

Меню для питания детей 1-3 лет в МДОУ «Детский сад №125»

Неделя первая, день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/5	4,99	13,63	25,27	177	1,05	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Чай с сахаром, молоком	150	2,25	1,95	15,75	91,5	1,05	630	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Кекс	35	2,1	7,7	19,6	155	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	340	9,34	23,28	60,62	423,5	2,1		
Второй завтрак								
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед								
Суп гороховый с постной свининой	150/10	6,61	3,44	13,39	106	3,64	138	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Гуляш из птицы	35/35	18,76	33,25	6,09	341,6	3,01	ТТК	
Макароны отварные	120	4,32	3,36	23,64	147,6	0	273,469	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Напиток из компотной смеси (замороженные ягоды)	150	0,15	0,15	21,15	85,5	0,6	585	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	530	31,82	40,56	74,29	732,9	7,25		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	120	12	14,4	2,4	186	0,24	284	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Сыр	10	2,37	3,04	0	37,5	0,07		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	6,75	27	0	627, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Ватрушка с джемом	50	6,05	3,85	19,25	146,5	0,05	685,695	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Итого за прием пищи:	355	22,32	21,49	40,7	455,75	0,36		
Всего за весь день:	1375	64,23	85,48	190,76	1681,15	12,7		

Неделя первая, день второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная «Геркулес» жидкая	150	4,2	3	16,05	105	1,05	262, ТТК	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	762	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	338	10,14	11,89	50,11	346,88	2,7		
Второй завтрак								
Снежок	150	4,2	4	16,2	118,5	1,35	645	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	150	4,2	4	16,2	118,5	1,35		
Обед								
Щи со сметаной и постной свининой	150/10/ 10	4,77	4,94	5,95	87,7	13	120	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Суфле рыбное	50	14,7	5,85	9,9	123,5	1	332,554	
Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	10,2	3,72	472	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Напиток из сухофруктов	150	0,45	0	23,7	97,5	0,45	588	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	540	24,7	14,89	59,27	373,7	19,2		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	120/20	22,32	14,66	30,06	353,6	0,68	297	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Яблоко	1 шт.	0,64	0,64	15,68	75,2	16		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	6,75	27	0	627, ТТК	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	475	24,86	15,5	64,79	514,55	16,7		
Всего за весь день:	1503	63,9	46,28	190,37	1353,63	40		

Неделя первая, день третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,75	2,25	20,85	118,5	1,05	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Какао с молоком	150	4,05	3,3	17,7	142,2	1,5	642	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	338	10,14	11,59	53,41	384,08	2,55		
Второй завтрак								
Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	645	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05		
Обед								
Суп с яйцом и сметаной на мясном бульоне	150/7,5	7,85	3,82	6,12	91,95	2,7		
Котлета мясная	50	6,6	6,55	8,3	122	0,5	416	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Капуста тушеная	120	2,4	3,24	6,6	84	20,5	482	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток из компотной смеси (замороженные ягоды)	150	0,15	0,15	21,15	85,5	0,6	585	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	507,5	19,98	14,12	52,19	435,65	24,3		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему с говядиной	150	10,65	14,4	14,1	238,5	7,95	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кукуруза	15	0,33	0	1,68	8,7	0,72		
Манник	50	3,1	1,2	22,95	109,2	0,05		
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	6,75	27	0	627, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	47	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	385	15,6	15,76	55,32	430,4	8,72		
Всего за весь день:	1380,5	50,07	45,22	166,92	1293,6	36,6		

Неделя первая, день четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,65	2,7	19,35	120	1,05	262	Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	762	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Яйцо	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	388	16,94	17,34	53,76	440,38	2,7		
Второй завтрак								
Йогурт	150	4,8	2,25	4,95	58,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	150	4,8	2,25	4,95	58,5	0		
Обед								
Суп с рыбными консервами	150	58,35	0,6	3,6	58,35	2,43		
Печень по-строгановски	30/30	7,9	6,4	4,1	105,6	4,8	387	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	3,2	20,16	129,6	0	463	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Икра морковная	40	0,64	2,52	2,12	39,6	1,28	75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток из сухофруктов	150	0,45	0	23,7	97,5	0,45	588	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	510	73,88	13,08	63,7	482,85	8,96		
Уплотненный полдник								
Сырники с фруктовым соусом	140/30	24,37	16,59	31,98	380,9	0,54	294	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Яблоко	1 шт.	0,64	0,64	15,68	75,2	16		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Кисель	150	0,15	0	18,75	88,5	1,05	590	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	505	27,06	17,43	78,71	630,35	17,6		
Всего за весь день:	1553	122,68	50,1	201,12	1612	29,3		

Неделя первая, день пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,2	2,55	16,95	108	1,2	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	762	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	338	10,14	11,44	51,01	349,88	2,85		
Второй завтрак								
Снежок	150	4,2	4	16,2	118,5	1,35	645	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	150	4,2	4	16,2	118,5	1,35		
Обед								
Суп «Мозаика» с курой	150/10	8	1,76	0,48	49,6	2,19		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Голубцы ленивые со свининой	120	7,56	7,08	9,48	135,12	22,1		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Икра свекольная	35	0,49	2,2	1,96	34,3	1,26	75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Сметанный соус с томатом и луком	30	0,57	1,77	2,31	27,3	0,6	555	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток яблочный	150	0,15	0,15	19,8	81	1,95	648	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	525	18,75	13,32	44,05	379,52	28,1		
Уплотненный полдник								
Котлета рыбная	60	7,68	2,82	9,54	93,6	0,24	324	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	10,2	3,72	472	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	6,75	27	0	627, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	355	12,22	6,74	37,95	198,55	3,96		
Всего за весь день:	1368	45,31	35,5	149,2	1046,5	36,3		

Неделя вторая, день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,09	5,88	17,02	136,5	1,05	262	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Чай с сахаром, молоком	150	2,25	1,95	15,75	91,5	1,05	630	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кекс	35	2,1	7,7	19,6	155	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	340	8,44	15,53	52,37	383	2,1		
Второй завтрак								
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед								
Бульон куриный с пшеничными гренками и курицей	150/10	13,44	5,12	37,12	250,56	0,16		
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	120/30	18,6	7,35	20,55	223,05	6,97		
Соленый огурец	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Напиток из компотной смеси (замороженные ягоды)	150	0,15	0,15	21,15	85,5	0,6	585	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	505	34,29	13	89,1	613,26	8,48		
Уплотненный полдник								
Омлет с зеленым горошком	120/15	12,47	14,44	3,7	192	1,74	284	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Яблоко	1 шт.	0,64	0,64	15,68	75,2	16		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	6,75	27	0	627, ТТК	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	470	15,01	15,28	38,43	352,95	17,7		
Всего за весь день:	1465	58,49	43,96	195,05	1418,2	31,3		

Неделя вторая, день второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,75	2,25	20,85	118,5	1,05	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	762	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Сыр	10	2,37	3,04	0	0,07	37,5		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	340	12	8,38	54,81	307,57	40,2		
Второй завтрак								
Снежок	150	4,2	4	16,2	118,5	1,35	645	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:		4,2	4	16,2	118,5	1,35		
Обед								
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/7,5	2	2,78	12,42	76,65	4,53	129	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Гуляш из говядины	30/30	8,76	9,84	1,56	130,8	0,42	401	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Макароны отварные	120	4,32	3,36	23,64	147,6	0	273,469	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,7	97,5	0,45	588	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	517,5	17,51	16,34	71,34	504,75	5,4		
Уплотненный полдник								
Картофельное пюре	110	2,42	3,41	8,58	93,5	3,41	472	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Икра свекольная	30	0,42	1,89	1,68	29,4	1,08	75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Гуляш из рыбы	50/50	7,95	2,3	1,45	57,5	0,4		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	6,75	27	0	627, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	415	12,69	7,8	30,76	266,15	4,89		
Всего за весь день:	1422,5	46,4	36,52	173,11	1196,97	51,8		

Неделя вторая, день третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,65	2,7	19,35	120	1,05	262	Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Какао на молоке	150	4,05	3,3	17,7	142,2	1,5	642	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	338	11,04	12,04	51,91	385,58	2,55		
Второй завтрак								
Йогурт	150	4,8	2,25	4,95	58,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	150	4,8	2,25	4,95	58,5	0		
Обед								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150/7,5	2	2,47	7,62	57,15	6,48	132	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Суфле куриное	60	10,86	2,7	1,32	72,9	0,16		
Соус красный	40	0,32	1,44	2,6	25,2	0,4	528	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток из компотной смеси (ягоды замороженные)	150	0,15	0,15	21,15	85,5	0,6	585	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Салат из моркови	30	0,48	1,89	1,59	29,7	0,96	75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Рис отварной	110	2,64	3,19	21,34	143	0	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	577,5	18,43	12,2	65,64	465,65	8,6		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/15	21,96	14,24	27,29	337,2	0,63	297	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Яблоко	1 шт.	0,64	0,64	15,68	75,2	16		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Кисель из вишни	150	0,15	0	18,75	88,5	1,05	590	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	470	24,65	15,08	74,02	559,65	17,7		
Всего за весь день:	1535,5	58,92	41,57	196,52	1442,4	28,9		

Неделя вторая, день четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,2	3	16,05	105	1,05	262, ТТК	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	762	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	338	10,14	11,89	50,11	346,88	2,7		
Второй завтрак								
Молоко топленое	150	4,5	4,8	7,05	100,5	0,45		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	7,05	100,5	0,45		
Обед								
Суп рыбный с горбушей	150/10	4,43	2,39	9,64	87,9	7,25	131,300	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Котлета мясная	50	6,6	6,55	8,3	122	0,5	416	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Греча рассыпчатая	110	6,27	4,4	27,72	178,2	0	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Соус томатный	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5	528	
Кукуруза	15	0,33	0,06	1,68	8,7	0,72		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,7	97,5	0,45	588	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	565	20,46	15,56	84,31	578	9,42		
Уплотненный полдник								
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	28,5	6,45	10,65	112,5	17,25	208	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Манник	50	3,1	1,2	22,95	109,2	0,05		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,15	0	18,75	88,5	1,05	590	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	375	33,65	7,85	64,65	368,95	18,35		
Всего за весь день:	1428	68,75	40,1	206,12	1394,3	30,92		

Неделя вторая, день пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,9	2,25	17,4	105	1,05	262	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	762	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло (порция)	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	338	9,84	11,14	51,46	346,88	2,7		
Второй завтрак								
Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	645	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05		
Обед								
Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	150/7,5	2	2,62	5,97	63,15	6,03	110	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Котлета рыбная	60	7,68	2,82	9,54	93,6	0,24	324	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	10,2	3,72	472	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,7	97,5	0,45	588	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	532,5	14,87	9,54	58,85	318,6	11,19		
Уплотненный полдник								
Макароны отварные	120	4,32	3,36	23,64	147,6	0	469	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Сыр	20	4,74	6,08	0	75	0,14		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	150	0,15	0	18,75	88,5	1,05	590	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Яблоко	1 шт.	0,64	0,64	15,68	75,2	16		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	475	11,75	10,28	70,37	445,05	17,19		
Всего за весь день:	1495,5	40,81	34,71	186,68	1190	32,13		