



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

/Н.А.Потапова/

Приказ № 02-02/

от «02»

№ 125»

2023 г.

Меню для питания детей 3-7 лет в МДОУ «Детский сад №125»

Неделя первая, день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180/5	5,98	6,69	30,31	205,8	1,26	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Чай с молоком	180	2,7	2,34	18,9	109,8	1,26	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:	400	10,78	16,73	68,81	470,6	2,52		
Второй завтрак								
Сок	180	1,26	0,18	18,18	82,8	3,6		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	180	1,26	0,18	18,18	82,8	3,6		
Обед								
Суп гороховый с постной свининой	200/10	7,91	3,94	18,2	132	4,84	138	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Гуляш из птицы	45/45	24,12	42,75	7,83	439,2	3,87	ТТК	
Макароны отварные	130	4,68	3,64	25,61	124,3	0	273, 469	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Напиток из компотной смеси (замороженные ягоды)	180	0,18	0,18	25,38	102,6	0,72	585	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	650	39,53	50,99	90,38	867,7	9,43		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	150	15	18	3	232,5	0,3	284	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания
Сыр	12	2,84	3,65	0	45	0,08		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	10,08	40,32	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:	427	26,55	25,78	49,55	546,57	0,43		
Всего за весь день:	1657	78,12	93,68	226,92	1967,67	15,98		

Неделя первая, 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 «Геркулес» жидкая	180	5,04	3,6	19,26	129,6	1,26	262, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	762	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	405	12,1	14,56	59,66	420,05	3,42		
Второй завтрак								
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	645	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62		
Обед								
Щи со сметаной и постной свининой	190/10/10	5,25	5,34	7,43	99,3	16,42	120	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Суфле рыбное	70	9,94	8,19	13,86	172,9	1,4	332,554	
Картофельное пюре	140	3,08	4,34	10,92	119	4,34	472	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Огурец соленый	25	0,2	0,03	0,43	3,25	1,25		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Напиток из сухофруктов	180	0,54	0	28,44	117	0,54	588	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	665	21,65	18,38	74,44	581,05	23,95		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160/25	29,64	19,4	39,16	466	0,89	297	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
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	10,08	40,32	0	627, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	560	32,94	20,32	82,14	663,77	16,9		
Всего за весь день:	1810	71,55	57,76	235,68	1807,07	45,98		

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	180	4,5	2,7	25,02	142,2	1,26	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Какао с молоком	180	4,86	3,96	21,24	167,4	1,8	642	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	405	12,1	14,2	63,62	457,85	3,06		
Второй завтрак								
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	94,5	1,26	645	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,5	7,2	94,5	1,26		
Обед								
Суп с яйцом и сметаной на мясном бульоне	200/10	10,46	5,1	8,07	122,6	3,6		
Котлета мясная	70	10,08	9,17	11,62	170,8	0,7	416	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Капуста тушеная	130	2,6	3,51	7,15	91	22,23	482	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток из компотной смеси (замороженные ягоды)	180	0,18	0,18	25,38	102,6	0,72	585	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	630	25,96	18,44	65,58	556,6	27,25		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	14,2	19,2	18,8	318	10,6	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кукуруза	20	0,44	0	2,24	11,6	0,96		
Манник	50	3,1	1,2	22,95	109,2	0,05		
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	10,08	40,32	0	627, ТТК	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
Итого за прием пищи:	480	20,02	20,64	68,83	549,62	11,61		
Всего за весь день:	1695	63,3	57,78	205,23	1658,57	43,18		

Неделя первая, 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 пшенная жидкая	180	5,58	3,24	23,22	144	1,26	262	Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	762	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	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:	455	18,99	19,95	63,97	512,95	3,24		
Второй завтрак								
Йогурт	180	5,76	2,7	5,94	70,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	180	5,76	2,7	5,94	70,2	0		
Обед								
Суп с рыбными консервами	200	0,8	0,2	4,8	77,8	3,24		
Печень по-строгановски	40/40	10,5	8,4	5,4	141	6,4	387	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	4,8	30,24	194,4	0	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Икра морковная	40	0,64	2,52	2,12	39,6	1,28	75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток из сухофруктов	180	0,54	0	28,44	117	0,54	588	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	660	21,96	16,4	84,36	639,4	11,46		
Уплотненный полдник								
Сырники с фруктовым соусом	160/50	28,15	19,73	38,56	451,5	0,68	294	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	180	0,18	0	22,5	106,2	1,26	590	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	585	31,63	20,65	93,96	715,15	17,94		
Всего за весь день:	1880	78,34	59,7	248,23	1937,7	32,64		

Неделя первая, 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 ячневая жидкая	180	5,04	3,06	20,34	129,6	1,44	262	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	762	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	405	12,1	14,02	60,74	420,05	3,42		
Второй завтрак								
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	645	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62		
Обед								
Суп «Мозаика» с курой	200/10	10	2,2	0,6	62	1,37		
Голубцы ленивые со свининой	150	9,45	8,85	11,85	168,9	27,66		
Икра свекольная	40	0,56	2,52	2,24	39,2	1,44	75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Сметанный соус с томатом и луком	50	0,95	2,95	3,85	45,5	1	555	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Напиток яблочный	200	0,2	0,2	26,4	108	2,6	648	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	690	23,8	17,2	58,3	493,2	34,07		
Уплотненный полдник								
Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	0,24	324	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	86,5	4,65	471	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	10,08	40,32	0	627, ТТК	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	445	16,2	8,69	51,72	333,87	4,89		
Всего за весь день:	1720	59,96	44,41	190,2	1389,32	44		

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	180/5	4,9	6,33	20,41	157,2	1,26	262	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	2,34	18,9	109,8	1,26	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:	400	9,7	16,37	58,91	422	2,52		
Второй завтрак								
Сок	180	1,26	0,18	18,18	82,8	3,6		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	180	1,26	0,18	18,18	82,8	3,6		
Обед								
Бульон куриный с пшеничными гренками и курицей	200/10	17,64	6,72	48,72	328,86	0,21		
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/50	24,8	9,8	27,4	297,4	8,72		
Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Напиток из компотной смеси (замороженные ягоды)	180	0,18	0,18	25,38	102,6	0,72	585	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	650	45,42	17,2	115,2	801,6	10,65		
Уплотненный полдник								
Омлет с зеленым горошком	140/20	14,62	16,84	4,1	225	2,28	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	180	0	0	10,08	40,32	0	627, ТТК	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	535	17,92	17,76	47,08	422,77	18,28		
Всего за весь день:	1765	74,3	51,51	239,37	1729,17	35,05		

Неделя вторая, день второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,5	2,7	25,02	142,2	1,26	262	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	762	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Сыр	12	2,84	3,65	0	45	0,08		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	407	14,32	10,05	65,28	411,65	3,32		
Второй завтрак								
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	645	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:		4,86	4,5	19,44	142,2	1,62		
Обед								
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,66	3,7	16,56	102,2	6,04	129	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Гуляш из говядины	40/40	23,36	26,24	4,16	348,8	1,12	401	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Макароны отварные	140	5,04	3,92	27,58	172,2	0	273,469	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,44	117	0,54	588	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	650	32,24	34,34	90,1	809,8	7,7		
Уплотненный полдник								
Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	102	3,72	472	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Икра свекольная	40	0,56	2,52	2,24	39,2	1,44	75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Рыба запеченная	80	12,72	3,68	2,32	92	0,64	310	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Чай с низким содержанием сахара	180	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	455	21,24	10,48	48,36	397,7	5,8		
Всего за весь день:	1692	72,66	59,37	223,18	1761,35	18,44		

Неделя вторая, 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 пшенная жидкая	180	5,58	3,24	23,22	144	1,26	262	Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Какао на молоке	180	4,86	3,96	21,24	167,4	1,8	642	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	405	13,18	14,74	61,82	459,65	3,06		
Второй завтрак								
Йогурт	180	5,76	2,7	5,94	70,2	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	180	5,76	2,7	5,94	70,2	0		
Обед								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/10	2,66	3,3	10,16	76,2	4,34	132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Суфле куриное	80	14,48	3,6	1,76	97,2	0,2		
Соус красный	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5	528	
Напиток из компотной смеси (ягоды замороженные)	180	0,18	0,18	25,38	102,6	0,72	585	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Салат из моркови	40	0,64	2,52	2,12	39,6	1,28	75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Рис отварной	130	3,12	3,77	25,22	169	0	463	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	730	24,12	15,65	81,25	585,7	7,04		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,54	17,9	34,8	425,2	0,8	297	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 из вишни	180	0,18	0	22,5	106,2	1,26	590	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	545	31,02	18,82	90,2	688,85	18,06		
Всего за весь день:	1860	74,08	54,91	239,2	1804,4	28,16		

Неделя вторая, 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 из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,04	3,6	19,26	129,6	1,26	262, ТТК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	762	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	405	12,1	14,56	59,66	420,05	3,24		
Второй завтрак								
Молоко топленое	180	5,4	5,76	8,46	120,6	0,54		
Итого за прием пищи:	180	5,4	5,76	8,46	120,6	0,54		
Обед								
Суп рыбный с горбушей	200/15	6,3	3,31	12,86	119,85	9,68	131,3	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Котлета мясная	70	10,08	9,17	11,62	170,8	0,7	416	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Греча рассыпчатая	130	7,41	5,2	32,76	210,6	0	463	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Соус томатный	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5	528	
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,96		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,44	117	0,54	588	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	705	27,81	20,04	104,53	730,95	12,38		
Уплотненный полдник								
Овощи, припущенные в молочном соусе	200	3,8	8,6	14,2	150	23	208	Сборник рецептов 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	180	0,18	0	22,5	106,2	1,26	590	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	465	9,74	10,08	76,87	447,65	24,31		
Всего за весь день:	1755	55,05	50,44	249,43	1719,25	40,47		

Неделя вторая, 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 манная жидкая	180	4,68	2,7	20,88	126	1,26	262	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Кофейный напиток	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	762	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Масло (порция)	10	0,08	7,26	0,14	66	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	405	11,74	13,66	61,28	416,45	3,24		
Второй завтрак								
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	94,5	1,26	645	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,5	7,2	94,5	1,26		
Обед								
Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	200/10	2,66	3,5	6,16	84,2	8,04	110	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Котлета рыбная	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,28	324	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Картофельное пюре	130	2,86	4,03	10,14	110,5	4,03	472	Сборник рецептов 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
Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,44	117	0,54	588	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	650	17,82	11,32	69,57	493,1	13,89		
Уплотненный полдник								
Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,55	184,5	0	273	Сборник рецептов 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	180	0,18	0	22,5	106,2	1,26	590	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
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0		Химический состав российских пищевых продуктов, 2007
Итого за прием пищи:	565	13,62	11,2	84,95	523,15	17,4		
Всего за весь день:	1800	48,4	40,68	223	1527,2	35,79		