

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Ю.С.Овсянникова

10.01.2023г пр.№9



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в МБДОУ «Детский сад «Теремок»

п. Долгая Яруга Чернянского района Белгородской области»

возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет.

Таблица (3 - 7 лет)
 среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г, мл	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	450	206	385	371	660	581	92	380	406	416	592	4089	408,9	-9,1
Творог	40		95	110				95	100			400	40,0	0,0
Сметана	11		12	17	13			12	21			75	7,5	-31,8
Сыр	6	15			15			15		15		60	6,0	0,0
Мясо	55	107	81	65	81		81	65	70			550	55,0	0,0
Птица	24					120					120	240	24,0	0,0
Рыба	37	110				110	40			110		370	37,0	0,0
Колбасные изделия	6,9									66		66	6,6	-4,3
Яйцо куриное	24	7	15	48	16	49	47	8	17	7	4	218	21,8	-9,2
Картофель	140	254	100	242	67	67	110	202	40	330	151	1563	156,3	11,6
Овощи, зелень	260	241	89	235	256	461	317	203	222	423	132	2579	257,9	-0,8
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100,0	0,0
Фрукты сухие	11	18		20		18	18		18	18		110	11,0	0,0
Соки фруктовые	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100,0	0,0
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50											0	0,0	-100,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	0,0
Хлеб пшеничный	80	80	84	80	80	78	78	80	74	80	68	782	78,2	-2,3
Крупы, бобовые	43	38	50	15	46	64	93	20	15	25	64	430	43,0	0,0
Макаронные изделия	12	60	7						53			120	12,0	0,0
Мука пшеничная	29	3	28	11	68	15	3	28	28	3	38	225	22,5	-22,4
Крахмал	3		7,5		7,5			7,5			7,5	30	3,0	0,0
Масло коровье	21	29	23	20	19	19	19,7	21	17	20	18	205,7	20,6	-2,0
Масло растительное	11	8	3	8	9	18	3	8	9	15	9,5	90,5	9,1	-17,7
Кондитерские изделия	20		50			50		50		50		200	20,0	0,0
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	5,4	0,5	-10,0
Какао-порошок	0,6		3							3		6	0,6	0,0
Кофейный напиток злаковый	1,2	3			3			3			3	12	1,2	0,0
Дрожжи хлебопекарные	0,5				2						3	5	0,5	0,0
Сахар	47	43	51	50	41	34	45	50	46	51	39	450	45,0	-4,3
Соль пищевая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6,0	0,0

МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: **понедельник**

Неделя: первая

МЕНЮ



Ю.С.Овсянникова
приказ № 9 от 10.01.2023г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У			
			общие	в т.ч. животные					
завтрак (22 %)									
1	Бутерброды с маслом	45	1.23	0.98	3.78	7.31	68		
213	Яйцо вареное	40	5.08	4.56	4.6	0.28	63		
5	Икра кабачковая	60	1.14	1.02	5.34	4.62	71.4	4.2	
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03	
		405	7.5	6.6	13.7	22.2	412.5	4.2	
2-ой завтрак (5 %)									
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4	
обед (38%)									
36	Салат из огурцов/Овощная нарезка	60	0.86	0.66	3.65	5.02	56.34	5.7	
67	Щи из свежей капусты	250	1.74	1.49	4.89	8.48	84.75	18.47	
317	Каша пшенная	150	4.58	2.34	5.01	20.52	145.5		
277	Гуляш из отварного мяса	140	18.05	16.25	14.26	4.59	218.75	0.97	
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36	
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59	-	
		750*		20.94	27.01	66	609.7	19.8	
уплотнённый полдник (35 %)									
247	Рыба тушеная с овощами	90	9.84	7.38	4.59	2.31	90	2.95	
336	Капуста тушеная	180	4.13	2.59	6.47	18.86	150.2	34.32	
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.15	2.41	14.36	91	1.17	
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	-	
608	Пряник/печенье	40	6	5.1	3.8	75	365.6		
		470	22.82	17.22	18.14	125.93	771.8	38.44	
	<i>Итого за первый день</i>	1725	43.16	23.88	36.12	195.83	1413.77	33.99	
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>	
	<i>Отклонения</i>		<i>-10.84</i>		<i>-23.88</i>	<i>-65.17</i>	<i>-386.23</i>	<i>-16.01</i>	
	Количество животного белка, (%)			47.50%					
	Соотношение		1		1	4.5			
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		14		29	57.0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

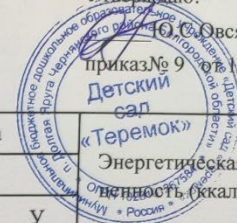
МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: **вторник**

Неделя: первая

МЕНЮ

Утверждаю:



О.С. Овсянникова
приказ № 9 от 10.01.2023г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Витамин С, мг
			Б		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
			общие	в т.ч. животные				
завтрак (23%)								
1	Бутерброды с маслом	45	1.23	0.98	3.78	7.31	68	
71	Каша рисовая молочная	200	6.76	5.49	10.42	25.86	224.94	0.9
397	Какао с молоком	180	3.67	2.73	3.19	15.82	107	1.43
		425	11.66	9.20	17.39	48.99	399.94	2.33
2-ой завтрак (4%)								
399	Яблоко/Сок	100	0.5	0	0	12.7	52.67	4
обед (36%)								
39	Салат из помидор/Овощная нарезка	60	0.86	0.69	3.65	5.02	56.34	5.7
57	Борщ со свежей капустой и карт.со сметаной	200	1.82	1.56	4.91	12.74	102.5	10.29
291	Картофельная запеканка с печенью	190	14.12	12.24	10.43	32.34	280.25	28.27
379	Кисель из сухофруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59	
		810	18.22	15.35	21.84	82.51	599.79	44.62
уплотнённый полдник (37%)								
230	Вареники ленивые	120	16.95	14.43	12.41	17.5	249.14	0.22
115	Соус сметанный сладкий	50	1.83	0.31	2.76	3.96	66.81	0.13
401	Кефир	180	5.8	4.6	5	8	100	1.4
	Батон нарезной	40		0	0.87	15.4	75	-
		390	22.45	19.34	21.04	57.86	490.95	10
	Итого за второй день	1725	59.50	38.78	60.27	202.06	1543.35	11.75
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>62.70</i>
	<i>Отклонения</i>		<i>5.50</i>		<i>0.45</i>	<i>-22.58</i>	<i>-14.26</i>	<i>50</i>
	Количество животного белка, (%)							25.40
	Соотношение		1		1	3.4		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		16		30	54.0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: среда

Неделя: первая

МЕНЮ



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Витамин С
			Б		Ж	Энергетическая ценность (ккал)		
			общие	в т.ч. животные				
завтрак (25%)								
1	Бутерброды с маслом	45	1.23	0.98	3.78	7.31	68	
94	Суп манный молочный	200	6.51	5.2	6.35	20.53	165.25	1.14
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03
		500	7.80	6.21	10.15	37.83	273.25	1.17
2-ой завтрак (5 %)								
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4
обед (35 %)								
20	Салат из капусты/Овощная нарезка	60	0.84	0.65	3.05	5.41	52.44	19.47
36	Суп картофельный с вермишелью	200	2.18	1.83	2.8	14.29	91.5	8.25
304	Плов из птицы	210	20.30	20.30	17.00	35.69	377.0	1.01
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	1.02	2.83	7.42	59	
		775	24.74	24.20	25.74	87.80	681.64	29.09
уплотнённый полдник (35 %)								
83	Сырники творожные	80	17.17	15.34	13.47	13.06	249.91	0.23
115	Соус сметанный сладкий	50	1.83	0.31	2.76	3.96	66.81	0.13
401	Кефир	150	5.8	4.6	5	8	100	1.4
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	-
		320	24.80	20.25	22.10	40.42	491.72	1.76
	Итого за третий день	1695	57.84	50.66	57.99	178.75	1499.28	36.02
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		7.11		-3.35	-31.51	-16.71	-27.96
	Количество животного белка, (%)			52.60%				
	Соотношение		1		1	3.1		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		26	60.0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: **четверг**

Неделя: первая

МЕНЮ



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У			
			общие	в т.ч. животные					
завтрак (21 %)									
1	Бутерброды с маслом	35	1.23	0.98	3.78	7.31	68		
66	Каша «Дружба»	200	6.32	4.83	10.18	26.34	223.16	0.9	
397	Какао с молоком	180	3.67	2.73	3.19	15.82	107	1.43	
		425	11.22	8.54	17.15	49.47	398.16	2.33	
2-ой завтрак (5 %)									
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4	
обед (36 %)									
36	Салат из огурцов/Овощная нарезка	60	0.86	0.66	3.65	5.02	56.34	5.7	
81	Суп картофельный с горохом	200	5.49	5.13	5.27	16.32	134.75	5.81	
77	Овощное рагу	200	6.13	5.64	8.47	20.86	162.2	35.79	
282	Биточки рубленые	80	11.92	9.28	8.8	11.64	173		
379	Кисель из сухофруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36	
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59		
		740	25.82	21.57	29.04	86.25	686.99	47.66	
уплотнённый полдник (38 %)									
458	Пирог с повидлом	80	4.46	4.18	2.98	44.12	222	0.04	
401	Кефир	180	5.8	4.6	5	8	100	1.4	
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	-	
		400	11.01	10.68	13.81	74.41	471.4	4.26	
<i>Итого за четвертый день</i>		1665	36.39	20.60	46.89	209.71	1507.23	37.44	
<i>норма</i>			54		60	261	1800	50	
<i>Отклонения</i>			-17.61		-13.11	-51.29	-292.77	-12.56	
<i>Количество животного белка, (%)</i>				67.20%					
<i>Соотношение</i>			1		1	5.8			
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>			18		26	56.0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п. Долгая Яруга

День: **пятница**

Неделя: первая

МЕНЮ

Утверждаю:

Овсянникова

приказ № 9 от 10.01.2023г.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У			
			общие	в т.ч. животные					
завтрак (26 %)									
3	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	6.24	4.31	18.64	144	0.11	
94	Суп вермишелевый молочный	200	7.25	6.88	6.85	23.22	183.5	1.14	
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.15	2.41	14.36	91	1.17	
2-ой завтрак (5 %)									
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4	
обед (34 %)									
38	Салат летний/Овощная нарезка	60	0.96	0.78	3.75	5.12	56.44	5.8	
77	Суп картофельный	200	2.34	2.08	2.83	16.64	101.25	12	
298	Голубцы ленивые	160	14.12	13.58	9.04	20.26	219.0	20.30	
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36	
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59		
		750*	18.84	17.3	18.47	74.43	537.39	38.46	
уплотнённый ужин (35 %)									
447	Блинчики (с медом, повидлом, сгуш. молоком)	120	3.68	3.1	2.23	32.09	159.21	0.04	
401	Чай с сахаром	180	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03	
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	-	
		380							
			2.22	0	0.87	15.4	75	-	
			0.4	0	0.3	10.3	46	5	
			6.36	3.1	4.29	83.18	395.21	5.07	
	Итого за пятый день	1625	42.80	35.67	36.33	226.53	1403.77	49.95	
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50	
	Отклонения		-20.74		-39.45	-13.21	-22.01	-0.10	
	Количество животного белка, (%)			47.10%					
	Соотношение		1		1	5.3			
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		29	57.0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

МЕНЮ



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Витамин С
			Б		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
			общие	в т.ч. животные				
завтрак (22 %)								
1	Бутерброды с маслом	45	1.23	0.98	3.78	7.31	68	
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4.38	3.12	4.56	24.22	155.63	
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03
		375	5.67	4.10	8.36	41.52	263.63	0.03
2-ой завтрак (4 %)								
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4
обед (39 %)								
20	Салат из капусты/Овощная нарезка	60	0.84	0.65	3.05	5.41	52.44	19.47
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200	10.18	8.45	2.6	16.65	150.85	8.02
282	Котлета мясная	80	11.92	9.28	8.8	11.64	173	
317	Макароны отварные	150	5.52	3.98	4.52	26.45	168.45	
379	Компот из сухих фруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59	
		770*	29.88	23.22	21.82	92.56	705.44	27.85
уплотнённый полдник (35 %)								
213	Яйцо вареное	40	5.08	4.56	4.6	0.28	63	
5	Икра кабачковая/икра свекольная	60	1.14	1.02	5.34	4.62	71.4	4.2
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	
608	Пряник/печенье	40	6	5.1	3.8	75	365.6	
		400	12.28	10.68	14.63	105.29	615.00	4.23
	<i>Итого за шестой день</i>	1710	48.33	38.00	44.81	268.67	1636.74	36.11
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		-3.90		-18.58	7.67	-261.74	-29.30
	Количество животного белка, (%)			46.10%				
	Соотношение		1		1	5.6		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

МЕНЮ



И.С. Овсянникова

Приказ № 9 от 01.01.2023г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У			
			общие	в т.ч. животные					
завтрак (25 %)									
1	Бутерброды с маслом	530	1.23	0.98	3.78	7.31	68		
68	Каша пшенная молочная	200	6.76	4.58	10.42	25.86	224.94	0.9	
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03	
		425	8.05	5.56	14.22	43.16	332.94	0.93	
2-ой завтрак (5 %)									
399	Яблоко/сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4	
обед (35 %)									
36	Салат из огурцов/Овощная нарезка	60	0.86	0.66	3.65	5.02	56.34	5.7	
39	Суп картофельный с клецками	200	3.18	2.45	3.8	15.29	92.5	8.35	
304	Плов из птицы	210	20.30	20.30	17.00	35.69	377.0	1.01	
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	1.02	2.83	7.42	59		
		695	25.76	24.83	27.34	88.41	686.54	15.42	
уплотнённый полдник (35%)									
230	Вареники ленивые	120	16.95	14.43	12.41	17.5	249.14	0.22	
115	Соус сметанный сладкий	50	1.83	0.31	2.76	3.96	66.81	0.13	
397	Какао с молоком	180	3.67	2.73	3.19	15.82	107	1.43	
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75		
		365	22.45	17.47	19.23	52.68	497.95	1.78	
	<i>Итого за седьмой день</i>	1585	56.76	47.86	60.79	196.95	1570.10	22.13	
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>	
	Отклонения		-3.5		-5.6	-77.1	-326.0	-23.3	
	Количество животного белка, (%)			61.2%					
	Соотношение		1		1	3.5			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п.Долгая Яруга

День: среда

Неделя: вторая

МЕНЮ

Утверждаю:

С.Овсянникова
приказ № от 10.01.2023г.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Витамин С
			Б		Ж	Энергетическая ценность (ккал)		
			общие	в т.ч. животные				
завтрак (25 %)								
1	Бутерброды с маслом	45	1.23	0.98	3.78	7.31	68	
94	Суп манный молочный	200	6.51	5.2	6.35	20.53	165.25	1.14
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03
		450*	7.80	6.21	10.15	37.83	273.25	1.17
2-ой завтрак (4 %)								
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4
обед (36 %)								
38	Салат летний/Овощная нарезка	60	0.96	0.78	3.75	5.12	56.44	5.8
85	Суп крестьянский с яйцом	200	7.49	4.97	7.27	18.32	154.75	6.81
247	Рыба тушеная с овощами	90	9.84	7.38	4.59	2.31	90	2.95
56	Картофель отварной	150	1.64	0.95	2.71	10.93	95.33	18.16
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	1.02	2.83	7.42	59	
		785	21.35	15.5	21.17	69.09	557.22	34.08
уплотнённый полдник (35 %)								
237	Запеканка из творога	100	16.95	14.43	12.41	17.5	249.14	0.22
115	Соус сметанный сладкий	50	1.83	0.31	2.76	3.96	66.81	0.13
401	Кефир	180	5.8	4.6	5	8	100	1.4
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	-
		340	24.58	19.34	21.91	60.26	565.95	1.75
	<i>Итого за восьмой день</i>	1675	54.23	41.05	53.23	179.88	1449.09	41.00
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	Отклонения		10.03		0.20	-64.60	-104.36	-25.46
	Количество животного белка, (%)			52.60%				
	Соотношение		1		1	3.3		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п. Долгая Яруга

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

МЕНЮ



Свяжаникова

0.01.2023г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У			
			общие	в т.ч. животные					
завтрак (24%)									
3	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	6.24	4.31	18.64	144	0.11	
94	Суп вермишелевый молочный	200	7.25	6.88	6.85	23.22	183.5	1.14	
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03	
		375	14.31	13.12	11.18	51.85	367.50	1.28	
2-ой завтрак (4 %)									
399	Сок	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4	
обед (37 %)									
39	Салат из помидор/Овощная нарезка	60	0.86	0.69	3.65	5.02	56.34	5.7	
76	Рассольник ленинградский	250	2.0	0.7	5.11	16.93	121.75	7.54	
124	Каша перловая	150	3.36	2.47	3.51	21.51	133.59	0.68	
295	Печень тушеная с овощами	130	16.17	14.29	11.93	33.38	285.3	21.27	
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36	
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59		
		756*	23.81	18.98	27.05	109.25	757.63	35.55	
уплати́нный полдник (35 %)									
213	Яйцо вареное	40	5.08	4.56	4.6	0.28	63		
5	Икра кабачковая	60	1.14	1.02	5.34	4.62	71.4	4.2	
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0	0.02	9.99	40	0.03	
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75		
608	Пряник/печенье	40	6	5.1	3.8	75	365.6		
		490	12.28	10.68	14.63	105.29	615.00	4.23	
	Итого за девятый день	1721	50.90	42.78	52.86	279.09	1792.80	45.06	
	норма		54	60	261	1800	50		
	Отклонения		-11.24		-7.09	-66.38	-194.64	26.19	
	Количество животного белка, (%)			57.10%					
	Соотношение		1		1	5.5			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

МБДОУ "Теремок" п. Долгая Яруга

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

МЕНЮ



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
завтрак(24%)								
1	Бутерброды с маслом	45	1.23	0.98	3.78	7.31	68	
95	Каша овсяная молочная	200	7.41	5.34	7.42	22.41	186	1.14
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.15	2.41	14.36	91	1.17
		425	11.49	8.47	13.61	44.08	345.00	2.31
2-ой завтрак (4 %)								
399	Сок /яблоко	80	0.5	0	0	12.7	52.67	4
обед (37 %)								
36	Салат из огурцов/Овощная нарезка	60	0.86	0.66	3.65	5.02	56.34	5.7
44	Суп полевой	200	10.18	8.17	2.6	16.65	150.85	8.02
96	Картофель тушеный с мясом	200	10.62	7.56	10.86	19.40	243.7	4.10
379	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	0.02	24.99	101.7	0.36
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.02	0.86	2.83	7.42	59	
		730*	23.08	17.25	19.96	73.48	611.63	18.18
уплотнённый полдник (35%)								
458	Пирог с повидлом	80	4.46	4.18	2.98	44.12	222	0.04
401	Кефир	180	5.8	4.6	5	8	100	1.4
	Батон нарезной	40	0	0	0.87	15.4	75	-
		320	10.26	8.78	9.72	82.92	472.00	1.44
	<i>Итого за десятый день</i>	1575	45.33	34.50	43.29	213.18	1481.30	25.93
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	<i>Отклонения</i>		-12.95		-20.44	-79.59	-456.62	-19.14
	<i>Количество животного белка, (%)</i>			57.10%				
	<i>Соотношение</i>		1		1	4.7		
	<i>Итого за весь период</i>							
	<i>Среднее значение за период</i>		0	0	0	0	0	
	<i>Отклонения</i>		-100.00		-100.00	-100.00	-100.00	-100.00
	<i>Количество животного белка, (%)</i>			55.80%				
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		14.0		29.0	57.0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)