

1 ДЕНЬ

День	понедельник					Неделя	первая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая	150	5,08	6,33	28,45	185,16	2,3	24а	
	• рис	23							
	• молоко	100(105)							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	Какао на молоке	170	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	51а	
	• какао-порошок	1							
	• молоко	100							
	• сахар.	6							
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39а	
	ИТОГО:	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	36а	
2завтрак	Сок в ассортименте	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	63а	
Обед	Суп курин. с гречками (хлеб пшеничный)	150	4,73	3,11	1,76	68,5	2,03	1а	
	и яйцом 1шт.	10	1,76	0,06	5,22	11,65	-		
	• курица	41	2,6	2,35	0,14	32,1	-		
	• морковь	25 (34)							
	• соль	13 (17)							
	• соль	0,7							
	Обед	Гуляш из курицы	50	12,7	13,25	3,91	115,45	2,57	78а
		• мясо курицы	50 (68)						
		• лук репчатый	3 (3,6)						
		• морковь	4 (5,4)						
		• мука пшеничная	4						
		• томат	2						
		• соль	0,5						
	• масло растительное	2							
	Обед	Макар.изд.(в асс)с масл.	80	4,18	3,86	16,12	194,95	0	69а
		• макар.изд.(в ассортим.)	20						
		• масло сливочное	3						
		• соль	0,6						
	Обед	Салат из св. капусты	40	0,77	3,01	6,48	39,58	19,3	11а
		• капуста белокочанная	35 (43)						
• морковь		6 (8,5)							
• масло растительное		3							
Обед	Компот из кур. и изюма	150	0,37	0	17,78	70,8	0	59а	
	• курага	6							
	• изюм	5							
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а	
	ИТОГО:	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0		
Полдник	Пирог с яйцом	60	5,09	2,3	12,05	149,36	10,04	41а	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• соль в тесто	0,5							
	• сахар песок	1							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• молоко	10							
	• яйцо	0,6 шт							
	• яйцо								
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а	
ИТОГО:	240	9,85	7,74	20,04	247,96	11,74			

Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	23,3	0	39a
	Кабачковая икра	30	3,30	3,50	1,65	80,63	2,50	12a
	Тушеный картофель	170	5,27	4,66	23,9	128,98	31,2	70a
	• картофель	150 (222)						
	• морковь	12 (17)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло сливочное	3						
	• соль	0,5						
	• масло растительное	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	ИТОГО:	410	11,17	8,41	52,51	275,31	33,70	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1724	60,44	57,30	218,72	1572,74	76,94	

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	150	4,92	5,9	13,33	99,34	1,3	25а	
	• крупа манная	20							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
	Коф. напиток на молоке	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а	
• кофейный напиток	1,42								
• молоко	100								
	• сахар	6							
	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39а	
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
	ИТОГО:	348	9,70	15,12	40,29	270,92	2,30		
2 завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	63а	
Обед	Суп гороховый на м\к б.	150	7,77	4,33	9,28	142,5	11,95	2а	
	• мясо	25 (41)							
	• горох	15							
	• картофель	50 (74)							
	• морковь	13 (18.5)							
	• соль	0,7							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	Огурец конц.(соленый)	15	0,50	0,00	2,40	3,30	0,00	13а	
	Овощное рагу с мясом	180	7,87	12,54	14,48	207,17	14,69	79а	
	• мясо	45 (74)							
	• капуста свежая	30 (43)							
• картофель	65 (105)								
• морковь	13 (18.5)								
• лук репчатый	7 (9.5)								
• масло сливочное	3								
• соль	0,6								
• масло растительное	2								
Компот из кураги	150	0,8	0	21,41	87,62	0	61а		
• курага	11								
• сахар	6								
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40а		
	ИТОГО:	535	18,82	17,15	67,49	526,19	26,64		
Полдник	Пирог с картошкой	60	4,29	1,48	15,22	216,5	4,44	42а	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	1							
	• соль в тесто	0,5							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• картофель	20 (28.2)							
	• молоко	10							
	• лук репчатый	5 (6.8)							
Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а		
	ИТОГО:	240	9,05	6,92	23,21	315,10	6,14		

Ужин	Сырники со см.соусом	140 ₍₁₁₅₎₂₅₎	14,82	12,89	15,59	234,7	2,91	26a
	• творог	100						
	• яйца в шт.	0,2 шт.						
	• мука в творог	7						
	• сахар песок в творог	5						
	• сметана(всоус)	25						
	• мука пшен. (в соус)	3						
	• сахар песок (в соус)	2						
	• масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,6	0	39a
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	Морковь тертая сладкая	40	0,2	1,5	2,5	22,5	0,9	21a
	• морковь	40 (48)						
• сахар	2							
• масло растительное	1							
	ИТОГО:	400	18,56	14,78	50,77	342,20	3,81	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1688	56,98	53,97	201,66	1534,31	42,29	

3 ДЕНЬ

День		среда				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшённая	150	11,73	8,71	19,60	136,13	1,30	27а	
	• крупа пшено	23							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	Какао на молоке	170	3,16	3,30	16,44	89,60	1,00	51а	
	• какао-порошок	1							
	• сахар	6							
	• молоко	100							
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,10	15,16	35,10	0	39а	
		8	0,10	5,80	0,08	52,88	0	38а	
	ИТОГО:	358	17,09	17,91	51,28	313,71	2,30		
2 завтрак	Фрукты в ассорт.(груша,др.)	185	0,76	0	20,33	79,8	4,37	65а	
Обед	Щи из св. кап.со сметаной	150	6,87	10,00	13,91	112,23	31,05	3а	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	50 (70)							
	• морковь	13 (17.6)							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	37 (52)							
	• томат	4							
	• соль	0,7							
	• сметана	10							
	Обед	Ежики мясные	55	6,76	15,69	12,67	106,54	1,30	80а
		• мясо	50 (70)						
		• лук репчатый	4 (5.4)						
		• морковь	6 (8.5)						
		• масло растительное	3						
		• яйцо	0,2 шт.						
		• рис	5						
		• соль	0,5						
	Обед	Картоф. туш.подомашн.	120	4,83	4,11	14,44	147,7	14,37	71а
		• лук репчатый	7 (10)						
• морковь		25 (36)							
• масло сливочное		4							
• масло растительное		2							
• томат		2							
• картофель		80 (118)							
• соль		0,6							
• фасоль консервированная	8								
Обед	Салат из св.пом.и огурц.	40	2,35	2,1	21,02	63,78	17,88	14а	
	• помидоры	20 (23)							
	• огурцы свкжие	20 (24)							
	• лук репчатый	2 (3)							
	• масло растительное	2							
	• соль	0,4							
Обед	Компот из яблок и изюма	150	0,27	0	20,47	81,2	3,9	62а	
	• яблоки	25							
	• изюма	10							
	• сахар-песок	6							
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40а	
	ИТОГО:	555	22,96	32,18	102,43	597,05	68,5		

Полдник	Булочка	50	1,92	1,35	13,2	161,22	0	43a
	• мука пшеничная в.с	33						
	• сахар песок	1						
	• масло растительное	1						
	• дрожжи	0,8						
	• молоко	10						
	• соль	0,6						
Кисломол.прод. в ассорт.	170	9	2,7	5,25	91,8	1,08	58a	
	ИТОГО:	220	10,92	4,05	18,45	253,02	1,08	
Ужин	Винегрет	170	4,62	3,62	12,94	95,4	22,25	15a
	• картофель	60 (90)						
	• свекла	54 (81)						
	• морковь	25 (30)						
	• зеленый горошек	25						
	• огурцы соленые	25						
	• лук репчатый	10 (13)						
	• масло растительное	3						
	• соль	0,5						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	35,10	0	39a
Яйцо 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	-		
	ИТОГО:	421	12,42	8,57	40,18	237,1	22,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1739	64,15	62,71	232,67	1480,68	98,5	

4 ДЕНЬ

День		четверг				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	170	8,01	6,67	9,19	119,22	0,8	28а	
	• яйцо	1,5 шт.							
	• молоко	80							
	• масло сливочное	3							
	• масло растительное	1							
	• соль	0,4							
	Коф. напиток на молоке	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а	
	• кофейный напиток	1,43							
	• молоко	100							
	• сахар	6							
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39а		
с маслом	4	0,05	2,9	0,04	26,44	0	38а		
Сыр порционный	20	4,68	6	0	44,2	0,32	37а		
ИТОГО:	384	17,42	18,99	36,11	308,56	2,12			
2 завтрак	Фрукты в асс.(апельсин, др.)	185	1,9	0	15,96	72,2	114	67а	
Обед	Суп молочный с рисовый	150	8,47	7,99	13,72	180,29	1,08	4а	
	• рис	15							
	• молоко	150							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	6							
	• соль	0,5							
	Подлива из печени	60	5,18	15,6	2,72	90,25	17,22	82а	
	• печень	50 (56,5)							
	• морковь	4 (5.4)							
	• лук репчатый	2 (2.8)							
	• томат	2							
	• соль	0,4							
	• масло растительное	2							
	• мука пшеничная	3							
	Свежий огурец	40	0,32	0	0,81	4,5	3,15	17а	
Картофельное пюре	130	3,53	4,03	13,37	152,32	26,31	72а		
• картофель	130 (192)								
• масло сливочное	4								
• молоко	31								
• соль	0,5								
Компот из кур. и изюма	150	0,37	0	17,78	70,8	0	59а		
• курага	6								
• изюм	5								
• сахар	6								
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	40а		
ИТОГО:	550	18,81	27,76	58,36	540,96	47,76			
Полдник	Госты с повидло	60	3,71	1,33	9,72	130,45	0	123а	
	• хлеб пшеничный	40							
	• масло сливочное	4							
	• повидло	20							
	Кисломол.в асс. (снежок)	170	8,5	2,55	5,95	86,7	1,02	58а	
ИТОГО:	230	12,21	3,88	15,67	217,15	1,02			

Ужин	Рыбное соте	160	7,42	4,57	32,96	135,05	0,2	83a
	• рыба	70(112)						
	• соль	0,5						
	• рис	18						
	• молоко	20						
	• яйцо	0,3 шт						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	1						
	Салат из свеклы	40	0,77	3	14,86	32,3	4,5	19a
	• свекла	40(59)						
	• масло растительное	3						
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	40a
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	ИТОГО:	400	9,63	7,86	69,58	252,55	4,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1749	59,97	58,49	195,68	1391,42	169,6	

5 ДЕНЬ

День	пятница	Неделя	первая						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба»	150	8,75	8,23	20,85	125,41	1,3	29а	
	• рис	13							
	• пшено	10							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
• соль	0,5								
Завтрак	Какао на молоке	170	3,16	3,3	16,44	89,6	1	51а	
	• какао-порошок	1							
	• сахар	6							
	• молоко	100							
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	22	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39а	
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
	ИТОГО:	350	13,53	17,45	47,81	291,19	2,3		
2завтрак	Фрукты в асс.(яблоко, др.)	185	2,66	0,00	46,30	19,10	1,14	64а	
Обед	Борщ со смет, на м/к б.	150	10,38	9	8,84	99,73	37,62	5а	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	25 (48)							
	• морковь	13 (18.5)							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	20 (28)							
	• свекла	32 (44)							
	• томат	2							
	• соль	0,7							
	Обед	Котлета из мяса	60	6,61	3,23	9,81	80,88	0,4	84а
		• мясо	55 (81)						
		• лук репчатый	4 (5.4)						
		• масло растительное	2						
		• хлеб пшеничный	8						
		• яйцо	0,1 шт						
• соль	0,5								
Обед	Капуста тушеная	120	2,73	4,52	8,25	175,28	68,77	73а	
	• капуста	110 (220)							
	• морковь	10 (34)							
	• масло сливочное	4							
	• томат	2							
• соль	0,5								
Обед	Помидор свежий	40	0,27	0	1,31	6,3	9	18а	
	Кисель	150	0,01	0	7,04	80,45	0	54а	
		• варенье	10						
		• крахмал	10						
		• сахар	5						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а	
	ИТОГО:	560	21,88	17,03	55,17	528,24	115,82		
Полдник	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,1	15,16	30,8	0	39а	
	Вареное сгущ. молоко	12	0,87	4,02	6,72	26,1	0,12	45а	
	Конд.и.в асс (мармелад)	25	0	0	0,03	23,3	0	46а	
	Сок	175	0,90	0,00	20,00	80,00	3,50	63а	
	ИТОГО:	232	3,87	4,12	41,91	160,2	3,62		

Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	20,6	0	39 а
	Биточки рыбные	70	16,04	14,04	11,62	190,33	0,4	85а
	• рыба (филе)	70 (112)						
	• лук репчатый	7 (9.5)						
	• масло растительное	2						
	• хлеб пшеничный	10						
	• яйцо	0,1 шт.						
	• соль	0,5						
	Картофельное пюре	160	3,53	4,03	13,37	182,7	26,31	72 а
	• картофель	130 (192)						
	• масло сливочное	4						
	•молоко	31						
	• соль	0,5						
	Коф. напиток черный	180	0,36	0,1	11,74	95,4	0	53а
	• кофейный напиток	1,43						
	• сахар	6						
	Салат из зел. горошка	40	1,52	3,09	8,87	47,42	5,2	16а
• зеленый горошек	38							
• лук репчатый	2 (2.5)							
• масло растительное	3							
	ИТОГО:	450	21,45	21,26	45,6	515,85	31,91	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1777	63,39	59,86	236,79	1514,58	154,79	

6 ДЕНЬ

День	понедельник					Неделя	вторая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая	150	5,08	6,12	23,95	162,66	1,3	30а	
	• греча	23							
	• молоко	100(105)							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	Коф. напиток на молоке	170	3,16	3,3	16,44	89,6	1	52а	
	• кофейный напиток	1,43							
	• молоко	100							
	• сахар	6							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39а	
	с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
	ИТОГО:	358	10,44	15,32	55,63	340,24	2,3		
2 завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	63а	
Обед	Суп картоф. с курицей	150	15,33	5,16	14,28	143,03	12,73	6а	
	• курица	25(34)							
	• морковь	13(18)							
	• масло растительное	2							
	• соль	0,7							
	• картофель	50(74)							
	• лук репчатый	7(10)							
	Обед	Голубцы ленивые	170	11,16	13,97	29,08	223,1	28,38	86а
		• мясо курицы	45(61)						
		• капуста	100(141)						
		• масло растительное	2						
		• рис	10						
		• соль	0,6						
		• яйцо	0,1 шт.						
		• лук репчатый	7(10)						
		• масло сливочное	3						
	• морковь	4(5)							
	Обед	Салат из свеклы	40	0,77	3	4,86	38,56	4,5	19а
• свекла		40(53)							
• масло растительное		3							
Обед	Компот из кураги,изюма	150	0,37	0	17,78	70,8	0	59а	
	• курага	6							
	• изюм	5							
	• сахар	6							
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а	
	ИТОГО:	550	29,51	22,41	85,92	561,09	45,61		
Полдник	Корж молочный	50	4,77	6,44	12,28	105,8	0,3	48а	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	9							
	• соль в тесто	0,6							
	• масло растительное	1							
	• молоко	10							
	• масло сливочное	7							
	• яйцо	0.1 шт.							
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а	
	ИТОГО:	230	9,53	11,88	20,27	204,4	2		

Ужин	Кукуруза консервированная	40	0,9	3,18	5,04	38,06	4,5	20a
	• кукуруза консерван.	40						
	• масло растительное	3						
	Овощи в яйце	160	8,32	7,45	5,81	162,60	1,80	31a
	• яйцо	1,4 шт.						
	• молоко	100						
	• масло сливочное	2						
	• соль	0,4						
	• масло растительное	2						
	• лук репчатый	10						
	• морковь	20						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,1	0	39a
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	ИТОГО:	410	11,82	10,88	37,81	278,16	6,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1713	62,15	60,49	219,53	1463,79	59,61	

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	150	5,45	6,63	20,58	154,79	1,45	34а	
	• крупа геркулес	20							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	51а	
	• сахар	6							
	• какао-порошок	1							
	• молоко	100							
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,1	0,1	15,16	35,10	-	39а	
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
	ИТОГО:	368	10,53	15,51	51,79	332,37	3,35		
2 завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	66а	
Обед	Суп овощной на м/к. б.	150	5,33	5,16	14,28	143,03	12,73	7а	
	• курица	5(6.8)							
	• капуста	30 (39)							
	• картофель	50 (74)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• морковь	8 (11)							
	• масло растительное	2							
	• зеленый горошек	7							
	• соль	0,7							
		Карт.зап.с курицей,подл.	150\10	12,24	13,19	14,45	180,03	22,5	87а
		• картофель	110(163)						
		• курица	50 (68)						
		• молоко	35 (37)						
		• яйцо	0,1 шт.						
		• лук репчатый	8 (4\4)						
		• масло сливочное	4						
		• мука	4						
		• масло растительное	1						
		• соль	0,6						
		Морковь тертая сладкая	40	0,3	2,03	5	41,52	1,05	21а
	• морковь	40 (48)							
	• сахар	2							
	• масло растительное	2							
	Компот из кураги	150	0,8	0	21,41	87,62	0	61а	
	• курага	11							
	• сахар	6							
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а	
	ИТОГО:	460	20,55	20,66	75,06	537,8	36,28		

Полдник	Гребешок сладкий	60	6,32	2,38	11,34	157,92	0,46	49а
	• мука пшеничная в.с	36						
	• сахар песок	1						
	• соль	0,6						
	• дрожжи	0,8						
	• масло растительное	1						
	• молоко	8						
Кисломол.в асс.(ряженка)	170	6,5	2,55	5,95	144	1,02	58а	
ИТОГО:	230	12,82	4,93	17,29	301,92	1,48		
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	-	39а
	Овощи по дом. с фасолью	165	5,52	3,02	13,35	135,15	54,82	73а
	• капуста	92(108)						
	• фасоль консервированная	10						
	• морковь	10 (18)						
	• томат	0,7						
	• соль	0,6						
	• масло сливочное	4						
	• картофель	55(63)						
	Яйцо отварное 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	-	38а
Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55а	
• сахар	6							
• чай заварка	1							
ИТОГО:	416	13,32	7,97	40,59		54,82		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1639	58,07	49,07	204,63	1251,99	63,05		

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.и смет.соус.	120\25	7,49	12,88	12,33	196,8	0,73	33а	
	• творог	80							
	• яйцо	0,1 шт.							
	• манка	7							
	• сахар песок в творог	3							
	• масло сливочное	3							
	• молоко	18 (19)							
	• сметана в соус	25							
	• мука пшеничная в соус	4							
	• масло растительное	1							
	• сахар- песок в соус	2							
	• изюм	3							
	Кофейный напиток на мол.	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1		52а
• кофейный напиток	1,43								
• молоко	100								
• сахар	6								
Хлеб пшеничный с маслом	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39а		
	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а		
	ИТОГО:	353	12,85	22,08	44,01	380,18	1,73		
2 завтрак	Фрукты в асс.(мандарины,др.)	185	0,76	0	8,17	79,9	72,2	68а	
Обед	Рассольник со сметаной	150	7,85	5,29	13,31	126,7	11,98	8а	
	• мясо	25 (41)							
	• крупа перловая	5							
	• морковь	13 (18)							
	• картофель	50 (74)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• масло растительное	2							
	• огурец соленый	15							
	• сметана	5							
	• соль	0,7							
	Подлива мясная	60	7,38	13,9	6,91	124,33	1,12		88а
	• мясо	55 (91)							
	• лук репчатый	7 (10)							
• масло растительное	2								
• соль	0,5								
• мука пшеничная	4								
Макар.изд.(в асс)с маслом	80	4,18	3,86	16,12	194,95	0	69а		
• макар.изд.(в ассортимен)	20								
• масло сливочное	3								
• соль	0,5								
	Салат св. огурц, перец,пом.	40	0,39	3	2,06	36,46	14,95		
	• огурцы свежие	15 (16)							
	• помидоры свежие	15 (16)							
	• перец сладкий	6 (8)							
	• лук репчатый	4 (6)							
	• масло растительное	3							
	• соль	0,4							
	Компот из изюма	150	0,17	0	21,16	84,02	0	60а	
	• изюм	11							
	• сахар	6							
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а		
	ИТОГО:	520	21,85	26,33	79,48	652,06	28,05		

Полдник	Пирог с капустой	60	4,33	1,66	10,98	85,65	10,04	50a	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	1							
	• соль\ соль в начинку	0.5\0.4							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• капуста	20 (28)							
	• лук репчатый	4 (5)							
• молоко	10								
	Кисломол.в асс.(йогурт)	170	8,5	2,55	5,95	86,7	1,02	58	
	ИТОГО:	230	12,83	4,21	16,93	172,35	11,06		
Ужин	Рис отв.с овощн.подливкой	150	3,09	3,6	19,41	105	44,3	75a	
	• масло сливочное	2							
	• масло растительное	1							
	• рис	30							
	• лук репчатый	10 (13)							
	• морковь	20 (23)							
	• соль	0,6							
		Яйцо отварное 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	-	38a
		Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6							
	• чай заварка	1							
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	-	39a	
	ИТОГО:	401	10,89	8,55	46,65	246,7	44,3		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1689	59,18	61,17	195,24	1531,19	157,34		

День	четверг		Неделя	вторая				
прием	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тв.зап. со смет.соусом	140\25	9,81	13,78	28,48	223,04	0,55	32а
	• творог	120						
	• молоко	30 (32)						
	• яйцо	0,1 шт.						
	• манка	5						
	• сахар в творог\ в соус	3\2						
	• масло сливочное	3						
	• масло растительное	1						
	• сметана в соус	25						
	• мука пшен. в.с в соус.	4						
Какао на молоке	170	3,16	3,3	16,44	89,6	1	51а	
• какао-порошок	1							
• сахар	6							
• молоко	100							
Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39а	
	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
ИТОГО:	363	14,59	23	55,44	388,82	1,55		
2 завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	63а
Обед	Сельдь с луком	25	7,84	6,5	5,76	132,44	3,5	23а
	• сельдь	18						
	• лук репчатый	12 (14)						
	• масло растительное	3						
	Свекольник	150	6,9	5,16	16,6	137,59	16,72	9а
	• свекла	50(75)						
	• картофель	50 (88)						
	• морковь	13(17,6)						
	• лук репчатый	7(10)						
	• масло растительное	2						
	• соль	0,7						
	• томат	2						
	• мясо	25						
	Плов с мясом	120	6,94	9,38	20,89	135,49	0,9	89а
	• мясо	45						
• рис	15							
• морковь	10 (13,5)							
• лук репчатый	7(10)							
• масло сливочное	5							
• масло растительное	2							
• соль	0,6							
Компот из кураги и изюма	150	0,37	0	17,78	70,8	0	59а	
• курага	6							
• изюм	2							
• сахар	6							
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а	
ИТОГО:	485	23,93	21,32	80,95	561,92	21,15		
Полдник	Гренки с сыром	40	6,2	6,12	10,44	121,4	0,32	124а
	• хлеб пшеничный	20						
	• сыр	20						
	Кон.и.в асс.(марм.,зефир)	25	0	0	0,03	23,3	0	46а
	Коф. напиток черный	170	0,36	0,1	11,74	37,4	0	53а
	• кофейный напиток	1,43						
• сахар	6							
ИТОГО:	235	6,56	6,22	22,21	182,1	0,32		

Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39a	
	Тефтели рыбные	70	14,04	6,31	16,63	131,97	0,4	90a	
	• рыба (филе)	70(112)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	3							
	• хлеб пшеничный	10							
	• яйцо	3							
	• соль	0,5							
	Макаронисотв.с масл.сл.	170	4,41	3,41	18,18	149,1	68,49		
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,6							
Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a		
• сахар	6								
• чай заварка	1								
ИТОГО:	440	20,47	9,99	57,05	346,77	68,89			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1688	66,40	60,53	235,55	1559,51	95,31		

10 ДЕНЬ

День		пятница				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,87	5,9	26,26	241,33	1,3	35а	
	• крупа пшеничная	20							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	Коф. напиток на мол.	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а	
	• кофейный напиток	1,43							
	• молоко	100							
	• сахар	6							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39а	
	с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
ИТОГО:		358	11,23	15,1	57,94	424,71	2,3		
2завтрак	Фрукты в (.....)	185	2,05	0	27,85	117,8	32	66а	
Обед	Щи на м/к бульоне	150	10,19	5,74	28,93	123,48	32,35	10а	
	• картофель	50(88)							
	• морковь	8(11)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	40(56)							
	• мясо	25 (41)							
	• соль	0,7							
	Обед	Бефстроганов	60	7,28	15,6	4,53	151,34	1,02	91а
		• мясо	50(82)						
		• лук репчатый	7(10)						
		• масло растительное	2						
		• томат	2						
		• мука пшеничная	4						
• молоко		10 (11)							
• соль	0,5								
Обед	Греча отварная	90	3,14	3,12	41,47	119,44	0,02	77а	
	• греча	23							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Обед	Помидор свежий	40	0,27	0	1,31	6,3	9	18а	
	Кисель	150	0,01	0	7,04	80,45	0	54а	
		• варенье	10						
		• крахмал	10						
		• сахар	5						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а	
	ИТОГО:		530	22,77	24,74	103,2	566,61	42,42	
Полдник	Кон.и.в асс.(кексы,др)	30	1,41	1,29	10,26	53,1	0	47а	
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а	
	ИТОГО:		210	6,17	6,73	18,25	151,7	1,7	21а

Ужин	Свежий огурец	40	0,32	0	0,81	4,5	3,15	17a
	Рыба под омлетом	150	11,98	12,58	1,77	278,76	1,62	92a
	• рыба	92(144)						
	• яйцо	1 шт.						
	• молоко	58(61)						
	• соль	0,5						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39a
ИТОГО:	400	14,9	12,83	29,54	360,76	4,77		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1683	57,12	59,40	236,78	1621,58	83,19		

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

для детей дошкольного возраста от 1-го года до 3-х 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	60,44	1,44	2,44	57,30	1,30	2,32	218,72	3,72	1,73	1572,74	12,74	0,82
2 день	56,98	-2,02	-3,42	53,97	-2,03	-3,63	262,68	47,68	22,18	1534,31	-25,69	-1,65
3 день	64,15	5,15	8,73	62,71	6,71	11,98	232,67	17,67	8,22	1480,68	-79,32	-5,08
4 день	59,97	0,97	1,64	58,49	2,49	4,45	195,68	-19,32	-8,99	1391,42	-168,58	-10,81
5 день	63,39	4,39	7,44	59,86	3,86	6,89	236,79	21,79	10,13	1514,58	-45,42	-2,91
6 день	62,15	3,15	5,34	60,49	4,49	8,02	219,53	4,53	2,11	1463,79	-96,21	-6,17
7 день	58,07	-0,93	-1,58	49,07	-6,93	-12,38	204,63	-10,37	-4,82	1251,99	-308,01	-19,74
8 день	59,18	0,18	0,31	61,17	5,17	9,23	195,24	-19,76	-9,19	1531,19	-28,81	-1,85
9 день	66,4	7,40	12,54	60,53	4,53	8,09	235,55	20,55	9,56	1559,51	-0,49	-0,03
10 день	57,12	-1,88	-3,19	59,4	3,40	6,07	236,78	21,78	10,13	1621,58	61,58	3,95
За 10 дней	607,85	17,85	30,25	582,99	22,99	41,05	2238,3	88,3	41,1	14921,79	-677,7	-43,48
Средняя за 10 дн.	60,79	1,79	3,03	58,30	2,30	4,11	223,83	8,83	4,11	1492,18	-67,77	-4,35

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

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
42	47	203	1400