

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "Детский сад №34"
И.В. Оксенгерт



**Примерное 10-дневное цикличное меню для организаций
питания детей с 12 часовым
пребыванием в МБДОУ "Детский сад №34"
Сезон: зима-весна**

ЗАО Северск 2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Дети 1-3 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	153	3,230	6,400	22,830	166,250	185.3
	Бутерброды с повидлом	27	1,370	2,150	15,750	87,820	2.1
	Чай с лимоном	184	0,108	0,000	9,344	37,534	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	4,708	8,550	47,924	291,604	
ЗАВТРАК 2	Компот из чернослива	150	0,180	0,060	18,720	71,454	156
	Апельсин свежий	95	0,855	0,190	7,695	34,200	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		245	1,035	0,250	26,415	105,654	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	30	0,300	2,100	2,100	29,100	-
	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	160	3,590	3,330	11,940	92,390	81/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,420	3,600	27,070	158,250	204
	Бтиочки рубленые из говядины	50	6,710	5,600	7,850	104,790	282
	Соус томатный с овощами	15	0,382	0,736	1,272	13,093	1.370
	Компот из изюма	150	0,560	0,120	24,750	97,800	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	18,862	15,926	91,322	577,223	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	8,760	15,120	22,970	253,000	236
	Соус молочный (сладкий)	15	0,370	0,710	4,480	27,000	2/11
	Булочка дорожная	50	3,950	4,700	27,750	169,500	453
	Чай с сахаром	150	0,040	0,000	7,050	28,560	392
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		335	14,700	20,730	71,910	525,060	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	39,305	45,456	237,571	1499,541	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая с маслом	153	4,710	4,880	26,560	165,380	181
	Бутерброды с сыром и маслом	30	2,600	4,470	9,910	90,590	3/1
	Какао с молоком	180	3,672	4,500	15,480	103,104	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	10,982	13,850	51,950	359,074	
ЗАВТРАК 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,330	0,015	20,820	84,750	
ОБЕД	Икра свекольная	30	0,590	1,530	3,560	30,530	54
	Суп картофельный с крупой и птицей	160	1,620	6,330	12,260	71,590	80
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,160	6,120	31,810	197,340	165a
	Суфле куриное	55	20,290	6,980	1,840	94,000	327
	Соус сметанный	15	0,215	0,750	0,881	11,115	354
	Компот из вишни	150	0,210	0,130	16,250	65,210	390
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	31,985	22,280	82,941	551,585	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельные оладьи с сыром, маслом	103	13,130	10,090	17,490	187,780	162
	Печенье (производственное)	20	1,500	2,600	13,800	84,000	-
	Молоко	150	4,500	3,750	7,200	81,000	-
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		293	20,710	16,640	48,150	399,780	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1366	64,007	52,785	203,861	1395,189	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп гречневый на молоке	150	5,360	11,670	19,020	182,200	311
	Бутерброды с маслом	27	1,650	5,100	9,880	91,800	1.1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	7,058	16,770	37,360	308,272	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,510	0,210	14,730	72,530	398
	Пюре фруктовое (производственное)	50	0,300	0,050	9,600	38,500	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,810	0,260	24,330	111,030	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,930	0,060	1,950	15,750	4
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	165	5,940	4,370	8,240	74,910	57
	Рис припущенный	110	2,758	3,447	28,395	151,800	316
	Котлеты рыбные запеченные	50	5,270	5,820	9,960	111,620	255
	Соус томатный	15	0,182	0,642	1,203	11,175	366
	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	156
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	18,159	14,839	84,808	518,508	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп куриный с картофелем и сметаной	165	1,535	2,446	11,781	68,750	83
	Манник на кефире	50	2,000	2,910	6,770	49,644	77
	Чай с молоком	150	2,220	2,700	11,920	74,100	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		385	7,335	8,256	40,131	239,494	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	33,362	40,125	186,629	1177,304	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	153	4,980	5,740	23,930	159,550	182
	Бутерброды с повидлом и маслом	30	1,390	2,150	15,750	90,000	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,928	3,216	13,032	93,564	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	9,298	11,106	52,712	343,114	
ЗАВТРАК 2	Компот из облепихи	150	0,600	2,700	17,820	100,680	620
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,600	2,700	17,820	100,680	
ОБЕД	Икра морковная	30	0,540	1,530	3,110	28,850	54/1
	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	165	4,330	6,110	9,960	110,400	74
	Макаронные изделия отварные	110	4,420	3,600	27,070	158,250	204
	Шницель рубленый из говядины	50	13,660	5,750	7,470	110,000	299
	Соус сметанный	15	0,215	0,750	0,881	11,115	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	376
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	26,395	18,195	85,651	585,165	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	103	17,630	16,990	1,700	195,390	215
	Коржи молочные	50	3,400	6,450	32,020	196,120	496
	Снежок	150	4,050	3,750	16,200	118,500	-
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		323	26,660	27,390	59,580	557,010	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	62,953	59,391	215,763	1585,969	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	153	6,740	10,700	26,240	165,750	182
	Бутерброды с сыром	27	2,930	1,200	10,430	65,000	3
	Чай с молоком	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,334	15,140	50,974	319,670	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	150	0,040	0,000	7,050	28,560	392
	Пряник (производственный)	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	1,480	0,840	30,360	140,550	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная)	30	0,600	0,000	3,300	15,000	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	160	5,820	5,940	14,210	130,990	83.1
	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	110	2,620	3,250	13,810	95,640	321/336
	Тефтели из птицы	50	9,470	1,840	4,530	70,650	324
	Кисель из повидла	150	0,060	0,000	16,650	72,880	383
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	21,470	11,470	68,840	466,960	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	150	4,430	4,410	17,650	115,020	318
	Булочка сдобная с повидлом	50	3,400	6,450	32,020	196,120	449
	Компот из свежих ягод (ассорти)	150	0,780	0,340	27,900	122,640	393
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	10,190	11,400	87,230	480,780	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	45,474	38,850	237,404	1407,960	

ДЕНЬ 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	153	4,710	4,880	26,560	165,380	182
	Бутерброды с повидлом	27	1,370	2,150	15,750	87,820	2.1
	Чай с лимоном	184	0,108	0,000	9,344	37,534	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	6,188	7,030	51,654	290,734	
ЗАВТРАК 2	Компот из кураги	150	0,100	0,000	16,360	102,000	376/2
	Банан свежий	95	1,420	0,470	21,940	90,250	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		245	1,520	0,470	38,300	192,250	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	30	0,300	2,100	2,100	29,100	-
	Суп картофельный с фасолью, птицей и сметаной	165	3,650	5,310	7,710	93,990	87
	Макаронные изделия отварные	110	4,420	3,600	27,070	158,250	204
	Мясные ежики	50	8,862	8,680	2,181	122,390	73
	Соус томатный с овощами	15	0,382	0,736	1,272	13,093	1.370
	Компот из изюма	150	0,560	0,120	24,750	97,800	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	21,074	20,986	81,423	596,423	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	12,950	16,950	28,300	275,030	238/1
	Молоко сгущенное	15	1,050	1,275	8,400	48,000	-
	Булочка домашняя	50	2,560	5,110	30,620	186,220	469
	Чай с сахаром	150	0,040	0,000	7,050	28,560	392
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		335	18,180	23,535	84,030	584,810	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	46,962	52,021	255,407	1664,217	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом	153	5,280	5,760	36,270	191,145	12
	Бутерброды с сыром и маслом	30	2,600	4,470	9,910	90,590	3/1
	Какао с молоком	180	3,672	4,500	15,480	103,104	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	11,552	14,730	61,660	384,839	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	150	0,750	0,000	15,150	63,330	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,750	0,000	15,150	63,330	
ОБЕД	Икра овощная	30	0,430	1,540	2,420	25,430	55
	Суп картофельный с яйцом, птицей и сметаной	165	3,650	5,310	7,710	93,990	24
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,160	6,120	31,810	197,340	165a
	Биточки рубленые из птицы	50	9,470	1,840	4,530	70,650	306
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,330	0,750	1,150	12,580	350
	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	156
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	23,119	16,060	82,680	553,243	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	110	6,140	5,660	17,490	145,200	206
	Шарлотка с яблоком	50	2,500	1,500	17,500	104,300	694A
	Молоко	150	4,500	3,750	7,200	81,000	-
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	14,720	11,110	51,850	377,500	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1403	50,141	41,900	211,340	1378,912	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	153	4,590	5,020	22,890	147,870	182/3
	Бутерброды с маслом	27	1,650	5,100	9,880	91,800	1.1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,288	10,120	41,230	273,942	
ЗАВТРАК 2	Компот из изюма	150	0,100	0,000	16,360	102,000	376/1
	Пюре фруктовое (производственное)	50	0,300	0,050	9,600	38,500	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,400	0,050	25,960	140,500	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,930	0,060	1,950	15,750	4
	Суп картофельный с клецками и курицей	160	6,780	14,580	10,840	139,200	85.1
	Пюре картофельное	110	2,480	3,970	16,280	110,760	321
	Тефтели рыбные	50	5,270	5,820	9,960	111,620	261/13
	Соус томатный	15	0,182	0,642	1,203	11,175	354
	Кисель из повидла	150	0,060	0,000	16,650	72,880	383
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	18,602	25,512	73,223	543,185	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая с маслом	153	4,710	4,880	26,560	165,380	181
	Треугольник творожный	50	4,500	10,500	19,000	187,000	425
	Чай с молоком	150	2,220	2,700	11,920	74,100	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		373	13,010	18,280	67,140	473,480	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	38,300	53,962	207,553	1431,107	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	153	5,260	8,900	27,390	182,070	182
	Бутерброды с повидлом и маслом	30	1,390	2,150	15,750	90,000	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,928	3,216	13,032	93,564	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	9,578	14,266	56,172	365,634	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих ягод (ассорти)	150	0,780	0,340	27,900	122,640	620
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,780	0,340	27,900	122,640	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная)	30	0,600	0,000	3,300	15,000	38
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	165	4,030	9,870	6,050	103,230	67
	Плов из птицы	150	15,330	14,070	25,500	289,995	304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	376
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	23,190	24,395	72,010	574,775	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	103	17,630	16,990	1,700	195,390	215
	Пряник (производственный)	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
	Кефир 2,5%	150	4,500	3,750	6,000	76,000	-
	Сироп сахарный	10	0,290	0,250	0,400	5,300	485
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		313	25,440	22,030	41,070	435,680	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	58,988	61,031	197,152	1498,729	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,430	7,410	17,650	115,020	93
	Бутерброды с сыром	27	2,930	1,200	10,430	65,000	3
	Чай с молоком	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	10,024	11,850	42,384	268,940	
	Чай с сахаром	150	0,040	0,000	7,050	28,560	392
ЗАВТРАК 2	Печенье (производственное)	20	1,500	2,600	13,800	84,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	1,540	2,600	20,850	112,560	
ОБЕД	Икра свекольная	30	0,590	1,530	3,560	30,530	54
	Суп полевой с мясом и сметаной	165	2,800	6,570	7,290	94,530	80
	Овощи тушеные в соусе с птицей	180	16,270	2,670	16,490	124,000	319
	Компот из кураги	150	1,140	0,060	23,220	99,030	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	23,700	11,270	66,900	429,890	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	10,850	13,740	21,180	250,240	237
	Соус абрикосовый	15	0,070	0,008	9,677	39,060	377
	Крендель сахарный	50	3,334	6,612	26,945	180,623	469
	Компот из облепихи	150	0,600	2,700	17,820	100,680	393
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		335	16,434	23,260	85,282	617,603	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	51,698	48,980	215,416	1428,993	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17525	491,190	494,501	2168,096	14467,921	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752,5	49,119	49,450	216,810	1446,792	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

ДЕНЬ 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	205	4,328	8,575	29,843	222,753	185.3
	Бутерброды с повидлом	40	2,030	3,185	23,333	130,104	2.1
	Чай с лимоном	184	0,108	0,000	9,344	37,534	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	6,466	11,760	62,520	390,391	
ЗАВТРАК 2	Компот из чернослива	180	0,216	0,072	22,464	85,745	156
	Апельсин свежий	100	0,905	0,200	8,105	36,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,121	0,272	30,569	121,745	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	50	0,500	3,500	3,500	48,500	-
	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	210	4,712	4,371	15,671	121,262	81/1
	Макаронные изделия отварные	150	6,027	4,909	36,914	215,795	204
	Гуляш из говядины	100	19,000	11,400	4,200	193,000	162
	Компот из изюма	180	0,672	0,144	29,700	117,360	376/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	34,601	24,864	111,155	801,217	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	10,512	18,144	27,564	303,600	236
	Соус молочный (сладкий)	20	0,493	0,947	5,973	36,000	2/11
	Булочка дорожная	50	3,950	4,700	27,750	169,500	453
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	16,583	23,991	79,407	590,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1839	58,771	60,887	283,651	1903,725	

ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	181
	Бутерброды с сыром и маслом	42	3,640	6,258	13,874	126,826	3/1
	Какао с молоком	180	3,672	4,500	15,480	103,104	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	13,623	17,297	64,941	451,518	
ЗАВТРАК 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,700	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,396	0,018	24,984	101,700	
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,983	2,550	5,933	50,883	54
	Суп картофельный с крупой и птицей	210	2,126	8,308	16,091	93,962	80
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,400	8,345	43,377	269,100	165a
	Суфле куриное	75	21,120	9,890	2,450	128,000	327
	Соус сметанный	30	0,250	1,500	1,762	22,230	354
	Компот из вишни	180	0,252	0,156	19,500	78,252	390
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	36,821	31,289	110,283	747,727	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельные оладьи с сыром, маслом	155	19,759	15,184	26,320	282,582	162
	Печенье (производственное)	30	2,250	3,900	20,700	126,000	-
	Молоко	180	5,400	4,500	8,640	97,200	-
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		385	28,989	23,784	65,320	552,782	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1737	79,829	72,388	265,528	1853,727	

ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп гречневый на молоке	200	7,147	15,560	25,360	242,933	311
	Бутерброды с маслом	30	2,444	7,556	14,637	136,000	1.1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,639	23,116	48,457	413,205	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,676	87,036	398
	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,012	0,652	27,476	134,036	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный)	50	1,550	0,100	3,250	26,250	4
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	215	7,740	5,694	10,737	97,610	57
	Рис припущенный	150	3,761	4,700	38,720	207,000	316
	Биточки рыбные запеченные	70	7,378	8,148	13,944	156,268	255
	Соус томатный	30	0,364	1,284	2,406	22,350	366
	Компот из чернослива	180	0,216	0,072	22,464	85,745	156
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	24,699	20,538	112,691	700,523	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп куриный с картофелем и сметаной	215	2,000	3,187	15,351	89,583	83
	Манник на кефире	50	2,000	2,910	6,770	49,644	77
	Чай с молоком	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		465	8,244	9,537	46,085	275,147	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	43,594	53,843	234,709	1522,911	

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	6,673	7,691	32,063	213,776	182
	Бутерброды с повидлом и маслом	42	1,946	3,010	22,050	126,000	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,928	3,216	13,032	93,564	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	11,547	13,917	67,145	433,340	
ЗАВТРАК 2	Компот из облепихи	180	0,720	3,240	21,384	120,816	620
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,720	3,240	21,384	120,816	
ОБЕД	Икра морковная	50	0,900	2,560	5,180	48,090	54/1
	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	215	5,642	7,962	12,978	143,855	74
	Макаронные изделия отварные	150	6,027	4,909	36,914	215,795	204
	Шницель рубленый из говядины	70	19,180	7,900	10,180	151,370	299
	Соус сметанный	30	0,250	1,500	1,762	22,230	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,700	376
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	36,085	25,389	113,168	788,340	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	125	21,396	20,619	2,063	273,124	215
	Коржи молочные	50	3,400	6,450	32,020	196,120	496
	Снежок	180	4,860	4,500	19,440	142,200	-
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	31,236	31,769	63,183	658,444	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1727	79,588	74,315	264,880	2000,940	

ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	9,031	14,337	35,158	222,083	182
	Бутерброды с сыром	40	4,341	1,778	15,452	96,296	3
	Чай с молоком	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	16,036	19,355	64,914	407,299	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Пряник (производственный)	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	1,488	0,840	31,770	146,262	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная)	50	1,000	0,000	5,500	25,000	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	210	7,639	7,796	18,651	171,924	83.1
	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	150	3,573	4,432	18,832	130,418	321/336
	Тефтели из птицы	70	13,258	2,576	6,342	98,910	324
	Кисель из повидла	180	0,072	0,000	19,980	87,456	383
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	29,232	15,344	90,475	619,008	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	5,907	5,880	23,533	153,360	318
	Булочка сдобная с повидлом	50	3,400	6,450	32,020	196,120	449
	Компот из свежих ягод (ассорти)	180	0,936	0,408	33,480	147,168	393
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	11,823	12,938	98,693	543,648	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,579	48,477	285,852	1716,217	

ДЕНЬ 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	182
	Бутерброды с повидлом	40	2,030	3,185	23,333	130,104	2.1
	Чай с лимоном	184	0,108	0,000	9,344	37,534	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	8,449	9,724	68,264	389,226	
ЗАВТРАК 2	Компот из кураги	180	0,120	0,000	19,632	122,400	376/2
	Банан свежий	100	1,495	0,495	23,095	95,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,615	0,495	42,727	217,400	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	50	0,500	3,500	3,500	48,500	-
	Суп картофельный с фасолью, птицей и сметаной	215	4,756	6,919	10,046	122,472	87
	Макаронные изделия отварные	150	6,027	4,909	36,914	215,795	204
	Мясные ежики	70	12,404	12,152	3,052	171,346	73
	Соус томатный с овощами	30	0,760	1,480	2,540	26,186	1.370
	Компот из изюма	180	0,672	0,144	29,700	117,360	376/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	28,809	29,644	106,922	806,959	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	120	15,540	20,340	33,960	330,036	238/1
	Молоко сгущенное	20	1,400	1,700	11,200	64,000	-
	Булочка домашняя	50	2,560	5,110	30,620	186,220	469
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	21,128	27,350	93,900	661,528	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1844	60,001	67,213	311,813	2075,113	

ДЕНЬ 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом	205	7,075	7,718	48,597	256,109	12
	Бутерброды с сыром и маслом	42	3,640	6,258	13,874	126,826	3/1
	Какао с молоком	180	3,672	4,500	15,480	103,104	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	14,387	18,476	77,951	486,039	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,900	0,000	18,180	75,996	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,900	0,000	18,180	75,996	
ОБЕД	Икра овощная	50	0,710	2,560	4,040	42,380	55
	Суп картофельный с яйцом, птицей и сметаной	215	4,756	6,919	10,046	122,472	24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,400	8,345	43,377	269,100	165a
	Биточки рубленые из птицы	70	13,258	2,576	6,342	78,910	306
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,660	1,500	2,300	25,160	350
	Компот из чернослива	180	0,216	0,072	22,464	85,745	156
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	31,690	22,512	109,739	729,067	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	8,373	7,718	23,850	198,000	206
	Шарлотка с яблоком	50	2,500	1,500	17,500	104,300	694A
	Молоко	180	5,400	4,500	8,640	97,200	-
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	17,853	13,918	59,650	446,500	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1752	64,830	54,906	265,520	1737,602	

ДЕНЬ 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	6,150	6,726	30,670	198,126	182/3
	Бутерброды с маслом	30	2,444	7,556	14,637	136,000	1.1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,642	14,282	53,767	368,398	
ЗАВТРАК 2	Компот из изюма	180	0,672	0,144	29,700	117,360	376/1
	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,072	0,544	39,500	164,360	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный)	50	1,550	0,100	3,250	26,250	4
	Суп картофельный с клецками и курицей	210	8,899	19,136	14,228	182,700	85.1
	Пюре картофельное	150	3,382	5,414	22,200	151,036	321
	Тефтели рыбные	70	7,378	8,148	13,944	156,268	261/13
	Соус томатный	30	0,364	1,284	2,406	22,350	366
	Кисель из повидла	180	0,072	0,000	19,980	87,456	383
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,335	34,622	97,178	731,360	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	181
	Треугольник творожный	50	4,500	10,500	19,000	187,000	425
	Чай с молоком	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	15,055	20,479	78,551	544,508	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	50,104	69,927	268,996	1808,626	

ДЕНЬ 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	205	7,048	11,925	36,699	243,950	182
	Бутерброды с повидлом и маслом	42	1,946	3,010	22,050	126,000	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,928	3,216	13,032	93,564	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	11,922	18,151	71,781	463,514	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих ягод (ассорти)	180	0,936	0,408	33,480	147,168	620
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,936	0,408	33,480	147,168	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная)	50	1,000	0,000	5,500	25,000	38
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	215	5,251	12,861	7,883	134,512	67
	Плов из птицы	200	20,440	18,760	34,000	386,660	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,700	376
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	30,777	32,179	93,537	753,172	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	125	21,396	20,619	2,063	273,124	215
	Пряник (производственный)	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
	Кефир 2,5%	180	5,400	4,500	7,200	91,200	-
	Сироп сахарный	15	0,435	0,375	0,600	7,950	485
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	30,251	26,534	42,833	531,264	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	73,886	77,272	241,631	1895,118	

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,907	9,880	23,533	153,360	93
	Бутерброды с сыром	40	4,341	1,778	15,452	96,296	3
	Чай с молоком	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,912	14,898	53,289	338,576	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Печенье (производственное)	30	2,250	3,900	20,700	126,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	2,298	3,900	29,160	160,272	
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,983	2,550	5,933	50,883	54
	Суп полевой с мясом и сметаной	215	3,648	8,561	9,499	123,175	80
	Овощи тушеные в соусе с птицей	230	20,789	3,412	21,071	158,444	319
	Компот из кураги	180	0,120	0,000	19,632	122,400	376/2
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	29,230	15,063	77,305	560,202	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	13,020	16,488	25,416	300,288	237
	Соус абрикосовый	20	0,093	0,011	12,903	52,080	377
	Крендель сахарный	50	3,334	6,612	26,945	180,623	469
	Компот из облепихи	180	0,720	3,240	21,384	120,816	393
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	18,747	26,551	96,308	700,807	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	63,187	60,412	256,062	1759,857	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17525	632,369	639,640	2678,642	18273,836	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752,5	63,237	63,964	267,864	1827,384	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Дети от 7 лет

ДЕНЬ 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	205	4,436	8,784	30,570	228,186	185.3
	Апельсин свежий	100	0,905	0,200	8,105	36,000	-
	Бутерброды с повидлом	50	2,538	3,981	29,166	162,630	2.1-1
	Чай с лимоном	204	0,119	0,000	10,360	41,613	377-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		559	7,998	12,965	78,201	468,429	
ЗАВТРАК 2	Компот из чернослива	200	0,240	0,080	24,960	95,272	156-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,240	0,080	24,960	95,272	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	60	0,600	4,200	4,200	58,200	53/1
	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	250	5,610	5,203	18,660	144,360	81/2
	Макаронные изделия отварные	200	8,035	6,546	49,218	287,727	204/1
	Гуляш из говядины	120	22,800	13,680	5,040	237,648	162/1
	Компот из изюма	200	0,747	0,144	33,000	130,400	376/2
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	41,482	30,313	131,288	963,635	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	150	13,140	22,680	34,450	379,500	236/1
	Соус молочный (сладкий)	20	0,493	0,947	5,973	36,000	2/11
	Булочка дорожная	100	7,900	9,400	55,500	339,000	453/1
	Чай с сахаром	180	0,053	0,000	9,400	38,080	392
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	701/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	24,746	33,427	124,643	886,580	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2129	74,466	76,785	359,092	2413,916	

ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	181
	Бутерброды с сыром и маслом	52	4,500	7,748	17,178	157,023	3/2
	Пряник (производственный)	50	2,400	1,400	38,850	186,650	-
	Какао с молоком	200	4,080	5,000	17,200	114,560	397/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	17,291	20,687	108,815	679,821	
ЗАВТРАК 2	Компот из сушеных фруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	376/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,440	0,020	27,760	113,000	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,179	3,060	7,120	61,060	54/2
	Суп картофельный с крупой и птицей	250	2,530	9,890	19,156	111,859	80/1
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,200	11,127	57,836	358,800	165a/1
	Суфле куриное	100	28,160	13,187	3,267	170,670	327/1
	Соус сметанный	30	0,250	1,500	1,762	22,230	354
	Компот из вишни	200	0,280	0,173	21,670	86,945	390/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	47,289	39,477	131,981	916,864	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельные оладьи с сыром, маслом	155	19,759	15,184	26,320	282,582	162
	Печенье (производственные)	50	1,700	15,100	32,350	269,500	-
	Молоко	180	6,000	5,000	9,600	108,000	-
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	30,619	35,684	87,590	754,082	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2022	95,639	95,868	356,146	2463,767	

ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп гречневый на молоке	200	7,147	15,560	25,360	242,933	311
	Бутерброды с маслом	50	4,060	12,600	24,395	226,700	1/1
	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	-
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	11,655	28,560	68,015	550,905	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	19,640	96,700	398/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,680	0,280	19,640	96,700	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,860	0,120	3,900	31,500	4/1
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	9,000	6,620	12,484	113,500	57/1
	Рис припущенный	200	5,014	6,260	51,620	276,000	316/1
	Биточки рыбные запеченные	120	16,850	18,500	31,870	357,173	255/1
	Соус томатный	30	0,364	1,284	2,406	22,350	366
	Компот из чернослива	180	0,216	0,072	22,464	85,745	394
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36,994	33,396	145,914	991,568	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с овощами, птицей и сметаной	250	2,326	3,706	17,850	104,166	83/1
	Манник на кефире	100	4,000	5,820	13,540	99,288	77/1
	Чай с молоком	200	2,960	3,600	15,890	98,800	394/1
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		590	12,446	13,526	66,600	396,254	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2210	61,775	75,762	300,169	2035,427	

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	6,673	7,691	32,063	213,776	182
	Бутерброды с повидлом и маслом	45	2,085	3,225	23,625	135,000	2/1
	Яйцо отварное	50	6,300	5,700	0,300	78,700	227
	Кофейный напиток с молоком	200	3,253	3,573	14,480	103,960	395/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,311	20,189	70,468	531,436	
ЗАВТРАК 2	Компот из облепихи	200	0,800	3,600	23,760	134,240	620/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,800	3,600	23,760	134,240	
ОБЕД	Икра морковная	60	1,080	3,072	6,216	57,708	54/3
	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250	6,560	9,260	15,090	167,273	74/1
	Макаронные изделия отварные	200	8,035	6,544	49,217	287,720	204/1
	Шницель рубленый из говядины	110	30,140	12,410	15,996	237,866	282/1
	Соус сметанный	30	0,250	1,500	1,762	22,230	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	394
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	50,195	33,346	137,211	991,097	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	150	25,675	24,742	2,476	327,740	215/1
	Коржи молочные	50	3,400	6,450	32,020	196,120	496
	Снежок	180	4,860	4,500	19,440	142,200	-
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	37,095	36,092	73,256	760,060	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	106,401	93,227	304,695	2416,833	

ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	9,031	14,337	35,158	222,083	182
	Бутерброды с сыром	50	5,426	2,220	19,315	120,370	3/1
	Печенье (производственное)	50	1,700	15,100	32,350	269,500	-
	Чай с молоком	200	2,960	3,600	15,890	98,800	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,117	35,257	102,713	710,753	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Пряник (производственный)	50	2,400	1,400	38,850	186,650	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	2,448	1,400	47,310	220,922	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная)	60	1,200	0,000	6,600	30,000	38/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250	9,090	9,280	22,200	204,671	83.1
	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	200	5,460	6,690	28,450	197,060	321/336-1
	Тефтели из птицы	120	22,728	4,416	10,872	169,560	324
	Кисель из повидла	200	0,080	0,000	22,200	97,172	401/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	42,248	20,926	111,492	803,763	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	250	7,380	7,350	29,416	191,700	318/1
	Булочка сдобная с повидлом	100	6,800	12,900	64,040	392,240	449/1
	Компот из свежих ягод (ассорти)	200	1,040	0,453	37,200	163,520	620/1
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		590	18,380	21,103	149,976	841,460	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2205	82,193	78,686	411,491	2576,898	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	182
	Банан свежий	100	1,495	0,495	23,095	95,000	-
	Бутерброды с повидлом	40	2,030	3,185	23,333	130,104	2.1--1
	Чай с лимоном	204	0,119	0,000	10,360	41,610	377-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		549	9,955	10,219	92,375	488,302	
ЗАВТРАК 2	Компот из кураги	200	0,133	0,000	21,813	136,000	394/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,133	0,000	21,813	136,000	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	60	0,600	4,200	4,200	58,200	-
	Суп картофельный с фасолью, птицей и сметаной	250	5,530	8,045	11,681	142,410	87/1
	Макаронные изделия отварные	200	8,036	6,545	49,218	287,726	204/1
	Мясные ежики	100	17,720	17,360	4,360	244,780	73/1
	Соус томатный с овощами	30	0,760	1,480	2,540	26,186	1.370
	Компот из изюма	200	0,740	0,160	33,000	130,400	394/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	37,076	38,330	126,169	995,002	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	19,425	25,425	42,450	412,545	238/2
	Молоко сгущенное	20	1,400	1,700	11,200	64,000	-
	Булочка домашняя	100	5,120	10,220	61,240	372,440	469/1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	29,153	37,745	142,670	977,257	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2129	76,317	86,294	383,027	2596,561	

ДЕНЬ 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом	205	7,075	7,718	48,597	256,109	12
	Бутерброды с сыром и маслом	52	4,500	7,748	17,178	157,020	3/1
	Яйцо отварное	50	6,300	5,700	0,300	78,700	-
	Какао с молоком	200	4,080	5,000	17,200	114,560	397/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	21,955	26,166	83,275	606,389	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,000	0,000	20,200	84,440	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,000	0,000	20,200	84,440	
ОБЕД	Икра овощная	60	0,852	3,072	4,848	50,856	55/1
	Суп картофельный с яйцом, птицей и сметаной	250	5,530	8,045	11,680	142,410	24/1
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,200	11,126	57,836	358,800	165a/1
	Биточки рубленые из птицы	100	18,940	3,680	9,060	117,728	306/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,660	1,500	2,300	25,160	350
	Компот из чернослива	200	0,240	0,080	24,960	95,272	394/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	41,112	28,043	131,854	895,526	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	200	11,164	10,290	31,800	264,000	206/1
	Шарлотка с яблоком	100	5,000	3,000	35,000	208,600	694A/1
	Молоко	200	6,000	5,000	9,600	108,000	-
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540	25,324	18,690	95,720	674,600	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2137	89,391	72,899	331,049	2260,955	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	6,150	6,726	30,670	198,126	182/3
	Бутерброды с маслом	30	2,444	7,556	14,637	136,000	1.1
	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	-
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	9,042	14,682	63,567	415,398	
ЗАВТРАК 2	Компот из изюма	200	0,746	0,160	33,000	130,400	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,746	0,160	33,000	130,400	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,860	0,120	3,900	31,500	4
	Суп картофельный с клецками и курицей	250	10,594	22,780	16,940	217,500	85.1
	Пюре картофельное	200	4,500	7,210	29,600	201,380	321
	Тефтели рыбные	100	10,540	11,640	19,920	223,240	261/13
	Соус сметанный	30	0,250	1,500	1,762	22,230	354
	Кисель из повидла	200	0,080	0,000	22,200	97,173	401
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,514	43,790	115,492	898,323	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	181
	Треугольник творожный	50	4,500	10,500	19,000	187,000	425
	Чай с молоком	200	2,960	3,600	15,893	98,800	394
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		495	16,931	21,039	89,800	601,388	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2100	58,233	79,671	301,859	2045,509	

ДЕНЬ 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	205	7,048	11,925	36,699	243,950	182
	Печенье (производственное)	50	1,700	15,100	32,350	269,500	-
	Бутерброды с повидлом и маслом	45	2,085	3,225	23,625	135,000	2/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,250	3,570	14,480	103,960	395/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,083	33,820	107,154	752,410	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих ягод (ассорти)	200	1,040	0,450	37,200	163,520	620/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,040	0,450	37,200	163,520	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная)	60	1,200	0,000	6,600	30,000	38/1
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250	6,106	14,954	9,166	156,410	67/1
	Плов из птицы	250	25,550	23,450	42,500	486,325	304/1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,440	0,020	27,760	113,000	394/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	36,986	38,964	107,196	891,035	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	125	21,396	20,619	2,063	273,124	215
	Пряник (производственный)	50	2,400	1,400	38,850	186,650	-
	Кефир 2,5%	180	5,400	4,500	7,200	91,200	-
	Сироп сахарный	15	0,435	0,375	0,600	7,950	485
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	32,791	27,294	68,033	652,924	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	84,900	100,528	319,583	2459,889	

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,907	9,880	23,533	153,360	93
	Бутерброды с сыром	50	5,426	2,220	19,315	120,370	3/1
	Яйцо отварное	50	6,300	5,700	0,300	78,700	-
	Чай с молоком	200	2,960	3,600	15,890	98,800	394/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,593	21,400	59,038	451,230	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
ЗАВТРАК 2	Печенье (производственное)	30	2,250	3,900	20,700	126,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	2,298	3,900	29,160	160,272	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,179	3,060	7,200	61,060	54/2
	Суп полевой с мясом и сметаной	250	4,240	9,950	11,045	143,270	80/1
	Овощи тушеные в соусе с птицей	250	22,600	3,708	22,900	172,217	319/
	Компот из кураги	200	0,133	0,000	21,800	136,000	394/1
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	31,842	17,258	84,115	617,847	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	16,275	20,610	31,770	375,360	237/1
	Соус абрикосовый	20	0,093	0,011	12,903	52,080	377
	Крендель сахарный	100	6,668	13,225	53,890	361,246	460/1
	Компот из облепихи	180	0,720	3,240	21,384	120,816	393
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	26,916	37,486	139,267	1003,502	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010	81,649	80,044	311,580	2232,851	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17525	810,964	839,764	3378,691	23502,606	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1753	81,096	83,976	337,869	2350,261	