

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ №12

_____ Д.А. Котельникова

Приказ №106-1

от 02.10.2023г

Рацион питания и циклическое 10-дневное меню
Для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №12» города Кирова
сезона осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 1 день (пн)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
09.10.2023						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
Итого за завтрак 1		452.00	12.76	14.71	55.36	409.39
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		200.00	0.90	0.50	19.69	90.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,12	5,97	19,53	144,04
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		720.00	21.25	39.74	70.51
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		230.00	7.37	6.30	31.80	214.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	3	5,69	53,09
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		467.00	21.95	20.59	63.01	520.05
Итого за день		2074.00	64.23	81.84	240.37	1955.53

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 2 день (вт)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углево	
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого за завтрак 1		425.00	12.89	17.40	49.16	407.15
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		200.00	1.39	0.30	17.99	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		720.00	23.97	21.26	96.17	683.20
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		220.00	5.82	5.00	37.88	220.20
Ужин 1	САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	60	2,52	5,52	3,42	73,2
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		497.00	14.79	11.55	57.97	389.96
Итого за день		2067.00	58.86	55.51	259.17	1786.51

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 3 день (ср)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
12.10.2023						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		432.00	11.40	12.85	54.63	383.44
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		200.00	0.90	0.50	19.69	90.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39
Итого за обед		690.00	22.21	29.09	73.02	641.64
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		270.00	10.23	14.47	39.41	347.80
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	50	1,1	0,2	5,58	29
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		407.00	15.06	14.09	24.27	288.14
Итого за день		2004.00	59.80	71.00	211.02	1751.02

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02. 4 день (чт)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за завтрак 1		412.00	7.62	11.67	36.29	284.69
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (копия)	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	24.09	29.00	91.40	668.74
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		220.00	6.01	0.20	23.87	126.14
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,17	7,55	63,06
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15,14	31,82	0,89	334,57
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		497.00	21.52	38.34	43.75	600.23
Итого за день		2004.00	59.74	79.31	205.20	1722.80

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 5 день (п-ца)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		445.00	14.04	15.94	53.85	422.05
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		200.00	1.39	0.30	17.99	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		770.00	18.89	18.04	100.94	567.38
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,1	103,9
Итого за полдник		240.00	7.20	5.50	32.40	208.70
Ужин 1	САЛАТ 'МОЗАИКА'	60	1,73	4,43	6,09	71,34
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	12,98	23,3	28	375,04
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		497.00	17.67	30.87	51.06	558.98
Итого за день		2157.00	59.19	70.65	256.24	1843.11

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 6 день (пн)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углево	
03.10.2023						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		452.00	16.16	18.57	69.15	513.91
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		720.00	14.85	29.37	84.92	634.31
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		270.00	9.35	6.31	62.82	305.51
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,64
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		467.00	15.85	12.09	47.50	400.06
Итого за день		2014.00	56.71	66.44	274.28	1896.79

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 7 день (вт)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого за завтрак 1		425.00	10.41	15.19	47.31	358.76
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		200.00	1.39	0.30	17.99	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		720.00	19.13	22.04	98.59	597.75
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник		270.00	10.39	13.62	60.82	406.49
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		497.00	11.74	19.88	44.12	470.25
Итого за день		2117.00	53.06	71.03	268.83	1919.25

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 8 день (ср)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
05.10.2023						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		452.00	12.85	15.41	51.54	402.26
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	17.96	20.26	66.45	577.24
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		230.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		447.00	31.21	18.23	67.26	491.22
Итого за день		2004.00	68.15	58.90	228.26	1714.82

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 9 день (чт)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,09	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		432.00	10.10	12.42	54.87	379.63
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		200.00	0.90	0.50	19.69	90.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		720.00	19.53	22.24	73.30	594.63
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		230.00	7.76	1.60	30.49	171.74
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		447.00	10.51	9.53	62.47	383.32
Итого за день		2034.00	48.80	46.29	240.82	1619.32

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (п-ца)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево	
09.10.2023						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		432.00	10.70	14.34	51.95	384.48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		200.00	0.90	0.50	19.69	90.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	16.66	30.69	70.18	657.15
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		270.00	11.20	7.70	42.90	272.77
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3,9	4	55,2
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	27	2,06	0,27	13,85	70,73
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		417.00	14.64	17.76	31.45	348.72
Итого за день		2094.00	54.10	70.99	216.17	1753.12