

УТВЕРЖДАЮ
МДОУ "Детский сад №20"

Заведующий


М.В.Волхонова/


10-дневное меню сад (зима-осень)

Приказ 14-ОД от 30.01.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	6,35	7,51	31,86	208	1,95	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,8	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Итого	425	11,5	14,28	62,28	407	3,12	
Второй завтрак	Сок	180	0	0	20,6	80,6	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,93	2,72	4,77	48	4,75	63
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	1,9	5,5	18,3	120	0	6
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,25	10,35	21,26	299	26,16	151
	Компот из сухофруктов	200	0,29	0	20,77	86	0,26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	710	17,2	16,4	82,28	647	26,42	
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	1,26	401
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162		151
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	11,26	
Ужин	Запеканка творожно-вермишелевая	160	14,83	14,81	17,07	337,6	0,3	3
	Соус сметанный сладкий	50	0,45	5,06	22,46	45	0,06	226
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1

	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Итого:	455	18,78	24,23	68,15	543,66	6,36	
	Итого за первый день	2100	56,84	62,96	285,85	2008,56	38,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	203	1,95	96
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,2	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,55	6,5	14,02	130	0,19	3
	Итого	425	15,23	17,78	57,61	440	3,57	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	180	0	0	20,6	80,6	3	226
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	46,8	15,17	32
	Суп Борщ с капустой, с мясом и со сметаной	200	4,22	6,5	11,77	145	9,95	27
	Котлета мясная	70	8,84	11,02	5,13	125	0,81	281
	Макароны отварный с маслом	150	4,2	1,92	31	138	0	204
	Компот из изюма	200	0,23	0	20,56	82	0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	730	18,95	22,79	95,01	630,8	25,93	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162		151
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Картофель отварной с маслом	180	2,9	4,4	25,8	155	21,5	318
	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	60	5,1	4,6	0,28	40,5	0	213
	Булка с повидлом	45	5,05	7,63	20,52	187	0,27	4
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Итого:	485	14,25	16,63	60,6	435,56	27,77	
	Итого за второй день	2150	57,79	65,25	286,36	1917,26	70,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	-----------	----------------

		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептура
День 3								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,2	7,73	27,71	185,7	1,95	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,8	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,55	6,5	14,02	130	0,19	3
	Итого	425	13,6	16,64	57,53	406,7	3,31	
Второй завтрак	Сок	180	0	0	20,6	80,6	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,44	3,19	0,96	24,8	4,5	81
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	5,43	2,25	14,41	152	11,2	84
	Рулет рыбный с яйцом	80	9,98	6,11	5,04	143,8	2,53	296
	Пюре картофельное	150	3,4	4,38	31,01	163,4	20,17	321
	Компот из сухофруктов	200	0,29	0	20,77	86	0,26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	740	20,3	16,48	94,14	664	38,66	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5	4,5	7,2	90	0	401
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Свежие фрукты	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Итого:	320	8,64	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Рагу овощное	160	4	8,8	24,4	177	3,34	338
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	0	213
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Итого:	445	12,6	17,76	53,3	401,06	9,34	
	Итого за третий день	2120	55,82	58,93	278,11	1882,66	64,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	200	6,64	7,59	29,13	203	1,95	99
	Чай с молоком	200	3,2	1,6	18,7	113	0,66	261
	Бутерброд с маслом	35	1,8	3,98	9,75	93	0	1
	Итого	435	11,64	13,17	57,58	409	2,61	
Второй	Компот ягодный	180	0	0	20,6	80,6	3	127
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2

завтрак	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	75
	Суп рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	200	4,8	6,88	22,93	172	5,86	107
	Свекла тушеная в сметане	160	2,2	5,1	11,7	123	5,66	214
	Суфле из печени	70	9,95	10,2	5,13	125	0,81	158
	Компот из яблок и изюма	200	0,29	0	20,7	86	0,26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	730	18,45	25,08	85,37	634,8	15,35	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Свежие фрукты	100	0,4	0	11	54,4	10	369
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Пудинг из творога	170	8,36	5,76	24,34	220	0,2	235
	Соус молочный сладкий	50	0,45	5,06	22,46	65	0,06	350
	Бутерброд с маслом	35	1,8	3,98	9,75	93	0	1
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Итого:	455	11,81	14,8	70,55	431,06	6,26	
	Итого за четвертый день	2130	51,26	61,1	286,64	1885,76	37,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	8,46	20,17	192	1,95	173
	Чай с молоком	200	3,2	1,6	18,7	113	0,66	261
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Итого	455	13,8	17,06	53,49	450	2,8	
Второй завтрак	Сок	180	0	0	20,6	80,6	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	15,17	32
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	8,8	8,85	22	125,2	6,1	36
	Биточки куриные	70	8,93	10,63	8,09	155	0,4	306
	Греча отварная рассыпчатая	150	3,04	1,17	20,84	128	0	168
	Кисель ягодный	200	0,15	0,1	22,57	94	3	378
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1

	Итого:	730	22,4	24,13	100,08	643	24,67	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Капуста тушеная	160	3,94	6,83	21,75	153,3	31,32	200
	Выпечка /ватрушка с повидлом/	80	4,8	7,75	28,26	183,3	0	289
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Итого:	440	9,94	14,58	64,01	389,66	37,32	
	Итого за пятый день	2135	55,5	63,82	290,72	1893,56	77,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	31,38	205	0	91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,8	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Итого	425	11,59	14,3	61,8	404	1,17	
Второй завтрак	Сок	180	0	0	20,6	80,6	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Огурец солёный с зеленым горошком	50	1	0,4	2,3	21	4,5	213
	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	4,7	7,99	21,58	137,03	6,43	35
	Плов с мясом	200	17,477	21,5	31,25	320	9,59	59
	Компот из сухофруктов	200	0,29	0	20,77	86	0,26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	700	24,227	30,44	97,85	658,03	20,78	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Запеканка творожная	170	8,36	5,76	24,34	337	0,2	3
	Соус сметанный	50	1,2	4,06	5,62	45	0,06	226
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Итого:	465	13,06	14,18	58,58	543,06	6,26	

	Итого за шестой день	2100	58,237	66,97	291,37	2015,99	41,21	
--	----------------------	------	--------	-------	--------	---------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая пшенинная молочная	200	7,01	8,09	30	203	1,95	96
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,2	107	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,6	7	14,62	145	0,19	3
	Итого	430	16,28	18,28	59,82	455	2,14	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	180	0	0	20,6	80,6	3	372
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	46,8	15,17	32
	Щи с капустой,с мясом и со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	9,74	27
	Гуляш из отварного мяса	80	9,21	10,86	5,67	151,66	0,74	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,2	1,92	31	141,7	0	204
	Компот из кураги	200	0,73	0	20,67	85	0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	740	19,28	23,2	92,47	637,16	25,65	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Винегрет овощной	200	2,73	7,18	16,88	199,74	0	45
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Выпечка/ с начинкой/	80	5,6	4,3	29,78	165,3	0,3	289
	Итого:	480	9,53	11,48	60,66	418,1	6,3	
	Итого за седьмой день	2160	54,45	61,01	286,09	1921,16	47,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	8,67	39,09	202	1,95	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,8	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,6	7	14,62	144	0,19	3

	Итого	435	14,66	18,08	69,51	437	3,31	
Второй завтрак	Сок	180	0	0	20,6	80,6	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Суп картофельный рыбный	200	8,091	2,86	13,15	110,95	0	84
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	248
	Рис припущенный	150	2,28	5,37	36,67	210,4	0	168
	Компот из сухофруктов	200	0,29	0	20,77	86	0,26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	730	22,721	18,29	100,89	665,3	10,47	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Омлет натуральный	160	14,8	11,8	9,1	202	0,34	216
	Салат из зелёного горошка	60	1,13	4,56	7,35	87	4,48	10
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Итого:	465	19,43	20,72	45,07	450,06	10,82	
	Итого за восьмой день	2140	66,171	65,14	288,61	1963,26	37,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша два злака молочная сладкая	200	8,36	5,76	24,34	203	0,2	185
	Чай с молоком	200	3,2	1,6	18,7	113	0,66	261
	Бутерброд с маслом и повидлом	54	2,51	3,93	28,88	125		4
	Итого	454	14,07	11,29	71,92	441	0,86	
Второй завтрак	Компот ягодный	180	0	0	20,6	80,6	3	127
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
	Салат из квашеной капусты	60	0,7	2,8	4,6	49,9	15,17	81
	Свекольник,с мясом и со сметаной	200	4,3	6,7	12,9	198,4	9,74	34

Обед	Картофельная запеканка с отварным мясом или рулет картофельный с отварным мясом	200	11	12,7	41,4	236,5	3,96	69
	Компот из изюма и кураги	200	0,29	0	20,7	86	0,26	374
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1
	Итого:	710	17,05	22,75	101,55	664,8	29,13	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Батон пшеничный	40	3,24	3,48	29,4	162	0	2
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Сырники творожные	150	21,99	18,87	24,5	352,5	2,9	211
	Сладкий соус	50	5,1	4,6	0,28	63	0	479
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Бутерброд с маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Итого:	445	30,59	27,83	53,4	576,56	8,9	
	Итого за девятый день	2119	71,07	69,92	300,01	2093,26	51,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	6,35	7,51	31,86	208	1,95	93
	Чай с молоком	200	3,12	1,6	18,7	113	0,66	261
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,6	7	14,62	145	0,19	3
	Итого	450	15,07	16,11	65,18	466	2,8	
Второй завтрак	Сок	180	0	0	20,6	80,6	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,94	23,9	0	2
	Итого	190	0,68	0,07	25,54	104,5	3	
Обед	Салат из отварной моркови с зел. горошком	60	1	5,07	3,03	57	2,85	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	6,45	7,16	15,7	121,2	6,05	22
	Греча отварная рассыпчатая смаслом	150	3,04	1,17	20,84	128	0	168
	Курица в соусе с томатом	70	9,56	11,95	14,86	148,07		179
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,76	0,55	21,95	94		1

	Итого:	730	20,97	26,06	92,27	608,27	15,5	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5,04	4,5	7,2	90	0	401
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11	54,4	10	368
	Кондитерское изделие	40	3,24	3,48	29,4	162	0	151
	Итого:	320	8,68	7,98	47,6	306,4	10	
Ужин	Салат из квашеной капусты	50	1	0,4	2,3	40,8	4,5	81
	Картофель отварной с маслом	150	2,42	3,67	21,5	141,6	21,5	318
	Чай с сахаром	200	1,2	0	14	53,06	6	113
	Выпечка /Сдоба обыкновенная/	80	5,88	7,86	21,23	214	0,5	280
	Итого	480	9,5	11,53	59,03	449,46	28	
	Итого за десятый день	2180	54,9	61,75	289,62	1934,63	59,3	
	Итого за весь период	21314	581,992	637,65	2883,14	19385,5		
	Среднее значение за период	2131	58,199	63,765	288,31	1938,55		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13%	31%	59%			

УТВЕРЖДАЮ Заведующий
МДОУ "Детский сад №20"

 /М.В.Волконова/

10-дневное меню ясли (зима-осень)

Приказ 14-ОД от 30.01.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	3,9	5,3	30,6	154,1	1,46	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	13,16	81	0,97	395
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Итого	334	7,24	10,76	53,51	313,1	2,43	
Вечер	Сок	150	0	0	16,8	67,2	3	399

Второй завтрак	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	21,77	91,1	3	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,7	2,04	3,58	36	3,16	63
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	1,52	3,4	13,64	96	0	6
	Голубцы ленивые с мясом	150	10,47	6,38	17,6	220	22,4	151
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	17,88	74	0,22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	530	12,83	10,44	66,68	501,2	22,62	
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Яблоки свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Запеканка творожно-вермишелевая	140	12,97	12,95	14,9	195	0,01	3
	Соус сметанный сладкий	50	0,45	5,06	22,46	45	0,06	226
	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Итого:	405	15,86	21,47	57,61	357,7	0,07	
	Итого за первый день	1694	42,35	47,71	230,37	1467,1	28,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая пшенинная молочная	150	4,37	5,05	20,8	150	1,46	96
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	12,66	86	1	397
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,61	5,4	9,75	92	0,14	3
	Итого	335	11,03	13,1	43,21	328	2,6	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	150	0	0	16,8	67,2	3	226
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	21,77	91,1	3	
Обед	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	32
	Суп борщ с капустой, с мясом и со сметаной	150	3,88	5,2	7,27	116,11	7,97	27
	Котлета мясная	50	6,31	7,87	3,66	96,28	0,58	281
	Макароны отварный с маслом	100	3	1,37	20,66	110,4	0	204
	Компот из изюма	150	0,2	0	17,24	69	0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1

	Итого:	530	14,53	17,22	69,86	502,09	12,87	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Яблоки свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Картофель отварной с маслом	150	2,41	3,66	24,83	129,16	21,5	318
	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	40	3,4	3	0,18	35,5	0	213
	Булка с повидлом	35	3,9	5,9	15,5	145,4	0,19	4
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Итого:	405	10,61	12,56	51,01	349,76	21,69	
	Итого за второй день	1695	42,59	47,92	216,65	1474,95	49,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,2	4,8	17,3	154,9	1,46	84
	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	13,16	81	0,97	395
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,61	5,4	9,75	92	0,14	3
	Итого	335	9,61	12,2	40,21	327,9	2,57	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	11,2	67,2	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	16,17	91,1	3	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,44	3,19	0,96	49,9	2,66	81
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	4,07	1,35	10,8	81,75	6,72	84
	Рулет рыбный с яйцом	60	8,48	5,58	3,78	107,8	2,53	296
	Пюре картофельное	110	2,72	3,5	21,8	120	16,13	321
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	17,88	74	0,22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	570	16,55	14,28	72,78	508,65	28,26	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Свежие фрукты	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
	Рагу овощное	150	3,7	8,8	22,9	166,5	3,34	338
	Яйцо отварное	40	2,54	2,3	0,14	63	0	213

Ужин	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Итого:	405	8,68	14,56	43,29	347,2	3,34	
	Итого за третий день	1735	41,26	46,08	203,25	1478,85	46,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	150	4,9	5,69	21,8	147,4	1,46	99
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	1,4	16,3	91	0,54	261
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Итого	364	9,24	10,55	47,85	316,4	2	
Второй завтрак	Компот ягодный	150	0,13	0,054	13,06	68,55	20	127
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,81	0,124	18,03	92,45	20	
Обед	Икра морковная	45	0,4	1,9	2,36	27,8	2,2	54
	Суп рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	150	3,5	5,16	17,19	129,6	4,41	107
	Свекла тушеная в сметане	120	2,08	3,8	11	105,8	4,71	214
	Суфле из печени	50	6,84	6,3	3,66	89		158
	Компот из яблок и изюма	150	0,217	0	15,57	64,5	0,19	226
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	555	13,637	17,82	67,34	491,9	11,51	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Свежие фрукты	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Пудинг из творога	140	6,13	4,22	17,84	151,3	0,2	235
	Соус молочный сладкий	40	2,54	5,06	22,46	63	0	350
	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Итого:	395	11,11	12,74	60,55	332	0,2	
	Итого за четвертый день	1739	40,537	46,204	224,57	1436,75	42,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	-----------	----------------

		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День 5								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	3,46	6,3	16,13	144	1,46	173
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	91	0,54	261
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,61	5,4	9,75	92	0,14	3
	Итого	365	9,87	13,1	42,18	327	2,14	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	11,2	67,2	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	16,17	91,1	3	
Обед	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	32
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	6,8	6,63	16,5	103,5	6,1	36
	Биточки куриные	50	6,77	7,58	5,77	116	0,3	306
	Греча отварная рассыпчатая	110	2,22	0,85	14,28	93	0	168
	Кисель ягодный	150	0,11	0,07	16,59	69	2,25	378
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	540	17,04	17,91	74,17	491,8	12,97	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Яблоки свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Капуста тушеная	150	4,24	6,14	12,17	134,9	31,32	200
	Выпечка /ватрушка с повидлом/	70	3,6	4,7	19,72	127,14	0	289
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Итого:	400	8,74	10,84	42,39	301,74	31,32	
	Итого за пятый день	1730	42,07	46,89	205,71	1415,64	58,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,8	5,6	24,3	154,9	0	161
	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	13,16	81	0,97	395
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Итого	334	8,14	11,06	47,21	313,9	0,97	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	11,2	67,2	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	16,17	91,1	3	

Обед	Огурец соленый с зеленым горошком	40	0,8	0,32	1,84	16,8	4	213
	Суп с клёцками на мясном бульоне	150	3,6	6,86	8,25	128,51	6,43	35
	Плов с мясом	140	6,09	5,9	31,29	201,2	6,13	59
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	17,88	74	0,22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	520	11,33	13,74	76,82	495,71	16,78	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Яблоки свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Запеканка творожная	140	12,97	12,95	14,9	195	0,01	3
	Соус сметанный	50	0,45	5,06	22,46	45	0,06	226
	Бутерброд с маслом	40	1,54	3,46	9,75	89	0	1
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Итого:	410	15,86	21,47	57,61	368,7	0,07	
	Итого за шестой день	1689	41,75	51,31	228,61	1473,41	29,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	150	4,37	5,05	20,8	150	1,46	96
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	12,66	86	1	397
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,61	5,4	9,75	92	0,14	3
	Итого	335	11,03	13,1	43,21	328	2,6	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,1	0	16,41	66,8	0,44	372
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,78	0,07	21,38	90,7	0,44	
Обед	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	32
	Щи с капустой,с мясом и со сметаной	150	2,76	5,3	7,7	88,5	11,6	27
	Гуляш из отварного мяса	60	6,91	8,14	4,85	105,74	0,4	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3	1,37	20,66	110,4	0	204
	Компот из кураги	150	0,57	0	16,03	66	0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	540	14,38	17,59	70,27	480,94	16,32	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Яблоки свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368

Полдник	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Винегрет овощной	180	6,2	6,61	15,8	162	0	45
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Выпечка/ с начинкой/	60	4,2	3,22	24,33	123,39	0,3	289
	Итого:	420	11,3	9,83	50,63	325,09	0,3	
	Итого за седьмой день	1720	43,23	45,56	216,29	1428,73	28,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,65	6,5	29,3	150,8	1,95	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	13,16	81	0,97	395
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,61	5,4	9,75	92	0,14	3
	Итого	335	10,06	13,9	52,21	323,8	3,06	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	11,2	67,2	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	16,17	91,1	3	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	4,75	33
	Суп картофельный рыбный	150	9,38	1,74	15,24	129	6,72	84
	Котлета рыбная	60	7,98	5,9	3,62	91	4,04	248
	Рис припущенный	100	1,52	3,58	25,53	77,7	0	168
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	17,88	74	0,22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	540	20,28	14,31	83,17	484,46	15,73	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	1,05	401
	Фрукты свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	9,05	
Ужин	Омлет натуральный	130	12,02	9,58	9,58	160	17,88	216
	Салат из зеленого горошка	40	1,13	4,56	7,35	58	0	10
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	92	0	1
	Итого:	384	15,59	17,6	37,18	349,7	17,88	
	Итого за восьмой день	1684	52,35	50,85	219,53	1453,06	48,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша два злака молочная сладкая	150	4,65	6,5	29,3	150,8	1,95	84
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	1,4	16,3	91	0,54	261
	Бутерброд с повидлом	35	3,61	5,4	9,75	97	0,14	4
	Итого	365	11,06	13,3	55,35	338,8	2,63	
Второй завтрак	Компот ягодный	150	0,13	0,054	13,06	68,55	20	127
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,81	0,124	18,03	92,45	20	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,32	3,19	0,96	49,9	2,66	81
	Свекольник,с мясом и со сметаной	150	3,23	5,03	10,3	148,8	7,8	34
	Картофельная запеканка с отварным мясом или рулет картофельный с отварным мясом	170	8	11,43	37,2	210,64	3,56	69
	Компот из изюма и кураги	150	0,21	0	15,52	64	0,19	374
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	570	12,36	20,31	81,54	548,54	14,21	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	0	401
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Фрукты свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	8	
Ужин	Сырники творожные	130	3,67	6,7	10,5	106,6	17,88	211
	Сладкий соус	40	2,54	2,3	0,14	50	0	479
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Итого:	385	8,65	12,46	30,89	274,3	17,88	
	Итого за девятый день	1745	38,62	51,164	216,61	1458,09	62,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	3,9	5,3	30,6	154,1	1,46	93
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	91	0,54	261

	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,61	5,4	9,75	92	0,14	3
	Итого	365	10,31	12,1	56,65	337,1	2,14	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	11,2	67,2	3	399
	Батон пшеничный	10	0,68	0,07	4,97	23,9	0	2
	Итого	160	0,68	0,07	16,17	91,1	3	
Обед	Салат из отварной моркови с зел. горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	4,8	5,37	11,77	90,9	4,83	22
	Курица в соусе с томатом	50	6,82	7,54	10,61	118	1,36	56
	Греча отварная рассыпчатая	110	2,22	0,85	14,28	93	0	168
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	12	45	4,95	240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,66	17,56	75,2	0	1
	Итого:	545	15,31	18,34	68,49	464,85	13,28	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4,2	3,75	6	75	0	401
	Яблоки свежие	95	0,42	0	10,4	49	8	368
	Кондитерское изделие	20	1,12	1,22	14,4	80		151
	Итого:	265	5,74	4,97	30,8	204	8	
Ужин	Салат из квашеной капусты	50	0,54	2,12	3,47	40,8	4,32	81
	Картофель отварной с маслом	130	2,1	2,68	19,63	122,7	21,5	318
	Чай с сахаром	180	0,9	0	10,5	39,7	0	113
	Выпечка /Сдоба обыкновенная/	60	4,41	6,59	13,67	169	0,19	280
	Итого:	420	7,95	11,39	47,27	372,2	26,01	
	Итого за десятый день	1755	39,99	46,87	219,38	1469,25	52,43	
	Итого за весь период	17155	439,957	489,788	2190,92	14786,33		
	Среднее значение за период	1715,5	43,9957	48,9788	219,09	1478,633		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13%	31%	59%			

напечатан проверен

