	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	-
итого за завтрак		150	1	0,2	20,2	85.68	
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	85	0.5	2,0	8,2	50,7	№ 17
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	1,29	3,52	7,71	76,5	№ 43
	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%



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ: ДЕНЬ 6							
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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
	Итого за завтрак	370	11,5	18,19	60,68	418,5	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	20,2	85,68	-
Итого за завтрак		520	12	18,39	80,88	504,18	
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	85	0,5	2,0	8,2	50,7	№ 17
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	1,29	3,52	7,71	76,5	№ 43
	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	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	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	17,45	11,6	46	337,7	
Итого за день							
		1350	40,5	45	195,75	1350	

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%



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1	Пищевые вещества			ЭЦ 2	№ 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
		400	7,09	15,86	64,54	460.8	
итого за завтрак							
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
		588	20,77	20,26	80,45	545,56	
итого за обед							
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 (54:100x75=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»

Новикова М.А./

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
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	
итого за завтрак		100	0,5	0,7	21	96	
Обед	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
	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 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 8		1328	39,44	40,72	208,75	1365,01	

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
		400	13,55	18,72	69,7	424.7	
итого за завтрак							
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		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
		578	32,08	29,16	79,49	657,7	
	итого за обед						
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	(54:100x75=40,5)
-------	------	------------------

Жиры	45	(60:100x75=45)
------	----	----------------

Углеводы 195,75 ($261:100 \times 75 = 195,75$)

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»

/Новикова М.А./

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,5	7.0	22.64	196.4	№ 15
	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	
итого за завтрак		150	1	0,2	20,2	85.68	
Обед	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
	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		543	14,7	14,7	66,11	489.1	
Полдник	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 полдник		230	12,7	11,12	44,75	296,4	
Итого ДЕНЬ 10		1323	40.1	44,53	190,38	1308.0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1359	40,6	45,2	194,8	1351	