

1 ДЕНЬ

День	понедельник					Неделя	первая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая	200	5,74	7,64	19,66	211,12	1,44	24	
	• рис	30							
	• молоко	140							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1							
Завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	51	
	• какао-порошок	1,2							
	• молоко	130							
	• сахар.	6							
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	42,60	0,00	39	
	с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0,00	38	
	ИТОГО:	424	11,98	18,51	54,23	430,88	2,44		
2завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп курин. с гречками (хлеб пшеничный) и яйцом 1 шт.	180	5,5	3,9	2,1	75,5	2,2	1	
		10	1,76	0,06	5,22	11,65	-		
		41	2,6	2,35	0,14	32,1	-		
	• курица	30 (41)							
	• морковь	14 (22,5)							
		• соль	1						
	Обед	Гуляш из курицы	70	13,63	14,08	4,43	162,57	1,38	78
		• мясо курицы	60 (81,5)						
		• лук репчатый	3(4,5)						
		• морковь	5(6,8)						
		• мука пшеничная	3						
		• томат	3						
		• соль	1						
		• масло растительное	2						
	Обед	Макар.изд.(в асс)с масл.	140	6,26	3,84	35,16	229,12	0,00	69
• макар.изд.(в асс.)		35							
• масло сливочное		4							
• соль		1							
Обед	Салат из св. капусты	50	3,1	5,01	3,26	49,5	55	11	
	• капуста белокочанная	40 (56)							
	• морковь	5 (6,5)							
	• масло растительное	5							
	• соль	1							
Обед	Компот из кур. и изюма	180	0,54	0,00	22,59	94,35	0,00	59	
	• курага	7							
	• изюм	6							
	• сахар	5							
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	40	
	ИТОГО:	721	35,74	29,59	97,80	761,79	58,58		
Полдник	Пирог с яйцом	70	5,95	2,54	25,99	178,01	8,04	41	
	• мука пшеничная в.с	42							
	• соль в тесто	1							
	• сахар песок	2							
	• дрожжи	1							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• яйцо	0,6 шт.							
	• молоко	10							
		Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00		2,00
	ИТОГО:	270	11,55	8,94	35,39	294,01	10,04		

Ужин	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	42,60	0,00	39	
	Кабачковая икра	30	3,3	3,5	1,65	80,65	2,5	12	
	Тушеный картофель	190	7,51	5,07	16,52	195,3	31,6	70	
	• картофель	170 (240)							
	• морковь	12(17)							
	• лук репчатый	8(11)							
	• масло сливочное	3							
	• соль	1							
	• масло растительное	2							
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,00	55	
	• сахар	6							
	• чай заварка	1							
		ИТОГО:	455	13,69	8,93	47,99	369,43	34,10	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2070	73,96	65,97	258,81	1950,11	109,16	

2 ДЕНЬ

День	вторник					Неделя	первая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Манная каша	200	6,23	8,83	25,65	150,7	1,46	25	
	• крупа манная	25							
	• молоко	140							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	5							
	• соль	1							
Завтрак	Коф. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52	
	• кофейный напиток	1,7							
	• молоко	130							
	• сахар	6							
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0,00	39	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0,00	38	
	ИТОГО:	429	13,25	19,72	66,16	370,46	2,86		
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп гороховый	200	7,86	12,23	10,65	143,50	12,00	2	
	• мясо	25 (41)							
	• горох	25							
	• картофель	55 (81)							
	• морковь	10 (16)							
	• соль	1							
	• лук репчатый	8 (11)							
	• масло растительное	3							
	Огурец конц.(соленый)	30	0,98	0,00	4,55	6,65	0,00	13	
	Обед	Овощное рагу	200	10,20	10,75	16,02	266,37	44,00	79
		• мясо	50 (88)						
		• капуста свежая	32 (54)						
		• картофель	80 (138)						
• морковь		16 (22)							
• лук репчатый		12 (16)							
• масло сливочное		3							
• соль		1							
• масло растительное	2								
Обед	Компот из кураги	180	0,88	0,00	24,67	100,32	0,00	61	
	• курага	13							
	• сахар	6							
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,03	40	
	ИТОГО:	660	22,27	23,33	80,79	623,84	56,03		
Полдник	Пирог с картошкой	70	5,22	5,93	21,46	222,10	0,60	42	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	2							
	• соль в тесто	1							
	• дрожжи	1							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• картофель	30							
	• молоко	10							
	• лук репчатый	5 (6.8)							
Полдник	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	57	
	ИТОГО:	270	10,82	12,33	30,86	338,10	2,60		

Ужин	Сырники со сметан.соусом	190 _(140,50)	17,35	14,20	23,93	282,47	0,83	26
	• творог	130						
	• яйца	0,2 шт.						
	• мука в творог	8						
	• сахар песок в творог	6						
	• сметана(всоус)	35						
	• мука пшен. (в соус)	4						
	• сахар песок (в соус)	3						
	• масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,60	-	39
	Витамин.напиток(в ассортимент).	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6	55
	• сахар	10						
	• лимон(ч.смородина, клюква)	22						
	Морковь тертая сладкая	40	0,2	1,5	2,5	22,5	0,9	21
	• морковь	40 (48)						
• сахар	2							
• масло растительное	1							
	ИТОГО:	450	21,32	16,12	65,00	414,32	7,73	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2009	68,66	71,50	266,21	1840,72	73,22	

3 ДЕНЬ

День		среда				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшённая	200	11,96	9,18	24,08	163,8	1,46	27	
	• крупа пшено	30							
	• молоко	140							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1							
Завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,9	117,67	1	51	
	• какао-порошок	1,2							
	• сахар	6							
	• молоко	130							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,6	0	39	
	с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	429	18,96	20,11	63,87	383,56	2,46		
2 завтрак	Фрукты в асс.(груша)	180	0,84	0	22,47	88,2	4,83	65	
Обед	Щи из св.капусты со смет.	200	8,53	12,74	16	138,57	36,29	3	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	55 (81)							
	• морковь	16 (24)							
	• лук репчатый	8 (13)							
	• масло растительное	3							
	• капуста	43(60.6)							
	• томат	6							
	• соль	1							
	• сметана	15							
	Ежики	80	10,82	11,02	16,17	160,7	1,4	80	
	• мясо	55 (81)							
	• лук репчатый	8 (11)							
	• морковь	12 (12)							
	• соль	1							
	• масло растительное	2							
	• яйцо	0,2 шт.							
	• рис	10							
	Картоф. туш.по домашн.	170	4,37	5,19	10,86	187,2	31,85	71	
• лук репчатый	8								
• морковь	20								
• масло растительное	2								
• томат	3								
• картофель	140								
• соль	1								
• фасоль консервированная	8								
• масло сливочное	4								
Салат из св.помид.и огурц.	50	2,35	4,06	23,02	73,78	17,88	14		
• помидоры	25 (28)								
• огурцы свкжие	25 (29)								
• лук репчатый	8 (10)								
• масло растительное	2								
• соль	1								
Компот из яблок и изюма	180	0,2	0	27,38	104,28	5,2	62		
• яблоки	12								
• изюм	13								
• сахар-песок	5								
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	40		
	ИТОГО:	730	28,62	33,36	118,33	771,53	92,62		

Полдник	Булочка	70	4,05	2,47	15,21	175,79	0,03	43
	• мука пшеничная в.с	40						
	• сахар песок	2						
	• масло растительное	1						
	• дрожжи	1\0,5						
	• молоко	10						
	• соль	1						
Кисломол.прод.(в ассортимент)	180	9	2,7	5,25	100,8	1,08	58	
	ИТОГО:	250	13,05	5,17	20,46	276,59	1,11	
Ужин	Винегрет	180	2,05	5,15	30,32	162,88	28,92	15
	• картофель	63 (93)						
	• свекла	37 (55)						
	• морковь	22 (31)						
	• огурцы соленые	30						
	• лук репчатый	8 (11)						
	зеленый горошек консерв.	20						
	• масло растительное	5						
	• соль	1						
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
Яйцо 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	-		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
	ИТОГО:	461	10,89	10,27	65,64	372,36	29,28	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2050	72,36	68,91	290,77	1892,24	130,3	

4 ДЕНЬ

День		четверг				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	170	8,21	12,20	5,01	119,22	1,00	28	
	• яйцо	1,5шт.							
	• молоко	100							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1							
	• масло растительное	1							
	Коф.напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52	
	• кофейный напиток	1,7							
	• молоко	130							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0,00	39	
с маслом	5	0,06	3,5	0,05	31,2	0	38		
Сыр порционный	30	7,02	2,42	0	64,1	0,48	36		
ИТОГО:		425	22,19	22,48	45,56	426,59	2,88		
2 завтрак	Фрукты в асс.(апельсин)	180	2,1	0	17,64	79,8	126	67	
Обед	Суп молочный рисовый	200	6,50	4,7	17,75	193,09	1,43	4	
	• рис	18							
	• молоко	159							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	7							
	• соль	1							
	Подлива из печени	70	9,72	15,53	1,45	111,2	19,83	82	
	• печень	55 (70.4)							
	• морковь	12 (17)							
	• лук репчатый	8 (11)							
	• томат	3							
	• соль	1							
	• масло растительное	2							
	• мука пшеничная	3							
Свежий огурец	60	0,44	-	1,65	8,25	5,5	17		
Картофельное пюре	180	4,27	6,18	34,22	191,51	33,43	72		
• картофель	165 (245)								
• масло сливочное	7								
• молоко	20								
• соль	1								
Компот из кураги и изюма	180	0,57	0	24,52	94,32	0	59		
• курага	7								
• изюм	6								
• сахар	5								
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	40		
ИТОГО:		740	23,85	22,06	86,74	705,37	60,19		
Полдник	Тосты с повидло	40	3,71	1,33	9,72	110,45	0	123	
	• хлеб пшеничный	20							
	• масло сливочное	4							
	• повидло	20							
	Конд.изд.в ассорт.(вафли)	40	0,96	0,84	15,45	67,28	0	44	
	Кисл.мол.пр. в асс.(снежок)	180	9	2,7	5,25	91,8	1,08	58	
ИТОГО:		260	13,67	4,87	30,42	269,53	1,08		

Ужин	Рыбное соте	170	9,13	12,18	16,28	226,05	0,24	83
	• рыба	90 (160)						
	• соль	1						
	• рис	22						
	• молоко	40						
	• яйцо	0,3 шт.						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	2						
	Салат из свеклы	60	0,77	3	4,86	48,56	4,5	19
	• свекла	60						
	• масло растительное	3						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,2	0	39
	Витамин.напиток (в ассортименте).	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6	56
	• сахар	10						
	• лимон(ч.смородина, клюква)	22						
	ИТОГО:	450	12,15	15,48	49,27	388,56	10,74	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2055	73,96	64,89	229,63	1869,85	200,89	

5 ДЕНЬ

День	пятница					Неделя	первая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,2	7,98	30,14	218,1	1,44	29	
	• рис	15							
	• пшено	15							
	• молоко	140							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
• соль	1								
Завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,9	117,67	1	51	
	• какао-порошок	1,2							
	• сахар	6							
	• молоко	130							
Завтрак	Хлеб пшеничный	22	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39	
	с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	411	14,68	18,79	59,49	418,56	2,44		
Завтрак	Фрукты в асс.(яблоко)	180	2,94	0	51,2	23	1,26	63	
Обед	Борщ	200	9,04	7,34	10,56	153,13	26,98	5	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	55 (81)							
	• морковь	16 (24)							
	• лук репчатый	8 (11)							
	• масло растительное	3							
	• капуста	25 (35)							
	• свекла	35 (48)							
	• томат	3							
	• соль	1							
	Обед	Котлета из мяса	70	13,69	13,58	11,01	112,52	0,8	84
		• мясо	65 (107)						
		• лук репчатый	8 (11)						
		• масло растительное	3						
		• хлеб пшеничный	8						
		• яйцо	0,1 шт						
	• соль	0,5							
Обед	Капуста тушеная	150	2,8	3,32	10,49	193,1	62,41	73	
	• капуста	125 (200)							
	• морковь	24 (34)							
	• масло сливочное	4							
	• томат	3							
• соль	0,9								
Обед	Помидор свежий	60	0,33	-	2,31	10,45	13,75	18	
Обед	Кисель	170	0,01	0	25,64	96,93	0,13	54	
	• варенье	20							
	• крахмал	15							
	• сахар	5							
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	40	
	ИТОГО:	700	28,22	24,59	84,91	673,13	104,07		
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	20,6	0	39	
	Вареное сгущенное молоко	15	0,87	1,02	6,72	37,8	0,12	45	
	Мармелад	30	0	0	0,03	33,8	0	46	
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0,36	55	
	• сахар	6							
• чай заварка	1								
	ИТОГО:	265	2,99	1,32	31,35	143,08	0,48		

Ужин	Биточки рыбные	80	16,69	17,58	11,01	238,52	0,8	85
	• рыба (филе)	80 (128)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло растительное	2						
	• хлеб пшеничный	10						
	• яйцо	0,1 шт.						
	• соль	0,5						
	Пюре картофельное	160	3,94	4,42	32,96	182,72	29,5	72
	• картофель	140						
	• молоко	20						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1						
	Салат из зел.горошка (конс.)	50	0,82	0,10	6,45	62,76	6,00	16
	• зеленый горошек	42						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло растительное	2						
	Кофейный напиток черный	200	0,36	0,1	13,72	44,88	0	53
	• кофейный напиток	1,7						
	• сахар	6						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	20,6	0	39
	ИТОГО:	510	23,33	22,32	74,58	549,48	36,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2066	72,16	67,02	301,53	1807,25	144,55	

6 ДЕНЬ

День		понедельник				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая	200	11,01	8,58	18,83	300,14	1,43	30	
	• греча	30							
	• молоко	140							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1							
Завтрак	Коф. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52	
	• кофейный напиток	1,7							
	• молоко	130							
	• сахар	6							
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,6	-	39	
	с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	429	18,03	19,47	59,34	519,9	2,83		
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп картоф.с курицей	200	13,04	8,32	25,31	178,19	25,2	6	
	• курица	30(43)							
	• морковь	24 (32)							
	• масло растительное	3							
	• соль	1							
	• картофель	68 (118)							
	• лук репчатый	8 (11)							
	Обед	Голубцы ленивые	200	11,96	12,61	27,19	241,16	91,75	86
		• яйцо	0,1 шт.						
		• мясо курицы	50						
		• капуста	110						
		• масло растительное	3						
		• рис	10						
		• соль	1						
		• лук репчатый	7						
Обед	Салат из свеклы	60	0,77	3	4,86	48,56	4,5	19	
	• свекла	60							
	• масло растительное	2							
Обед	Компот из кураги и изюма	180	0,57	-	24,52	94,32	-	59	
	• курага	7							
	• изюм	6							
	• сахар	5							
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,03	40	
	ИТОГО:	690	28,69	24,28	106,78	669,23	121,48		
Полдник	Корж молочный	70	4,77	6,44	12,28	178,1	0,3	48	
	• мука пшеничная в.с	50							
	• сахар песок	9							
	• соль в тесто	1							
	• масло растительное	1							
	• молоко	10							
	• масло сливочное	7							
	• яйцо	0,1 шт.							
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2	57	
	ИТОГО:	270	10,37	12,84	21,68	294,1	2,3		

Ужин	Кукуруза консервированная	50	0,97	8	5,76	48,39	0,8	20
	• кукуруза консерв.	48						
	• масло растительное	3						
	Овощи в яйце	160	8,32	7,45	5,81	162,60	1,80	31
	• яйцо	1,4 шт						
	• молоко	100						
	• масло сливочное	2						
	• соль	1						
	• масло растительное	2						
	• лук репчатый	8						
	• морковь	12						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,6	-	39
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0	55
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	ИТОГО:	450	12,93	15,87	46,61	304,47	2,60	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2039	71,02	72,46	257,81	1881,70	133,21	

7 ДЕНЬ

День	вторник					Неделя	вторая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая	200	13,66	9,25	16,19	195,58	1,44	34	
	• крупа геркулесовая	25							
	• молоко	140							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1							
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,9	117,67	1	51	
	• сахар	6							
	• какао-порошок	1,2							
	• молоко	130							
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	449	20,66	20,18	55,98	467,14	2,44		
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп овощной	200	7,17	9,77	33,4	213,66	49,73	7	
	• курица	10 (34)							
	• капуста	30 (42)							
	• картофель	55 (87)							
	• морковь	12 (18)							
	• лук репчатый	8 (11)							
	• масло растительное	3							
	• фасоль консервированная	10							
	• соль	1							
		Карт. зап.с курицей,подл.	190\30	10,64	6,08	37,71	210,07	21	87
		• картофель	123						
		• курица	60						
		• молоко	40						
		• яйцо	0,1 шт.						
		• лук репчатый	16						
		• масло сливочное	4						
		• мука пшеничная	4						
		• соль (1.1) + (0.2подлива)	1						
		• масло растительное	1						
		Морковь тертая сладкая	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	21
	• морковь	56							
	• сахар	3							
	• масло растительное	5							
	Компот из кураги	180	0,88	-	24,67	100,32	-	61	
	• сахар	5							
	• курага	13							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,6	22,2	107	-	40	
	ИТОГО:	710	21,77	20,51	124,84	696,83	73,01		

Полдник	Гребешок сладкий	70	7,4	8,66	22,55	173,42	0,43	49
	• мука пшеничная в.с	42						
	• сахар песок	2						
	• соль	1						
	• дрожжи	1						
	• масло растительное	1						
	• молоко	10						
	К.мол.пр. в асс.(ряженка)	180	5,4	10,8	7,38	153	0,54	58
	ИТОГО:	250	12,8	19,46	29,93	326,42	0,97	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,6	0	39
	Овощи по домашн.с фасолью	180	7,39	5,64	14,2	173,81	68,88	74
	• капуста	125						
	• фасоль консервированная	13						
	• морковь	28						
	• томат	3						
	• соль	1						
	• масло сливочное	4						
	• картофель	55(96)						
	Яйцо отварное 1шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	-	38
Витамин. напиток (в ассорт).	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6	56	
• сахар	10							
• лимон (ч.смородина, клюква)	22							
	ИТОГО:	461	16,36	10,76	53,05	347,36	74,88	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2070	72,59	70,91	287,2	1931,75	82,29	

8 ДЕНЬ

День	среда		Неделя	вторая				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Твор.пуд. с из, смет.соусом	150(30)	11,12	13,47	20,75	250,97	2,98	33
	• творог	120						
	• мука пшеничная в.с.	4						
	• яйцо	0,1 шт.						
	• манка	10						
	• сахар песок	5						
	• масло сливочное	4						
	• молоко	28						
	• сметана в соус	25						
	• сахар песок в соус	3						
• масло растительное	1							
• изюм	6							
Завтрак	Кофейн. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52
	• кофейный напиток	1,7						
	• молоко	130						
	• сахар	6						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38
	ИТОГО:	409	18,14	24,36	61,26	522,53	4,38	
2 завтрак	Фрукты в асс.(мандарины)	180	0,84	0	9,03	40	72,2	68
Обед	Рассольник со сметаной	200	9,84	12,79	8,56	151,7	12,66	8
	• мясо	25 (41)						
	• крупа перловая	10						
	• морковь	16 (24)						
	• картофель	56 (89)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло растительное	3						
	• огурец соленый	27						
	• сметана	10						
	• соль	1						
Обед	Подлива мясная	70	6,83	19,62	3,72	144,03	0,8	88
	• мясо	60						
	• лук репчатый	8						
	• масло растительное	4						
	• соль	0,7						
Обед	Макар.изд.(в асс)с масл.	140	6,26	3,84	35,16	279,12	0	69
	• макар.изд.(в асс.)	35						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1						
Обед	Салат св.огур,перец,помид.	60	0,54	4	2,13	48,32	25,1	22
	• огурцы свежие	18						
	• помидоры свежие	18						
	• перец сладкий	12						
	• лук репчатый	8						
	• масло растительное	4						
	• соль	0,7						
Обед	Компот из изюма	200	0,24	0	23,35	91,99	0	60
	• изюм	14						
	• сахар	5						
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	-	40
	ИТОГО:	720	26,06	40,6	97,82	822,16	38,56	

Полдник	Пирог с капустой	70	5,07	1,33	26,68	99,27	15,04	50
	• мука пшенич. в.с	42						
	• сахар песок	2						
	• соль	1\0.4						
	• дрожжи	1						
	• масло растительное	1						
	• молоко	10						
	• капуста	35						
	Кисл.мол.пр. в асс.(йогурт)	180	9	2,7	5,25	91,8	1,08	58
ИТОГО:	250	14,07	4,03	31,93	191,07	16,12		
Ужин	Рис отв.с овощн.подливкой	200	3,09	3,6	19,41	131,46	44,3	75
	• масло сливочное	2						
	• масло растительное	1						
	• рис	45						
	• томат	3						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• морковь	12 (17)						
	• соль	1						
	Яйцо отварное 1шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	-	12
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	• сахар	6						
• чай заварка	1							
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	49,46	42,6	0	39	
ИТОГО:	481	11,93	8,72	83,31	289,14	44,66		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2040	71,04	77,71	283,35	1864,9	175,92	

9 ДЕНЬ

День		четверг				Неделя		вторая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ реце-птуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Тв. зап. со смет. соусом	170	30	14,9	16,7	27,71	291,47	1,17	32	
	• творог	150								
	• молоко	30								
	• яйцо	0,1 шт.								
	• манка	5								
	• сахар в творог\ в соус	8								
	• масло сливочное	3								
	• масло растительное	1								
	• сметана в соус	25								
	• мука пшен. в.с в соус и тв.	8								
2 завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1	51		
	• какао-порошок	1,2								
	• сахар	6								
Обед	• молоко	130								
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,24	20,88	35,1	-	39		
	с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38		
	ИТОГО:	409	18,06	23,47	48,6	503,73	2,17			
	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63		
	Сельдь с луком	25	7,84	6,5	5,76	132,44	3,5	23		
	• сельдь	18								
	• лук репчатый	7								
	• масло растительное	4								
	Обед	Свекольник	200	8,96	11,23	16,87	178,05	13,74	9	
• свекла		37 (55)								
• картофель		56 (89)								
• морковь		16 (24)								
• лук репчатый		8 (11)								
• томат		3								
• масло растительное		3								
• мясо		25 (41)								
• соль		1								
Обед		Плов с мясом	200	12,98	15,46	37,87	225,26	0,14		89
	• мясо	50								
	• рис	35								
	• морковь	20								
	• лук репчатый	16								
	• масло сливочное	7								
	• соль	1								
	• масло растительное	3								
	Обед	Компот из кураги и изюма	170	0,57	-	24,52	98,32	-	59	
		• курага	7							
• изюм		6								
Полдник	• сахар	5								
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	40		
	ИТОГО:	645	32,7	33,54	109,92	741,07	17,38			
	Гренки с сыром	60	9,3	9,18	15,66	225,6	0,48	124		
	• хлеб пшеничный	30								
	• сыр	30								
	Конд. изд. в. асс (марм. зефир)	30	0	0	0,03	23,3	0	46		
Полдник	Кофейный напиток черный	180	0,36	0,1	13,72	44,88	0	53		
	• кофейный напиток	1,7								
	• сахар	6								
ИТОГО:		270	9,66	9,28	29,41	293,78	0,48			

10 ДЕНЬ

День	пятница					Неделя	вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	200	14,47	8,24	12,47	309,7	1,44	35
	• крупа пшеничная	25						
	• молоко	140						
	• сахар	5						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1						
	Коф. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52
• кофейный напиток	1,8							
• молоко	130							
• сахар	6							
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,6	-	39	
с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	429	21,49	19,13	52,98	529,46	2,84	
2 завтрак	Фрукты в ассорт.(банан)	180	2,27	0	28,57	130,2	35	66
Обед	Щи на мк бульоне	200	10,87	13,99	19,15	225,42	30,46	10
	• картофель	55 (89)						
	• морковь	16 (24)						
	• лук репчатый	14 (17)						
	• масло растительное	3						
	• капуста	61						
	• мясо	30 (46)						
	• соль	1						
	Бефстроганов	70	12,19	9,22	4,31	180,76	1,65	91
	• мясо	60						
	• лук репчатый	10						
	• масло растительное	2						
	• томат	5						
	• мука пшеничная	4						
	• молоко	10						
	• соль	1						
	Греча отварная	160	4,14	3,32	55,47	152,44	0,02	77
• греча	40							
• масло сливочное	3							
• соль	1							
Помидор свежий	60	0,33	-	2,31	10,45	13,75	18	
Кисель	170	0,01	0	25,64	96,93	0,13	54	
• варенье	25							
• крахмал	15							
• сахар	5							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,03	40	
	ИТОГО:	710	29,89	26,88	112,63	773	15,58	
Полдник	Конд.и.в асс.(кексы...)	70	3,29	3,01	23,94	123,9	0	47
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2	57
	ИТОГО:	270	8,89	9,41	33,34	239,9	2	21

Ужин	Свежий огурец	60	0,44	0	1,65	8,25	5,5	17
	Рыба под омлетом	180	17,48	24,48	1,8	291,74	0,7	92
	• рыба	102						
	• яйцо	1 шт.						
	• молоко	70						
	• соль	1,2						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	4						
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0	55
	• чай заварка	1						
	• сахар	6						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39
	ИТОГО:	480	21,56	24,9	38,49	445,27	6,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2069	84,10	80,32	266,01	2117,83	61,62	

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

для детей дошкольного возраста от 3-х до 8-ми лет

	БЕЛКИ			ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ			КАЛЛОРИИ		
	Б	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Ж	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	У	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Калл	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния
1 день	73,96	0,96	1,32	65,97	-3,03	-4,39	258,81	-2,19	-0,84	1950,11	-12,89	-0,66
2 день	68,66	-4,34	-5,95	71,50	2,50	3,62	262,68	-12,32	-4,48	1840,72	-122,28	-6,23
3 день	72,36	-0,64	-0,88	68,91	-0,09	-0,13	290,77	15,77	5,73	1892,24	-70,76	-3,60
4 день	73,96	0,96	1,32	64,89	-4,11	-5,96	229,63	-45,37	-16,50	1869,85	-93,15	-4,75
5 день	72,16	-0,84	-1,15	67,02	-1,98	-2,87	301,53	26,53	9,65	1807,25	-155,75	-7,93
6 день	71,02	-1,98	-2,71	72,46	3,46	5,01	257,81	-17,19	-6,25	1881,70	-81,30	-4,14
7 день	72,59	-0,41	-0,56	70,91	1,91	2,77	287,20	12,20	4,44	1931,75	-31,25	-1,59
8 день	71,04	-1,96	-2,68	77,71	8,71	12,62	283,35	8,35	3,04	1864,9	-98,10	-5,00
9 день	77,53	4,53	6,21	78	9,00	13,04	278,96	3,96	1,44	2083,88	120,88	6,16
10 день	84,1	11,10	15,21	80,32	11,32	16,41	266,01	-8,99	-3,27	2117,83	154,83	7,89
За 10 дней	737,38	7,38	10,11	717,69	27,69	40,13	2716,8	-19,3	-26,4	19240,23	1240,2	-19,86
Средняя за 10 дн.	73,74	0,74	1,01	71,77	2,77	4,01	271,68	-1,93	-2,64	1924,02	181,78	-1,99

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
54	60	261	1800