


1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	7,0	17,5	152,6	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	7,9	31,4	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	355	6,1	11,7	35,7	273,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	26,6	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,3	3,4	5,5	66,5	67	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7,5	9,3	8,6	147,8	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	3,7	27,4	160,1	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	376	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	19,1	16,7	66,6	493,1		
Полдник уплотненный							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,1	7,2	2,3	102,1	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	4,6	16,6	118,5	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,1	10,5	43,0	372	2012
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,8	4,9	29,4	180,3	471	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	510	16,7	17,7	80,2	547,1		
Всего за день:		42,9	46,3	202,7	1 400,0		

Светлана Серна
 и.о. заведующей отделом Управления
 Светлана Серна

2 день


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СВЕЖЕЙ СМЕТАНОЙ	180	5,8	7,8	20,8	178,0	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,7	14,3	105,6	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	355	10,9	16,2	45,4	373,4		
II Завтрак							
СНЕЖОК	150	4,4	3,7	16,0	114,9	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,7	16,0	114,9		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,3		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	3,9	4,0	6,4	79,6	78	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	10,2	4,1	3,8	92,5	229	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,7	3,8	28,4	158,4	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5	0,0	12,7	53,4	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	19,6	12,3	65,2	452,4		
Полдник уплотненный							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19,5	17,7	23,9	330,6	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	1,7	11,4	67,2	434	2008
ЧАЙ	150	0,0	0,0	0,1	0,5	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	460	22,9	21,8	60,6	531,3		
Всего за день:		57,8	54,0	187,2	1 472,0		



 Елена Сергеевна
 М.В. заведующий отделом № 4 «Контроль качества»
 [Подпись]

3 день


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,2	7,3	23,2	180,1	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,9	4,0	13,4	106,3	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,5	0,0	42,7	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	361	13,3	15,4	46,9	381,5		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,3	4,8	6,9	88,3	434	2008
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,8	6,9	88,3		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3,6	3,6	10,9	89,9	92	2008
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	60	8,3	9,9	9,2	158,7	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,7	3,3	10,0	83,3	131	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	18,8	75,0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	16,8	17,1	62,3	472,3		
Полдник уплотненный							
СУФЛЕ КУРИНОЕ	100	15,2	31,3	3,4	357,8	310	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,2	2,3	7,1	56,2	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	12,5	58,4	441	2008
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	30,9	126,5		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
БАНАН	180	1,9	0,6	26,5	121,0		2008
Итого за прием пищи:	570	20,4	34,9	90,7	772,3		
Всего за день:		54,8	72,2	206,8	1 714,4		



Меня Серна
М.С. заведующая отделом №4 Колосовский
С.М. Мухоморова

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,6	7,2	22,3	177,4	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,4	3,7	13,3	101,2	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	3,6	0,0	44,3	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	361	13,3	15,1	45,9	375,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0,6	0,5	3,7	23,0	137	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,4	7,2	8,9	115,4	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5,8	16,7	2,0	183,6	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	4,6	16,6	118,7	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	14,5	29,3	51,7	532,8		
Полдник уплотненный							
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	0,8	2,8	22,7	355	2012
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	8,2	11,5	8,8	171,9	285	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	26,6	34	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,0	10,9	44,6	372	2012
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	460	14,5	14,6	71,0	478,8		
Всего за день:		43,3	59,2	188,8	1 472,9		



 Мария Серна
 и.о. заместителя начальника
 отдела питания
 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве»

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,3	7,2	21,8	174,4	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,7	14,3	105,6	395	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	355	10,4	15,6	46,4	369,8		
II Завтрак							
СНЕЖОК	150	4,4	3,7	16,0	114,9	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,7	16,0	114,9		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0,6	1,2	2,3	23,6	40	2008
СУП С РЫБОЙ	150	4,9	1,8	9,5	74,0	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	10,0	12,5	17,3	222,0	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,6	1,1	2,9	27,7	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5	0,0	12,7	53,4	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	510	18,6	16,9	57,4	461,9		
Полдник уплотненный							
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	10,6	12,6	16,8	224,1	351	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
ВАТРУШКИ	50	7,7	7,0	30,4	215,7	458	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	570	21,2	20,8	88,0	627,8		
Всего за день:		54,6	57,0	207,8	1 574,4		



 М.А. Зайцева
 М.А. Зайцева
 М.А. Зайцева

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,6	7,4	22,8	181,9	417	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	7,9	31,4	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	355	7,1	12,1	41,0	303,1		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	26,6	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	4,6	4,3	11,7	103,0	92	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6,5	6,7	8,5	120,1	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5,0	4,6	23,1	153,3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	20,1	15,9	68,4	495,1		
Полдник уплотненный							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	3,7	27,4	160,1	205	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	213	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,1	10,5	43,0	372	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,6	9,5	31,3	227,5	467	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	490	15,9	18,7	90,9	595,1		
Всего за день:		44,1	46,9	220,5	1 479,3		

Меню № 1
 М.В. Заведующий МДЗ № 4 Чкаловский
 [Подпись]



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	8,0	20,1	175,8	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,7	14,3	105,6	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	355	10,6	16,4	44,7	371,2		
II Завтрак							
СНЕЖОК	150	4,4	3,7	16,0	114,9	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,7	16,0	114,9		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,3		2008
БОРЩ НА М/Б	150	4,1	4,6	5,6	81,9	56	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,4	4,7	3,8	94,0	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	4,6	16,6	118,5	321	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5	0,0	12,7	53,4	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	19,0	14,3	52,6	416,3		
Полдник уплотненный							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19,3	18,1	21,8	325,4	225	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	1,7	11,4	67,2	434	2008
ЧАЙ	150	0,0	0,0	0,1	0,5	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	460	22,7	22,2	58,5	526,1		
Всего за день:		56,7	56,6	171,8	1 428,5		



М.О. заведующей отделом М.И. Караченчук

М.О. Серик

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	7,0	17,5	152,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,9	4,0	13,4	106,3	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,5	0,0	42,7	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	361	12,7	15,1	41,2	354,0		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	4,8	6,9	88,3	434	2008
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,8	6,9	88,3		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	6,4	5,7	11,3	121,7	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	120	9,1	11,4	10,6	182,2	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,6	1,1	2,9	27,7	355	2012
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	18,8	75,0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	510	18,3	18,5	57,0	472,0		
Полдник уплотненный							
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	5,6	14,1	5,0	170,5	286	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	0,5	2,7	18,7	355	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,2	2,3	7,1	56,2	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	12,0	55,7	441	2008
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	30,9	126,5		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
БАНАН	180	1,9	0,6	26,5	121,0		2008
Итого за прием пищи:	560	11,3	18,2	94,5	601,0		
Всего за день:		46,6	56,6	199,6	1 515,3		

Матвеева Елена
 Н. В. заведующий отделом
 М. В. Киселевич
 М. В. Мухоморова



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,6	7,2	22,3	177,4	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,4	3,7	15,2	109,0	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,5	0,0	42,7	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
Итого за прием пищи:	361	13,2	15,0	47,8	381,5		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0,6	0,5	3,7	23,0	137	2008
ПАСИРОВАННЫЕ ПТИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	3,6	7,3	11,1	127,8	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,1	18,2	9,6	230,2	314	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,6	4,9	14,8	114,0	124	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	15,9	31,2	59,7	587,1		
Полдник уплотненный							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	120	12,4	14,0	15,9	239,1	154	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	1,7	11,4	67,2	434	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,0	11,2	45,7	372	2012
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	440	16,2	17,4	72,1	512,6		
Всего за день:		46,3	63,8	199,8	1 567,2		



Жанна Луна
М.В. Захарова
М.В. Захарова
М.В. Захарова

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	180	5,3	7,2	21,8	174,4	418	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,6	3,7	16,2	113,4	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	355	10,4	15,6	48,3	377,6		
II Завтрак							
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,7	16,0	114,9	435	2008
СНЕЖОК	150	4,4	3,7	16,0	114,9		
Обед							
Итого за прием пищи:	30	0,6	1,2	2,3	23,6	40	2008
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	150	3,8	3,4	7,6	76,3	105	2008
СОЛЕНИКА С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	9,2	11,1	18,9	213,0	258	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,5	0,0	12,7	53,4	401	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	510	16,1	16,0	54,2	427,5		
Полдник уплотненный							
Итого за прием пищи:	60	7,8	3,4	9,0	97,8	239	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	2,7	3,3	10,0	83,3	131	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	5,0	4,9	40,5	225,9	458	2012
ВАТРУШКИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
ЯБЛОКО	560	18,4	12,8	100,3	595,0		
Итого за прием пищи:		49,3	48,1	218,8	1 515,0		
Всего за день:							

Копия документа
 и.о. заведующего отделом № 4 "Коллектив"
 Светлана Михайловна




ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	496,4	560,7	2 003,8	15 139,0
Среднее значение за период	49,6	56,1	200,4	1 513,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	33,3	53,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник уплотненный
Ясли 12 часов	357	170	524	508



 И. В. Золотухина МДОУ № 11 "Колокольчик"