

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
г. Керчи РК «Детский сад № 32
«Дюймовочка» Котовой Т.Ю.
от 28.08 2023 г. № 115-од

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (от 2 до 3 лет)**



НЕДЕЛЯ: 1

ДЕНЬ: понедельник

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Каша вязкая с изюмом	155	4,59	5,89	40,02	232	0,65	167
Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	2,02	392
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,3	4,375	15,07	111,1	-	1
Сыр порции	10	2,63	2,66	-	34	0,07	7
		09,56	12,935	62,08	405,1	2,74	
2 ЗАВТРАК							
Соки фруктовые, овощные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,82	2,7	26,22	9,735	20
Борщ картофелем	150	1,237	3,06	8,55	66,515	5,327	58
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,07	282
Макароны отв.	110	4,046	0,61	23	115	-	204
Кисель из джема	150	0,01	-	16,7	69,3	0,02	383
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84	-	
		18,433	12,96	77,79	500,035	15,152	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85	2,05	400
Булочка веснушка	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
Фрукта	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
		8,86	7,52	44,29	280	12,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,753	33,415	202,34	1261,135	33,542	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	450	450-550	540	200-400	300

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,80	0,88	94
хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	015	78	-	

НЕДЕЛЯ: 1

ДЕНЬ: вторник

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Чай с сахаром, лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	2,02	392
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
		8,24	10,285	39,96	287,90	2,9	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,2	2,85	33
Рассольник	150	1,2	3,06	10,15	73	4,58	76
Тефтели рыбные тушеные	60	7,3	2,6	7,55	83	0,09	261
Соус № 355,356	30	0,5	1,7	2,1	26	0,4	356
Картофельное пюре	110	2,043	3,2	13,626	91,50	13,32	321
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84	-	
		15,203	12,89	73,886	470,53	21,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85	2,05	400
Сырники из творога	75	14,0	9,5	8,55	175,5	0,18	231
Соус № 351,350,366	30	0,4	1,0	2,7	20	0,04	
Салат из морковки	30	0,375	0,029	3,487	15,7	1,44	41
Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21,0	95	10,00	368
		20,835	15,089	43,297	391,20	13,71	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,178	38,264	175,323	1225,63	41,78	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	435	450-550	570	200-400	385

Дополнительные блюда для уплотненного полдника

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Яйцо варенное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63		
хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78		

НЕДЕЛЯ: 1

ДЕНЬ: среда

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Чай с сахаром, с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	2,02	392
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
Сыр порции	10	2,63	2,66	-	34	0,07	7
		10,87	12,945	39,96	321,90	2,97	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Овощи по сезону	30	0,4	0,06	1,26	7,26	5,25	
Суп с клецками	150	1,86	2,552	10,235	71,4	3,484	85
Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
Соус № 354	30	0,42	1,5	1,762	22,35	0,011	354
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
		15,58	11,112	67,697	430,74	16,415	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Икра овощная	60	2,0	2,77	7,43	60,3	4,048	54
Омлет	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Хлеб пшеничный	25	2,25	0,75	15	78		
Фрукты по сезону	95	1,5	0,5	21,0	95	10,00	368
		13,82	17,06	55,16	430,30	15,128	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,17	41,117	180,997	1258,94	38,113	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	445	450-550	580	200-400	395

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА 12 Ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
кондитерские изделия	400	3,0	6,8	27,2	184		

НЕДЕЛЯ: 1

ДЕНЬ: четверг

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Чай с сахаром, с лим	150	0,04	0,01	6,99	28	2,02	392
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
Сыр порции	30	2,54	2,3	0,14	31,15		
		10,78	12,585	40,1	319,40	2,09	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Овощи по сезону	30	0,4	0,06	1,26	7,26	5,25	
Борщ с капустой и картофелем	150	1,225	3,0	8,466	65,85	5,268	57
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,07	282
Каша рассыпчатая	110	5,35	3,5	23,97	149	0,44	168
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
		20,025	14,13	81,286	529,94	11,358	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85	2,05	400
Запеканка из творога	75	13,15	9,04	12,86	185,25	0,18	237
Соус № 350, 351, 366	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
Салат из моркови с яблоком	30	0,258	1,56	2,385	24,59	2,09	40
		18,948	16,41	36,575	369,29	14,41	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,653	43,125	176,141	1294,63	31,458	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	465	450-650	540	200-400	385

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА 12 Ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78		
сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7

НЕДЕЛЯ: 1

ДЕНЬ: пятница

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,10		1
		11,35	12,995	45,93	348,90	2,08	
2 ЗАВТРАК							
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,82	2,7	26,22	9,735	20
Суп картофельный с крупой	150	1,7	2,0	7,7	55,20	4,1	80
Суфле из отварного мяса	60	11,6	8,94	13,07	179	-	279
Соус № 354	30	0,42	1,5	1,762	22,25	0,011	
Картофель отварной с маслом	110	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	372
Хлеб ржаной	40	3,4	0,40	17,2	84		510
		19,72	18,75	78,452	555,97	29,976	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета рыбная	60	1,245	3,036	10,66	67,92	7,08	255
Рис припущенный	60	1,8	2,175	18,3	99,975		316
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78		
Конд. изделия	40	3,0	6,8	27,2	184		
		8,335	12,771	78,15	457,895	7,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,305	44,516	220,712	1438,765	42,756	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	435	450-650	570	200-400	340

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА 12 Ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10,0	368

НЕДЕЛЯ: 2

ДЕНЬ: понедельник

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	125/5/20	9,29	10,01	22,72	218	0,14	206
Чай с сахаром, с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	2,02	392
Бутерброд со слив. мас.	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
		11,63	14,395	44,78	357,1	2,16	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Свекла тушенная сметанный соус	30	0,49	0,39	3,15	18,09	0,345	340
Щи со свежей капустой с картофелем	150	1,0	2,9	6,3	50	11	67
Тефтели мясные 1 вариант	60	8,5	9,5	11,18	165	0,79	286
Соус 348,354,355	30	0,5	1,7	2,1	26	0,4	
Каша пшеничная	110	3,09	3,292	20,28	98,90	0,44	168
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
		17,1	18,302	78,12	515,19	14,265	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85	2,05	400
Пирожки печеные	60	4,4	6,78	24,12	147,6	0,132	454
Фрукты	95	1.5	0.5	21	95	10	368
		10,46	11,34	52,68	327,60	12,182	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,09	44,037	193,76	1275,89	32,207	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-400	435	450-650	560	200-400	305

Дополнительные блюда для уплотненного полдника группы 12 ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,80	0,88	94
хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78	-	

НЕДЕЛЯ: 2

ДЕНЬ: вторник

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой (манка)	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
Яйцо вареное	30	2,54	2,3	0,14	31,5		
		13,08	14,575	43,74	361,4	1,86	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Салат из белокач. капусты	30	0,42	1,82	2,7	26,22	9,375	20
Суп картофельный с крупой	150	1,245	3,036	10,66	67,92	7,08	80
Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255
Картофельное пюре	110	2,043	3,2	13,626	91,50	13,32	321
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
		15,048	11,006	70,266	428,47	30,285	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85	2,05	400
Вареники ленивые	75	12,55	6,165	12,276	154,8	0,3	229
Соус № 351	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	
Салат из моркови	30	0,375	0,029	3,487	15,7	1,44	41
Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21,0	95	10,00	368
		19,565	12,104	48,293	380,95	13,88	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,593	37,685	180,479	1246,82	49,625	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	465	450-650	530	200-400	385

Дополнительные блюда для уплотненного полдника группы 12 ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	-
хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78	-	

НЕДЕЛЯ: 2

ДЕНЬ: среда

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой (овсянка)	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
сыр порции	10	2,63	2,66	-	34	0,07	7
		13,98	15,655	45,93	382,90	2,15	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Овощи по сезону	30	0,4	0,15	1,226	7,266	5,4	
Борщ с капустой и картофелем	150	1,02	2,94	7,32	60	5,268	57
Плов с птицей	160	16,0	14,78	26,76	304	0,41	304
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
		21,15	18,37	73,256	540,096	11,408	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рагу из овощей	60	0,73	4,368	4,506	60	3,3	137
Омлет	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78		
Фрукты по сезону	95	1,5	0,5	21,0	95	10,00	368
		12,553	18,658	52,236	430	14,38	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,583	52,683	189,602	1428,996	31,538	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350450	435	450-650	530	200-400	395

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА ГРУППЫ 12 Ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
кондитерские изделия	40	1,6	12,12	25,2	212		

НЕДЕЛЯ: 2

ДЕНЬ: четверг

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
		10,85	12,605	44,28	336,9	2,07	
2 ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
ОБЕД							
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,5	5,25	
Рассольник	150	1,86	2,19	8,53	61,3	4,58	76
Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
Соус № 348,354,355	30	0,5	1,7	2,1	26	0,4	
		27,13	12,85	67,92	465,63	17,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	85	2,05	400
Творожная запеканка	75	13,2	9,03	12,75	185,25	0,18	237
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
Соус № 351	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	
		18,79	14,84	34,08	344,7	12,32	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,62	37,195	164,46	1222,33	35,81	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	435	450-650	570	200-400	380

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА ГРУППЫ 12 Ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78	-	
яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63		

НЕДЕЛЯ: 2

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой (рис)	150	5,9	5,9	17,9	148,8	0,88	94
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Бутерброд со сливочным маслом	35	2,3	4,375	15,07	111,1		1
Яйцо вареное	1(40)	5,08	4,6	0,28	63		
		15,62	16,875	43,88	392,9	1,86	
2 ЗАВТРАК							
Фрукты по сезону	95	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
ОБЕД							
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,84	4,5	5,25	
Суп с макаронными изделиями	150	1,0	3,0	6,7	56,2	6,3	82
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Каша гречневая вязкая	110	3,09	3,292	20,28	98,9	0,44	168
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,1	20,75	84,83	0,33	376
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	17,2	84		
		17,38	13,892	75,41	467,43	12,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Тефтели рыбные тушеные	60	7,3	2,6	7,55	83	0,09	261
Овощи тушеные, запеченные, припущенные	60	1,795	3,05	9,68	73,5	3,3	137
Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	3,6	399
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78		
Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	92		
		13,745	9,8	64,01	402,5	6,99	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,145	40,967	193,1	1306,83	31,26	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Завтрак		Обед		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	470	450-550	540	200-400	270

Дополнительные блюда для уплотненного полднику группы 12 ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сыр	10	2,63	2,66	-	34	0,07	

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ УПЛОТНЕННОГО ПОЛДНИКА 1 МЛАДШАЯ 12 Ч

Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154220

Владелец Котова Татьяна Юрьевна

Действителен с 21.03.2023 по 20.03.2024