

14.01.2021

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет

Осенне-зимний сезон

День 1

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №10001928»

Граховльская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	рецепт туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,1	11,8	6,8	132,8	0	379	2008
Каша манная молочная жидкая	153	4,5	5,5	21,6	149,8	0,4	107	2008
Какао с молоком	150	2,7	2,6	17,1	100,3	0,4	269	2008
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0		
Итого за прием пищи:	348	9,4	20,0	52,9	418,2	0,8		
II Завтрак								
Плоды и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8		
Обед								
Винегрет овощной	50	0,6	5	3,3	62,0	2,4	1	2008
Сырный суп с мясными фрикаделькам	150	7,5	7,2	9,9	131,1	5,5		
Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	2,6	7,5	12,3	124,1	0	608	2020
Рагу из овощей	120	2,6	9,5	13,8	147,4	10,1	224	2004
Сок фруктовый или овощной	150	0,8	0,2	15,2	69	3	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	590	17,0	29,9	72,3	620,8	21,0		
Полдник								
Булочка домашняя	50	3,6	7,2	28,7	189,9	0	319	2008
Молоко кипяченое	150	4,2	4,5	6,5	81	0,8	697	2004
Итого за прием пищи:	200	7,8	11,7	35,2	270,9	0,8		
Ужин 1								
Кукуруза сахарная консервированная отварная *	40	0,9	0,2	4,1	20,9	0,8		
Вареники ленивые отварные*	157	22,7	16,7	21,4	318,3	0,2	116	2004
Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,3		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Компот из свежемороженных ягод	150	0,1	0	11,4	47,1	1	123	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0		
Итого за прием пищи:	432	30,1	22,6	88,2	668,6	2,3		
Всего за день:		64,7	84,6	257,1	2018,7	28,7		

19.01.2021

Меню приготавливаемых блюд

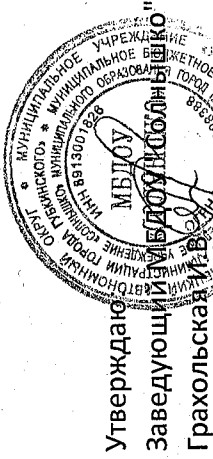
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 1

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,1	11,8	6,8	132,8	0	379	2008
Каша манная молочная жидкая	205	5,9	7,4	29,1	200,7	0,6	107	2008
Какао с молоком	200	3,5	3,5	22,8	133,6	0,5	269	2008
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Итого за прием пищи:	455	12,0	22,9	68,5	514,1	1,1		
II Завтрак								
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3		
Обед								
Винегрет овощной	60	0,7	6,1	4,0	74,0	2,8	1	2008
Сырный суп с мясными фрикаделькам	200	10,1	9,7	13,2	174,6	7,4		
Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	2,6	7,5	12,3	124,1	0	608	2020
Рагу из овощей	150	3,2	11,9	17,3	184,7	12,6	224	2004
Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	740	21,3	35,9	89,8	760,1	26,8		
Полдник								
Булочка Домашняя	50	3,6	7,2	28,7	189,9	0	319	2008
Молоко кипяченое	200	5,5	6	8,6	108	1	697	2004
Итого за прием пищи:	250	9,1	13,2	37,3	297,9	1		
Ужин 1								
Кукуруза сахарная консервированная отварная *	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2		
Вареники ленивые отварные*	200	28,8	21,3	27,3	405,7	0,3	116	2004
Стушенное молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,3		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Компот из свежемороженных ягод	200	0,1	0	15,3	62,7	1,3	123	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Итого за прием пищи:	550	36,9	27,2	102,5	793,7	3,1		
Всего за день:		79,7	99,6	307,2	2408,4	36,3		



Утверждаю
Заведующий ИИВБДООИИИ
Граховская И.В.

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет
 Осенне-зимний сезон
 День 2

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Солнышко"
 Граховльская И.В.

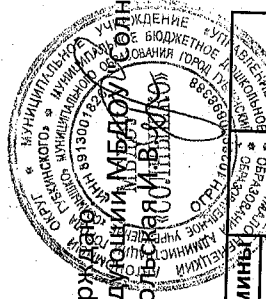


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Овощи натуральные	50	0,4	0,1	0,9	1,4	246	2008
Омлет натуральный	150	12,7	20,7	3,0	239,7	132	2008
Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0	10,7	43,8	133	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0	
Итого за прием пищи:	365	14,4	20,9	22,0	323,8	2,8	
II Завтрак							
Фрукты и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	
Обед							
Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	50	0,5	3,5	0,9	37,3	5,2	2007
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,7	5,2	9,7	105,5	5,1	2008
Рагу из птицы	150	12,4	15,8	12,6	233,2	10,6	2008
Кисель из плодов и ягод	150	0,3	0	24,1	99,6	2,5	2020
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0	
Итого за прием пищи:	540	21,8	25,0	65,1	562,8	23,4	
Полдник							
Пирог зебра	50	2,6	9,4	16,8	158,9	0	
Бифидок	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0,9	2008
Итого за прием пищи:	200	10,1	14,2	29,6	289,4	0,9	
Ужин 1							
Салат витаминный	50	0,6	4,7	4,8	62,8	4,3	2008
Соус болоньезе	80	9,2	11,6	8,1	168,4	1,8	
Макаронные изделия отварные	120	4,3	4,7	26,2	160,5	0	2008
Чай с сахаром	150	0,1	0	10,5	41,7	0	2007
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	25	1,7	0,4	10	50,3	0	
Итого за прием пищи:	425	15,9	21,4	59,6	483,7	6,1	
Всего за день:		62,6	81,9	184,8	1699,9	37,0	

19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет
Осенне-зимний сезон
День 2

Утверждено
Заведующий МБДОУ "Солнышко"
Граховская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Овощи натуральные	60	0,4	0,1	1	5,9	1,7	246	2008
Омлет натуральный	200	16,9	27,7	4,3	319,1	0,4	132	2008
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	14,3	58,5	1,4	133	2007
Хлеб пшеничный В/С с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Итого за прием пищи:	480	19,0	28,0	29,4	430,5	3,5		
II Завтрак								
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3		
Обед								
Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60	0,6	4,2	1,0	44,9	6,2	6	2007
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,7	7,1	12,8	140,4	6,9	48	2008
Рагу из птицы	180	14,8	18,8	15,2	279,8	12,5	214	2008
Кисель из плодов и ягод	200	0,4	0,1	32,2	132,8	3,3	869	2020
Хлеб пшеничный В/С с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	690	27,2	30,7	84,0	708,6	28,9		
Полдник								
Пирог зебра	50	2,6	9,4	16,8	158,9	0		
Бифидок	200	10	6,4	17	174	1,2	272	2008
Итого за прием пищи:	250	12,6	15,8	33,8	332,9	1,2		
Ужин 1								
Салат витаминный	60	0,6	5,6	5,8	75,3	5,1	2	2008
Соус болоньезе	80	9,1	11,6	8,1	167,8	1,8		
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,0	32,9	201,0	0	227	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,0	55,7	0	132	2007
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	40	2,7	0,6	15,9	80,4	0		
Итого за прием пищи:	530	17,8	23,8	76,7	580,2	6,9		
Всего за день:		77,0	98,7	233,0	2094,8	44,8		

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет

Осенне-зимний сезон

День 3

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Граховольская И.В.



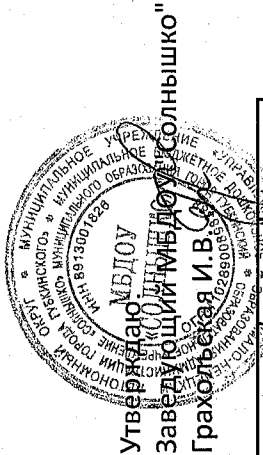
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
Гренка молочная	25	2,3	2,5	8,8	65,0	0		
Каша овсянная из геркулеса жидкая	153	4,9	6,6	19,4	152,4	0,4	109	2008
Чай сладкий с молоком	150	2,1	2,3	12,1	75,7	0,4	134	2007
Хлеб пшеничный В/С с микроэлементами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0		
Итого за прием пищи:	343	10,4	11,5	47,7	328,4	0,8		
II Завтрак								
Фрукты и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8		
Обед								
Овощи натуральные	50	0,4	0,1	0,9	5	1,4	246	2008
Суп из разных овощей	150	1,5	2,6	8,3	61,2	7,9	46	2007
Кнели рыбные	80	13,9	8,1	3,5	135,3	0,3	85	2007
Рис отварной с овощами	120	2,8	4,2	25,4	147,0	0,7	58	2007
Сок фруктовый или овощной	150	0,8	0,2	15,2	69	3	130	2007
Хлеб пшеничный В/С с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	590	22,3	15,7	71,1	504,7	13,3		
Полдник								
Булочка "Творожная"	50	4,3	2,5	16,1	99,3	0	786	2004
Кефир	150	4,2	4,5	5,5	79,7	0,4	272	2008
Пастила	20	0,2	0	16	65,2	0		
Итого за прием пищи:	220	8,7	7,0	37,6	244,2	0,4		
Ужин 1								
Овощи натуральные	40	0,3	0	0,7	4	1,1	246	2008
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	150	11,9	17,5	23,5	286,7	11,5	478	2004
Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,8	0	17,3	71,9	0,2	280	2008
Хлеб пшеничный В/С с микроэлементами	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0		
Итого за прием пищи:	365	14,9	17,7	53,8	421,4	12,8		
Всего за день:	567	52,3	218,7	1538,9	31,1			

19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 3



Утверждено
Заведующий МБДОУ "Солнышко"
Гражданская И.В.С.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	№ рецептур	
Завтрак								
Гренка молочная	25	2,3	2,5	8,8	65,0	0		
Каша овсяная из геркулеса жидкая	205	6,4	8,9	26,0	204,3	0,6	109	2008
Чай сладкий с молоком	200	2,8	3	16,2	101,1	0,5	134	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Итого за прием пищи:	450	13,0	14,6	60,8	417,4	1,1		
II Завтрак								
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3		
Обед								
Овощи натуральные	60	0,4	0,1	1	5,9	1,7	246	2008
Суп из разных овощей	200	1,9	3,3	11,2	81,4	10,6	46	2007
Кнели рыбные	80	13,9	8,1	3,5	135,3	0,3	85	2007
Рис отварной с овощами	150	3,3	5,1	31,7	183,6	0,9	58	2007
Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	740	24,2	17,3	90,4	608,9	17,5		
Полдник								
Булочка "Творожная"	50	4,3	2,6	16,1	99,6	0	786	2004
Кефир	200	5,5	6	7,3	106,2	0,6	272	2008
Пастила	20	0,2	0	16	65,2	0		
Итого за прием пищи:	270	10,0	8,6	39,4	271,0	0,6		
Ужин 1								
Овощи натуральные	60	0,4	0,1	1	5,9	1,7	246	2008
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	180	14,1	20,7	28,2	344,5	13,9	478	2004
Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0,1	23,0	96,0	0,3	280	2008
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Итого за прием пищи:	470	17,8	21,1	67,0	516,9	15,9		
Всего за день:		65,4	62,0	266,7	1856,8	39,4		

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет

Осенне-зимний сезон

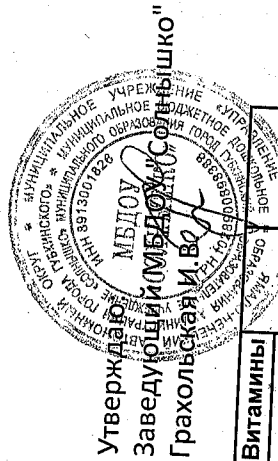
День 4

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Солнышко»
Граховская И.В.

Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Запеканка из творога	150	27,2	14,3	23,4	323,1	0,5	141	2008	
Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,3			
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0			
Чай с сахаром	150	0,1	0	10,5	41,7	0	132	2007	
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0			
Итого за прием пищи:	375	32,9	19,9	80,3	623,6	0,8			
II Завтрак									
Фрукты и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	140	2007	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8			
Обед									
Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,1	0,8	5,9	1	247	2008	
Уха ростовская*	150	8,6	6,7	8,4	123,2	6,7	269	2020	
Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	80	10,8	18,0	8,9	231,3	3,0	672	2020	
Картофельное пюре	120	2,5	5,2	15,7	116,6	8,2	240	2008	
Кисель из плодов и ягод	150	0,3	0	24,1	99,6	2,5	869	2020	
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0			
Итого за прием пищи:	590	25,5	30,5	75,7	663,8	21,4			
Полдник									
Булочка молочная	50	5,2	2,6	27,6	151,5	0,1	779	2004	
Йогурт питьевой	150	7,1	4,5	11,6	117,5	0,4			
Итого за прием пищи:	200	12,3	7,1	39,2	269,0	0,5			
Ужин 1									
Винегрет овощной	50	0,6	5	3,3	62,0	2,4	1	2008	
Азу	150	13,9	15,4	10,5	227,2	6,3	596	2020	
Чай сладкий с молоком	150	2,1	2,3	12,1	75,7	0,4	134	2007	
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	30	2	0,4	11,9	60,3	0			
Итого за прием пищи:	380	18,6	23,1	37,8	425,2	9,1			
Всего за день:		89,7	81,0	241,5	2021,8	35,6			

19.01.2021
 Возрастная категория от 3-х до 7 лет
 Осенне-зимний сезон
 День 4



Утверждено
 Заведующий И.В. СОЛНЦЕВ
 Граховльская И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка из творога	200	36,2	18,8	31,2	430,5	0,6	141	2008
Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,3		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	200	0,1	0	14,0	55,7	0	132	2007
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
	480	42,3	24,5	94,0	756,7	0,9		
II Завтрак								
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3		
Обед								
Овощи натуральные соленные	60	0,5	0,1	0,9	7	1,2	247	2008
Уха ростовская*	200	11,3	8,9	11,4	164,0	9,1	269	2020
Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	80	10,8	18,1	9,0	232,4	3,0	672	2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,6	19,8	146,1	10,2	240	2008
Кисель из плодов и ягод	200	0,4	0,1	32,2	132,8	3,3	869	2020
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	740	29,8	34,3	96,1	793,0	26,8		
Полдник								
Булочка молочная	50	5,2	2,6	27,6	151,5	0,1	779	2004
Йогурт питьевой	200	9,5	6	15,5	156,6	0,5		
Итого за прием пищи:	250	14,7	8,6	43,1	308,1	0,6		
Ужин 1								
Винегрет овощной	60	0,7	6,1	4,0	74,0	2,8	1	2008
Азу	180	16,4	18,5	12,9	272,6	7,6	596	2020
Чай сладкий с молоком	200	2,8	3	16,2	101,1	0,5	134	2007
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	40	2,7	0,6	15,9	80,4	0		
Итого за прием пищи:	480	22,6	28,2	49,0	528,1	10,9		
Всего за день:	109,8	96,0	291,3	2428,5	43,5			

14.01.2021

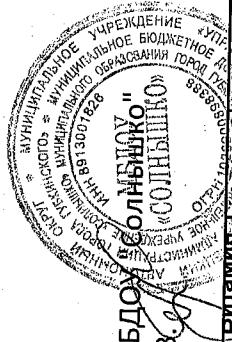
Возрастная категория от 1 года до 3-х лет

Осенне-зимний сезон

День 5

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «СОЛНЫШКО»
Граховская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,1	11,8	6,8	132,8	0	379	2008
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	6,0	26,0	175,2	0,4	112	2008
Чай сладкий с молоком	150	2,1	2,3	12,1	75,7	0,4	134	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0		
Итого за прием пищи:	345	9,7	20,2	52,3	419,0	0,8		
II Завтрак								
Фрукты и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8		
Обед								
Салат из свежесытных овощей	50	0,7	2,5	3,9	40,8	1,9	23	2008
Рассольник ленинградский	150	1,5	3,4	9,6	73,2	4,0	42	2008
Жаркое по-домашнему	150	15,1	16,2	12,7	246,5	7,0	181	2008
Компот из фруктов и ягод сушеных	150	0,8	0	17,3	71,9	0,2	280	2008
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	540	21,0	22,6	61,3	519,6	13,1		
Полдник								
Булочка молочная	50	5,2	2,6	27,6	151,5	0,1	779	2004
Молоко кипяченое	150	4,2	4,5	6,5	81	0,8	697	2004
Итого за прием пищи:	200	9,4	7,1	34,1	232,5	0,9		
Ужин 1								
Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,4	9,4	1,1	86,3	5,1	15	2004
Печень по-строгановски	80	12,7	5,5	3,2	122,8	9,8	102	2007
Рис припущенный	120	2,9	4,3	28,8	162,2	0	225	2008
Отвар шиповника	150	0,4	0,2	10,8	52,2	48	129	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0		
Итого за прием пищи:	425	18,3	19,6	56,2	482,3	62,9		
Всего за день:		58,8	69,9	212,4	1693,6	81,5		

19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 5



Утверждено
Заведующей И.В. Грахольской
МБДОУ «СОЛНЫШКО»
Грахольская И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30	1,1	11,8	6,8	132,8	0	379	2008	2008
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	7,9	34,6	233,8	0,5	112	2008	2008
Чай спадкий с молоком	200	2,8	3	16,2	101,1	0,5	134	2007	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
Итого за прием пищи:	450	12,6	22,9	67,4	514,7	1,0			
II Завтрак									
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3			
Обед									
Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	4,6	49	2,3	23	2008	2008
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,4	12,9	97,5	5,4	42	2008	2008
Жаркое по-домашнему	180	18,2	19,4	15,1	295,4	8,4	181	2008	2008
Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0,1	23,0	96,0	0,3	280	2008	2008
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0			
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0			
Итого за прием пищи:	690	25,7	27,5	78,4	648,6	16,4			
Полдник									
Булочка молочная	50	5,2	2,6	27,6	151,5	0,1	779	2004	2004
Молоко кипяченое	200	5,5	6	8,6	108	1	697	2004	2004
Итого за прием пищи:	250	10,7	8,6	36,2	259,5	1,1			
Ужин 1									
Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	0,9	7	1,2	247	2008	2008
Печень по-строгановски	100	15,7	6,9	4,2	153,6	12,2	102	2007	2007
Рис припущенный	150	3,5	4,6	36	196,0	0	225	2008	2008
Отвар шиповника	200	0,5	0,2	14,3	69,6	64	129	2007	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0			
Итого за прием пищи:	540	22,5	12,0	70,2	496,7	77,4			
Всего за день:		71,9	71,4	261,3	1962,1	100,2			

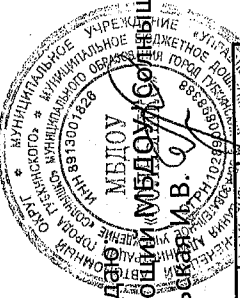
19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 6

Утверждено
Заведующим
Граховльским



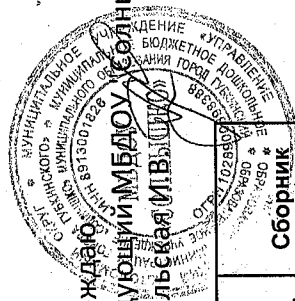
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Кукуруза сахарная консервированная отварная *	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2	
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	5,6	4,7	29,0	177,6	0,8	70 2007
Какао с молоком	200	3,6	3,5	22,8	133,9	0,5	269 2008
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Итого за прием пищи:	480	11,9	8,6	67,7	389,8	2,5	
II Завтрак							
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140 2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128 2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3	
Обед							
Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	0,9	7	1,2	247 2008
Ши из свежей капусты с картофелем*	200	1,6	5,0	6,7	76,8	10,1	63 2008
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")*	80	1,3	9,2	8,0	115,2	0,7	202/256 2008
Картофель фри запеченный	150	3,0	22,0	21,6	285,0	11,4	
Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4	130 2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0	
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0	
Итого за прием пищи:	740	11,1	37,0	80,2	686,7	27,4	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,8	27,1	154,8	0	307 2008
Бифидок	200	10	6,4	17	174	1,2	272 2008
Итого за прием пищи:	250	13,9	10,2	44,1	328,8	1,2	
Ужин 1							
Овощи натуральные	60	0,4	0,1	1	5,9	1,7	246 2008
Рагу из овощей с мясом отварным	180	12,8	15,8	16,9	252,8	9,4	301 2006
Чай сладкий с молоком	200	2,8	3	16,1	100,7	0,5	134 2007
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	40	2,7	0,6	15,9	80,4	0	
Итого за прием пищи:	480	18,7	19,5	49,9	439,8	11,6	
Всего за день:		56,0	75,7	251,0	1887,7	47,0	

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет
Осенне-зимний сезон

День 7

Утверждено
Заведующим МБДОУ "Солнышко"
Граховская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С; мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,1	0,8	2,3	19,1	1,5	231	2008
Омлет натуральный	150	12,7	20,7	3,0	239,7	0,3	132	2008
Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0	10,7	43,8	1,1	133	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0		
Итого за прием пищи:	355	15,1	21,6	23,4	337,9	2,9		
II Завтрак								
Фрукты и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8		
Обед								
Салат из белокочанной капусты и помидорами и огурцами	50	1,1	5,2	1,6	55,4	5,6	5	2008
Свекольник*	150	1,5	3,7	9,1	74,0	4,2	43	2008
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,0	10,9	3,2	155,4	0,2	169	2008
Сок фруктовый или овощной	150	0,8	0,2	15,2	69	3	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	570	19,3	20,5	46,9	441,0	13,0		
Полдник								
Сырная палочка	50	6,5	7,1	24,1	180,4	0	2	2016
Зефир	20	0,2	0	16	65,2	0		
Кефир	150	4,2	4,5	5,5	79,7	0,4	272	2008
Итого за прием пищи:	220	10,9	11,6	45,6	325,3	0,4		
Ужин 1								
Каша гречневая вязкая на молоке	153	6,4	6,8	23,2	174,8	0,5	104	2008
Какао с молоком	150	2,7	2,6	17,1	100,3	0,4	269	2008
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0		
Итого за прием пищи:	328	11,0	9,6	52,6	333,9	0,9		
Всего за день:		56,7	63,7	177,0	1478,3	21,0		

19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 7

Утверждено
Заведующий И.В. Давыдов
Граховльская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,7	1,0	3,4	28,6	2,3	231	2008
Омлет натуральный	200	16,9	27,7	4,3	319,1	0,4	132	2008
Чай спадий с лимоном	200	0,2	0	14,3	58,5	1,4	133	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Итого за прием пищи:	480	20,3	28,9	31,8	453,2	4,1		
II Завтрак								
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3		
Обед								
Салат из белокочанной капусты и помидорами и огурцами	60	1,3	6,2	2,0	66,4	6,7	5	2008
Свекольник*	200	2,0	5,1	12,0	98,8	5,6	43	2008
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,5	11,9	3,6	172,0	0,2	169	2008
Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	710	22,5	23,9	60,6	539,9	16,5		
Полдник								
Сырная палочка	50	6,5	7,1	24,1	180,4	0	2	2016
Зефир	200	0,2	0	16	65,2	0		
Кефир	200	5,5	6	7,3	106,2	0,6	272	2008
Итого за прием пищи:	270	12,2	13,1	47,4	351,8	0,6		
Ужин 1								
Каша гречневая вязкая на молоке	205	8,5	9,1	31,0	234,4	0,7	104	2008
Какао с молоком	200	3,5	3,5	22,8	133,6	0,5	269	2008
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0		
Итого за прием пищи:	435	14,3	12,8	68,6	438,5	1,2		
Всего за день:		69,7	79,1	217,5	1826,0	26,7		

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет
Осенне-зимний сезон

День 8

Утверждено
Заведующий МБДОУ "Солнышко"
Граховская И.В.

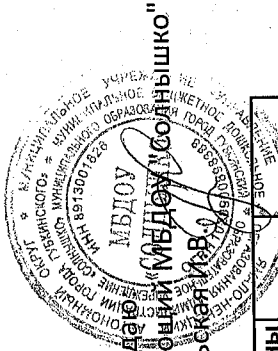
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	мг		
Завтрак									
Готовый завтрак*	150	3,3	3,6	5,1	64,8	0,6		61	2007
Чай сладкий с молоком	150	2,1	2,3	12,1	75,7	0,4		134	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0			
Итого за прием пищи:	315	6,5	6,0	24,6	175,8	1,0			
II Завтрак									
Плоды и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8		140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8			
Обед									
Овощи натуральные	50	0,4	0,1	0,9	5	1,4		246	2008
Суп с рыбными консервами	150	4,7	2,9	9,3	80,2	4,4			
Бефстроганов из отварной говядины	100	17,4	17,9	2,1	229,7	0,3		176	2008
Картофельное пюре	120	2,5	5,2	15,7	116,6	8,2		240	2008
Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0	10,7	43,8	1,1		133	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	8	40,2	0			
Итого за прием пищи:	610	28,1	26,6	56,5	562,5	15,4			
Полдник									
Булочка молочная	50	5,2	2,6	27,6	151,5	0,1		779	2004
Йогурт питьевой	150	7,1	4,5	11,6	117,5	0,4			
Итого за прием пищи:	200	12,3	7,1	39,2	269,0	0,5			
Ужин 1									
Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,7	55,9	11,4		22	2008
Котлета рыбная, запеченная с сыром любимая	80	10,3	9,0	3,5	131,0	0,7			
Рис отварной с овощами	120	2,8	4,2	25,4	147,0	0,7		58	2007
Кисель из плодов и ягод	150	0,3	0	24,1	99,6	2,5		869	2020
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0			
Итого за прием пищи:	425	15,8	18,5	67,0	492,3	15,3			
Всего за день:		63,1	58,6	195,8	1539,8	36,0			

19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 8



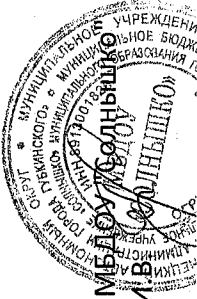
Утверждено
Заведующим МБДОУ
Граховльскай ДЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Готовый завтрак*	200	4,4	4,8	6,8	86,4	0,8	61	2007	
Чай сладкий с молоком	200	2,8	3	16,2	101,1	0,5	134	2007	
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
Итого за прием пищи:	420	8,7	8,0	32,8	234,5	1,3			
II Завтрак									
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140	2007	
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128	2007	
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3			
Обед									
Овощи натуральные	60	0,4	0,1	1	5,9	1,7	246	2008	
Суп с рыбными консервами	200	6,3	3,8	12,4	106,3	5,7			
Бефстроганов из отварной говядины	100	17,4	17,9	2,1	229,7	0,3	176	2008	
Картофельное пюре	150	3,1	6,6	19,8	146,1	10,2	240	2008	
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	14,3	58,5	1,4	133	2007	
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0			
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0			
Итого за прием пищи:	760	31,1	28,9	72,4	657,2	19,3			
Полдник									
Булочка молочная	50	5,2	2,6	27,6	151,5	0,1	779	2004	
Йогурт питьевой	200	9,5	6	15,5	156,6	0,5			
Итого за прием пищи:	250	14,7	8,6	43,1	308,1	0,6			
Ужин 1									
Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,1	67,0	13,7	22	2008	
Котлета рыбная, запеченная с сыром любимая	80	10,3	9,0	3,5	131,0	0,7			
Рис отварной с овощами	150	3,3	5,1	31,7	183,6	0,9	58	2007	
Кисель из плодов и ягод	200	0,4	0,1	32,2	132,8	3,3	869	2020	
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0			
Итого за прием пищи:	520	16,9	20,5	84,3	584,9	18,6			
Всего за день:		71,8	66,4	241,7	1827,3	44,1			

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет
Осенне-зимний сезон
День 9

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "Центр
Граховольская И.В. СОЛНЦЫШО"



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	рецепт-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Гренка молочная	25	2,3	2,5	8,8	65,0	0		
Каша рисовая молочная жидкая	153	3,7	5,5	22,3	150,4	0,4	114	2008
Кофейный напиток (1 вариант)	150	2,3	2,3	14,2	84,5	0,4	286	2008
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0		
Итого за прием пищи:	343	9,4	10,4	52,7	335,2	0,8		
II Завтрак								
Плоды и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8	140	2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2	3,8		
Обед								
Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	50	0,5	3,5	0,9	37,3	5,2	6	2007
Сул-лапша домашняя	150	2,0	2,9	10,1	72,5	0,6	56	2008
Плов из отварной птицы	150	21,8	24,5	52,9	503,1	7,6	211	2008
Сок фруктовый или овощной	150	0,8	0,2	15,2	69	3	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0		
Итого за прием пищи:	540	28,0	31,6	96,9	769,1	16,4		
Полдник								
Булочка "Творожная"	50	4,3	2,5	16,1	99,3	0	786	2004
Молоко кипяченое	150	4,2	4,5	6,5	81	0,8	697	2004
Итого за прием пищи:	200	8,5	7,0	22,6	180,3	0,8		
Ужин 1								
Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,1	0,8	5,9	1	247	2008
Печень по-строгановски	80	12,7	5,5	3,2	122,8	9,8	102	2007
Макаронные изделия отварные	120	4,3	4,7	26,2	160,5	0	227	2008
Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,8	0	17,3	71,9	0,2	280	2008
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,7	0,4	10	50,3	0		
Итого за прием пищи:	425	19,9	10,7	57,5	411,4	11,0		
Всего за день:		66,2	60,1	238,2	1736,2	32,8		

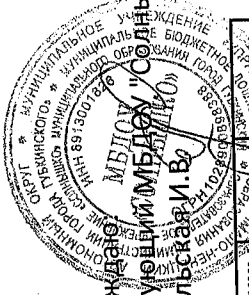
19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 9

Утверждено
Заведующий И.Б.В.
Граховская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	№		
Завтрак									
Гренка молочная	25	2,3	2,5	8,8	65,0	0			2008
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,0	7,4	29,9	201,6	0,6	114		2008
Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,0	3	19,0	112,8	0,5	286		2008
Хлеб пшеничный в/с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
Итого за прием пищи:	450	11,8	13,1	67,5	426,4	1,1			
II Завтрак									
Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	140		2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,2	0,3	0,3	128		2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	9,1	42,6	4,3			
Обед									
Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60	0,6	4,2	1,0	44,9	6,2	6		2007
Суп-лапша домашняя	200	2,6	3,7	12,6	92,0	0,9	56		2008
Плов из отварной птицы	180	26,1	29,3	63,5	603,9	9,1	211		2008
Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4	130		2007
Хлеб пшеничный в/с микронутриентами	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0			
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2	0			
Итого за прием пищи:	690	34,0	37,9	120,1	943,5	20,2			
Полдник									
Булочка "Творожная"	50	4,3	2,6	16,1	99,6	0	786		2004
Молоко кипяченое	200	5,5	6	8,6	108	1	697		2004
Итого за прием пищи:	250	9,8	8,6	24,7	207,6	1			
Ужин 1									
Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	0,9	7	1,2	247		2008
Печень по-строгановски	80	12,7	5,5	3,2	122,8	9,8	102		2007
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,0	32,9	201,0	0	227		2008
Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0,1	23,0	96,0	0,3	280		2008
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	40	2,7	0,6	15,9	80,4	0			
Итого за прием пищи:	530	22,2	12,3	75,9	507,2	11,3			
Всего за день:		78,2	72,3	297,3	2127,3	37,9			

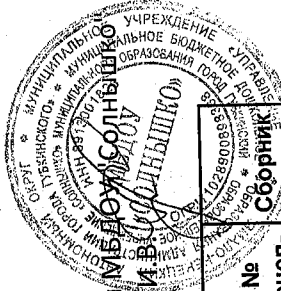
19.01.2021

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Осенне-зимний сезон

День 10

Утверждаю:
Заведующий
Граховольская И.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Кукуруза сахарная консервированная отварная *	60	1,2	0,2	31,3	1,2		2008
Омлет натуральный	200	16,9	27,5	319,1	0,4	132	2007
Чай с сахаром	200	0,1	0	55,7	0	132	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	20	1,5	0,2	47	0		
Итого за прием пищи:	480	19,7	27,9	453,1	1,6		
II Завтрак							
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	42,3	4	140	2007
Напиток витаминизированный инстантный	50	0	0	0,3	0,3	128	2007
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,4	42,6	4,3		
Обед							
Сапат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	11,7	131,0	1,9	88	2020
Суп картофельный с бобовыми	200	4,5	4,3	109,3	3,7	45	2008
Говядина в кисло-сладком соусе	80	6,8	7,0	100,7	0,5	598	2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,6	146,1	10,2	240	2008
Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	92	4	130	2007
Хлеб пшеничный в/с с микроэлементами	30	2,3	0,2	70,5	0		
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	20	1,4	0,3	40,2	0		
Итого за прием пищи:	740	21,9	30,3	689,8	20,3		
Полдник							
Манник	50	2,8	2,5	13,1	84,0	0,1	
Бифидок	200	10	6,4	174	1,2	272	2008
Итого за прием пищи:	250	12,8	8,9	258,0	1,3		
Ужин 1							
Овощи натуральные	60	0,4	0,1	5,9	1,7	246	2008
Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	17,3	244,4	3,9	498	2004
Капуста тушеная	75	1,7	3,3	63,8	15,8	235	2008
Картофельное пюре	75	1,5	3,3	73,1	5,1	240	2008
Соус красный основной	30	0,3	0,7	16,8	0,4	759	2020
Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0,1	96,0	0,3	280	2008
Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	40	2,7	0,6	80,4	0		
Итого за прием пищи:	560	20,5	25,4	580,4	27,2		
Всего за день:		75,3	92,9	229,1	54,7		

14.01.2021

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет

Осенне-зимний сезон

День 10

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Солнышко"

Граховская И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	№ рецептур	
Завтрак								
Кукуруза сахарная консервированная отварная *	40	0,9	0,2	4,1	20,9		0,8	
Омлет натуральный	150	12,7	20,7	3,0	239,7		0,3	132 2008
Чай с сахаром	150	0,1	0	10,5	41,7		0	132 2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	15	1,1	0,1	7,4	35,3		0	
Итого за прием пищи:	355	14,8	21,0	25,0	337,6		1,1	
II Завтрак								
Плоды и ягоды свежие	95	0,4	0,4	8,5	40,2		3,8	140 2007
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,5	40,2		3,8	
Обед								
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,3	9,7	3	109,0		1,6	88 2020
Суп картофельный с бобовыми	150	3,5	3,1	10,8	82,0		2,8	45 2008
Говядина в кисло-сладком соусе	80	6,8	7,0	3,8	100,7		0,5	598 2020
Картофельное пюре	120	2,5	5,2	15,7	116,6		8,2	240 2008
Сок фруктовый или овощной	150	0,8	0,2	15,2	69		3	130 2007
Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	20	1,5	0,2	9,8	47		0	
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,4	0,3	8	40,2		0	
Итого за прием пищи:	590	18,8	25,7	66,3	564,5		16,1	
Полдник								
Манник	50	2,8	2,2	13,1	81,9		0,1	
Бифидок	150	7,5	4,8	12,8	130,5		0,9	272 2008
Итого за прием пищи:	200	10,3	7,0	25,9	212,4		1,0	
Ужин 1								
Овощи натуральные	50	0,4	0,1	0,9	5		1,4	246 2008
Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	17,3	11,9	244,4		3,9	498 2004
Капуста тушеная	60	1,3	2,6	5,8	50,6		12,7	235 2008
Картофельное пюре	60	1,3	2,6	8,0	58,3		4	240 2008
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,4	16,8		0,4	759 2020
Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,8	0	17,3	71,9		0,2	280 2008
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2	0,4	11,9	60,3		0	
Итого за прием пищи:	460	19,0	23,7	58,2	507,3		22,6	
Всего за день:		63,3	77,8	183,9	1662,0		44,6	