



**Примерное 10-дневное цикличное меню для организаций
питания детей с 12 часовым
пробыванием в МБДОУ "Детский сад №34"
Сезон: лето-осень**

ЗАОТО Северск 2025г.

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

ДЕНЬ 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	калорий	
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	8,55	47,924	291,604	
ЗАВТРАК 2	Компот из чернослива	150	0,180	0,060	18,720	71,454	394
	Апельсин свежий	95	0,86	0,19	7,70	34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		245	1,035	0,25	26,415	105,654	
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	-
	Суп картофельный с горохом луценым и мясом	160	3,590	3,330	11,940	92,390	81/1
	Пюре картофельное	110	2,48	3,97	16,28	110,76	321
	Голубцы ленивые	50	6,71	5,6	7,85	104,79	315
	Соус сметанный с томатом	15	0,20	0,24	1,29	7,97	373
	Компот из изюма	150	0,560	0,120	24,750	97,800	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		555	16,770	13,760	79,590	502,410	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		100	8,76	15,12	22,97	253	254
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоком	15	0,37	0,71	4,48	27	2/11
	Соус молочный (сладкий)	50	3,950	4,700	27,750	169,500	453
	Булочка дорожная	150	0,04	0,00	7,05	28,56	392
	Чай с сахаром	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	37,213	43,290	225,839	1424,728	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ 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	0,33	0,015	20,82	84,75	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,330	0,015	20,820	84,750	
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,38	0,14	1,02	5,475	-
	Суп полевой с мясом и сметаной	165	2,800	6,570	7,290	97,530	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 свежих ягод (ассорти)	150	0,780	0,340	27,900	122,640	393
	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	33,525	21,340	87,081	609,900	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	153	4,59	5,02	22,89	147,87	182/3
	Печенье (производственное)	20	1,500	2,600	13,800	84,000	-
	Молоко	150	4,500	3,750	7,200	81,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		343	12,170	11,570	53,550	359,870	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	57,007	46,775	213,401	1413,594	

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	417
	Пюре фруктовое (производственное)	50	0,300	0,050	9,600	38,500	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,81	0,26	24,33	111,03	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	30	0,930	0,060	1,950	15,750	4
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	165	4,030	6,870	6,050	103,230	57/1
	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	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		560	16,249	17,339	82,618	546,828	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельные оладьи с сыром, маслом	103	13,130	10,090	17,490	187,780	162
	Маник 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		323	18,930	15,900	45,840	358,524	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	43,047	50,269	190,148	1324,654	

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
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	13,034	93,564	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	9,298	11,106	52,714	343,114	
ЗАВТРАК 2	Компот из облепихи	150	0,6	2,7	17,82	100,68	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,600	2,700	17,820	100,680	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,422	3,046	2,705	26,22	21
	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	165	4,330	6,110	9,960	110,400	74
	Макаронные изделия отварные	110	4,412	3,600	27,070	158,250	204
	Шницель рубленый из говядины	50	13,66	5,75	7,47	110	299
	Соус сметанный	15	0,215	0,750	0,881	11,115	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	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		560	26,269	19,711	85,246	582,535	
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	4,05	3,75	16,20	118,5	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		323	26,660	27,390	59,580	557,010	
		1396	62,827	60,907	215,360	1583,339	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	Икра кабачковая (производственная)	30	0,300	2,100	2,100	29,100	-
	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	401
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		540	21,170	13,570	67,640	481,060	
	Суп молочный с крупой	150	4,430	4,410	17,650	115,020	94
	Булочка слобная с повидлом	50	3,400	6,450	32,020	196,120	449
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	45,174	40,950	236,204	1422,060	

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		184	6,188	7,030	51,654	290,734	377
ЗАВТРАК 2	Компот из кураги	150	0,100	0,000	16,360	102,000	394
	Банан свежий	95	1,420	0,470	21,940	90,250	-
		245	1,520	0,470	38,300	192,250	
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,330	0,060	1,140	6,900	-
	Суп харчо	156	1,620	6,330	12,260	89,360	89
	Макаронные изделия отварные	110	4,420	3,600	27,070	158,250	204
	Масные 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	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		551	19,074	19,966	85,013	569,593	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	551	19,074	19,966	85,013	569,593	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	12,950	16,950	28,300	275,030	238/1
	Молоко стуженное	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:		1495	44,962	51,001	258,997	1637,387	

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
		363	11,552	14,730	61,660	384,839	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,750	0,000	15,150	63,330	-
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	150	0,750	0,000	15,150	63,330	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0,38	0,14	1,02	5,475	-
ОБЕД	Огурец свежий	165	3,650	5,310	7,710	93,990	24
	Суп картофельный с яйцом, птицей и сметаной	110	6,160	6,120	31,810	197,340	165a
	Каша гречневая рассыпчатая	50	9,470	1,840	4,530	70,650	306
	Биточки рубленые из птицы	15	0,33	0,75	1,15	12,58	694A
	Соус молочный (для подачи к блюду)	150	0,179	0,060	18,720	71,453	394
	Компот из чернослива	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	560	23,069	14,660	81,280	533,288	
		110	6,140	5,660	17,490	145,200	206
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	3,42	5	19,6	126,325	256
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	0,040	0,000	7,050	28,560	392
	Пирожки печеные с картофелем	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Чай с сахаром	330	11,180	10,860	53,800	347,085	
	Хлеб пшеничный	1403	46,551	40,250	211,890	1328,542	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	153	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброды с маслом	27	1,650	5,100	22,890	147,870	182/3
	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	9,880	91,800	1.1
		360	6,288	10,120	8,460	34,272	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,100	0,000	41,230	273,942	
ЗАВТРАК 2	Компот из изюма	50	0,300	0,050	16,360	102,000	394
	Пюре фруктовое (производственное)	200	0,400	0,050	9,600	38,500	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0,930	0,060	25,960	140,500	
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	160	6,780	14,580	10,840	139,200	85.1
	Суп картофельный с клецками и курицей	110	2,480	3,970	16,280	110,760	321
	Пюре картофельное	50	5,270	5,820	9,960	111,620	277/1
	Тефтели рыбные тушеные	15	0,210	0,570	0,910	9,830	354
	Соус сметанный	150	0,060	0,000	16,650	72,880	401
	Кисель из повидла	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	555	18,630	25,440	72,930	541,840	
	Итого за обед	153	4,710	4,880	26,560	165,380	181
	Уплотненный полдник	50	4,500	10,500	19,000	187,000	425
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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 ДЕНЬ:		373	13,010	18,280	67,140	473,480	
		1488	38,328	53,890	207,260	1429,762	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	Напиток из кураги	150	0,050	0,000	8,180	51,000	388
	Пряник (производственный)	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	1,5	0,8	31,5	163,0	
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная) отварная	30	0,60	0,00	3,30	15	38
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	165	5,940	4,370	8,240	74,910	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	394
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		535	25,100	18,895	74,200	546,455	
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	5,320	7,468	61,600	284,120	441
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	150	0,780	0,340	27,900	122,640	393
	Компот из свежих ягод (ассорти)	250	6,100	7,808	89,500	406,760	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1328	42,268	41,809	251,362	1481,839	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	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	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	150	0,040	0,000	7,050	28,560	392
	Печенье (производственное)	20	1,500	2,600	13,800	84,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		20	1,500	2,600	13,800	84,000	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	30	0,300	2,100	2,100	29,100	-
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	165	4,030	9,870	6,050	103,230	73
	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	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	565	24,640	15,140	64,200	437,160	-
	Соус абрикосовый	100	8,760	15,120	22,970	253,000	250
	Крендель сахарный	15	0,070	0,008	9,677	39,060	377
	Компот из облепихи	50	3,334	6,612	26,945	180,623	460
	Хлеб пшеничный	150	0,6	2,7	17,82	100,68	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		335	14,344	24,640	87,072	620,363	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1277	50,508	54,230	207,456	1410,463	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		17525	467,885	483,371	2217,917	14456,368	
		1752,5	46,789	48,337	221,792	1445,637	

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: Дети 3-7 лет

озрастная 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
		429	6,466	11,76	62,52	390,391	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	0,216	0,072	22,464	85,745	394
ЗАВТРАК 2	Компот из чернослива	100	0,91	0,20	8,11	36	-
	Апельсин свежий	280	1,121	0,272	30,569	121,745	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,55	0,1	1,9	11,5	-
ОБЕД	Помидор свежий	210	4,712	4,371	15,671	121,262	81/1
	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	150	3,382	5,414	22,200	151,036	321
	Пюре картофельное	70	9,390	7,840	10,990	146,710	315
	Голубцы ленивые	30	0,410	0,480	2,580	15,930	373
	Соус сметанный с томатом	180	0,672	0,144	29,700	117,360	394
	Компот из изюма	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	740	22,806	18,889	104,211	669,098	
		120	10,51	18,14	27,56	303,6	254
		20	0,49	0,95	5,97	36	2/11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	50	3,950	4,700	27,750	169,500	453
	Булочка дорожная	180	0,05	0,00	8,46	34,272	392
	Чай с сахаром	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб пшеничный	390	16,583	23,991	79,407	590,372	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1839	46,976	54,912	276,707	1771,606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецептуры
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	101,7	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,396	0,018	24,984	101,700	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,633	0,233	1,7	9,125	-
	Суп полевой с мясом и сметаной	215	3,648	8,561	9,499	123,175	80
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,400	8,345	43,377	269,100	165а
	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 свежих ягод (ассорти)	180	0,936	0,408	33,480	147,168	393
	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		750	38,677	29,477	113,438	804,098
Напиток витаминизированный "Витошка"		50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	6,150	6,726	30,670	198,126	182/3
	Печенье (производственное)	30	2,250	3,900	20,700	126,000	-
	Молоко	180	5,400	4,500	8,640	97,200	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	15,380	15,326	74,420	487,076	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1842	68,076	62,118	277,783	1844,392	

ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ 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	0,05	0,00	8,46	34,272	392
		410	9,639	23,116	48,457	413,205	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,676	87,036	417
	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) отварной	50	1,550	0,100	3,250	26,250	4
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	211	5,280	9,010	7,930	135,290	57/1
	Рис припущенный	150	3,761	4,700	38,720	207,000	316
	Котлеты 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	394
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		741	22,239	23,854	109,884	738,203	
		155	19,700	15,140	26,240	281,640	162
ИТОГО ЗА ОБЕД		155	19,700	15,140	26,240	281,640	162
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельные оладьи с сыром, маслом	50	2,000	2,910	6,770	49,644	77
	Манник на кефире	180	2,664	3,240	14,304	88,920	394
	Чай с молоком	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
	Хлеб пшеничный	405	25,944	21,490	56,974	467,204	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1836	58,834	69,112	242,791	1752,648	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброды с повидлом и маслом	42	1,946	3,010	22,050	213,776	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,928	3,216	13,032	126,000	2
		180				93,564	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	11,547	13,917	67,145	433,340	
ЗАВТРАК 2		180	0,720	3,240	21,384	120,816	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,720	3,240	21,384	120,816	
ОБЕД	Компот из облепихи	50	0,703	5,077	4,508	43,700	21
	Салат из белокочанной капусты	215	5,680	8,010	13,280	144,700	74
	Рассольник Ленинградский с птпшей и сметаной	150	6,027	4,909	36,913	215,795	204
	Макаронные изделия отварные	70	19,180	7,900	10,180	151,370	299
	Шницель рубленый из говядины	30	0,250	1,500	1,762	22,230	354
	Соус сметанный	180	0,396	0,018	24,984	101,700	394
	Компот из сушеных фруктов	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	745	35,926	27,954	112,797	784,795	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
Напиток витаминизированный "Витошка"		125	21,396	20,619	2,063	273,124	215
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	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		425	31,236	31,769	67,933	677,194	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1777	79,429	76,880	269,259	2016,145	

ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ 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
		425	16,036	19,355	64,914	407,299	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	0,05	0,00	8,46	34,272	392
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
	Пряник (производственный)	210	1,488	0,840	31,770	146,262	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,500	3,500	3,500	48,500	-
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)						
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	210	7,680	7,830	18,750	172,750	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	401
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		710	28,773	18,878	88,574	643,334	
	Суп молочный с крупой	200	5,907	5,880	23,533	153,360	94
	Булочка сдобная с повидлом	50	3,400	6,450	32,020	196,120	449
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	58,120	52,011	283,951	1740,543	

ДЕНЬ 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	205	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброды с повидлом	40	2,030	3,185	23,333	221,588	182
	Чай с лимоном	184	0,108	0,000	9,344	130,104	2.1
		429	8,449	9,724	68,264	37,534	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						389,226	
ЗАВТРАК 2	Компот из кураги	180	0,120	0,000	19,632	122,400	394
	Банан свежий	100	1,495	0,495	23,095	95,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	-
	Суп харчо	206	3,670	8,620	9,560	159,580	89
	Макаронные изделия отварные	150	6,03	4,91	36,91	215,795	204
	Мясные ежки	70	12,40	12,15	3,05	171,346	73
	Соус томатный с овощами	30	0,76	1,48	2,54	26,186	1.370
	Компот из изюма	180	0,672	0,144	29,700	117,360	394
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
		736	27,773	27,945	104,836	807,067	
	Запеканка из творога с морковью	120	15,540	20,340	33,960	330,036	238/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко стуженное	20	1,400	1,700	11,200	64,000	-
	Булочка домашняя	50	2,56	5,11	30,62	186,22	469
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	8,46	34,272	392
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	58,965	65,514	309,727	2075,221	

ДЕНЬ 8						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	6,150	6,726	30,670	198,126 182/3
	Бульбуроды с маслом	30	2,444	7,556	14,637	136,000 1.1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	8,46	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	117,360 394
	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) отварной	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 тушеные	70	7,378	8,148	13,944	156,268 277/1
	Соус сметанный	30	0,430	1,150	1,820	19,670 354
	Кисель из повидла	180	0,072	0,000	19,980	87,456 401
	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					
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
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	15,055	20,479	78,551	544,508
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	50,170	69,793	268,410	1805,946

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ 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
		427	11,922	18,151	71,781	463,514	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	0,060	0,000	9,816	61,200	388
ЗАВТРАК 2	Напиток из кураги	30	1,440	0,840	23,310	111,990	-
	Пряник (производственный)	180	1,500	0,840	33,126	173,190	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	1,00	0,00	5,50	25	38
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная) отварная	211	5,280	9,010	7,930	135,290	57
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	200	20,440	18,760	34,000	386,660	304
	Плов из птицы	180	0,396	0,018	24,984	101,7	394
	Компот из сушеных фруктов	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	691	30,806	28,328	93,584	753,950	
		50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	10,080	15,400	74,740	430,000	448
Напиток витаминизированный "Витошка"	Пицца "Детская"	180	0,936	0,408	33,480	147,168	393
	Компот из свежих ягод (ассорти)	330	11,016	15,808	112,970	595,918	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1628	55,244	63,127	311,461	1986,572	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	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	0,05	0,00	8,46	34,272	392
	Печенье (производственное)	30	2,250	3,900	20,700	126,000	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	2,250	3,900	20,700	126,000	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	50	0,500	3,500	3,500	48,500	-
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	211	5,280	9,010	7,930	135,290	67
	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	394
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	721	30,379	16,462	73,303	569,934	
	Соус абрикосовый	120	10,51	18,14	27,56	303,6	250
	Крендель сахарный	20	0,093	0,011	12,903	52,080	377
	Компот из облепихи	50	3,334	6,612	26,945	180,623	460
	Хлеб пшеничный	180	0,72	3,24	21,384	120,816	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		20	1,580	0,200	9,660	47,000	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		390	16,239	28,207	98,456	704,119	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1561	61,780	63,467	245,748	1738,629	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		17525	597,915	628,513	2755,687	18413,896	
		1752,5	59,792	62,851	275,569	1841,390	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:		Дети от 7 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	205	4,436	8,784	38,600	249,600	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	86,231	489,843		
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	Помидор свежий	60	0,660	0,120	2,280	13,800	71/05/1	
	Суп-картофельный с горохом лущеным и мясом	250	5,610	5,203	18,660	144,360	81/2	
	Картофельное пюре	200	8,035	6,546	49,218	287,727	204/1	
	Голубцы ленивые	100	13,400	11,200	15,700	209,500	315/1	
	Соус сметанный с томатом	30	0,410	0,480	2,580	15,930	373	
	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	-	
		890	32,552	24,233	142,608	907,017		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		150	13,400	22,680	34,450	379,500	254/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоком	20	0,493	0,947	5,973	36,000	2/11	
	Соус молочный (сладкий)	100	7,900	9,400	55,500	339,000	453/1	
	Булочка дорожная	180	0,053	0,000	9,400	38,080	392	
	Чай с сахаром	40	3,160	0,400	19,320	94,000	701/1	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	25,006	33,427	124,643	886,580		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2139	65,796	70,705	378,442	2378,712		

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	Огурец свежий	60	0,756	0,276	2,040	10,914	71/06/1
	Суп полевой с мясом и сметаной	250	4,240	9,950	11,045	143,270	80/1
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,200	11,127	57,836	358,800	165а/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 свежих ягод (ассорти)	200	1,040	0,453	37,200	163,520	620/1
	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	49,336	37,033	134,320	974,704	
Напиток витаминизированный "Витюшка"		50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	6,150	6,726	30,670	198,126	182/3
	Печенье (производственные)	50	1,700	15,100	32,350	269,500	-
	Молоко	180	6,000	5,000	9,600	108,000	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	17,010	27,226	96,690	688,376	
		2122	84,077	84,966	367,585	2455,901	

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
		200	0,680	0,280	19,640	96,700	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	1,860	0,120	3,900	31,500	4/1
ОБЕД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	250	5,280	9,010	7,930	135,290	57/1
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	200	5,014	6,260	51,620	276,000	316/1
	Рис припущенный	120	16,850	18,500	31,870	357,173	255/1
	Котлеты рыбные запеченные	30	0,364	1,284	2,406	22,350	366
	Соус томатный	180	0,216	0,072	22,464	85,745	394
	Компот из чернослива	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	890	33,274	35,786	141,360	1013,358	
	Картофельные оладьи с сыром, маслом	155	19,759	15,184	26,320	282,582	162
	Манник на кефире	100	4,000	5,820	13,540	99,288	77/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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		495	29,879	25,004	75,070	574,670	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	75,488	89,630	304,085	2235,633	

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброды с повидлом и маслом	45	2,085	3,225	23,625	213,776	182
	Йогурт натуральный	50	6,300	5,700	0,300	135,000	2/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,253	3,573	14,480	78,700	227
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,311	20,189	70,468	103,960	395/1
ЗАВТРАК 2		200	0,800	3,600	23,760	531,436	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,800	3,600	23,760	134,240	620/1
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,843	6,092	5,400	52,440	21/1
	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	49,958	36,366	136,395	985,829	
Напиток витаминизированный "Витошка"		50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
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	-
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		470	37,095	36,092	78,006	778,810	
		2070	106,164	96,247	308,629	2430,315	

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
		505	19,117	35,257	102,713	710,753	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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							
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	60	0,600	4,200	4,200	58,200	53/1
	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	-
		880	41,648	25,126	109,092	831,963	
	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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		2205	81,593	82,886	409,091	2605,098	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	Помидор свежий	60	0,660	0,120	2,280	13,800	71/05/1
	Суп Харчо	250	4,450	10,460	11,600	193,700	89/1
	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	36,056	36,665	124,168	1001,892	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	19,425	25,425	42,450	412,545	238/2
	Молоко стуженное	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
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2129	75,297	84,629	381,026	2603,451	

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		200	1,000	0,000	20,200	84,440	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,000	0,000	20,200	84,440	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,756	0,276	2,040	10,914	71/06/1
	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 рубленные 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	-
		890	41,016	25,247	129,046	855,584	
		50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	11,164	10,290	31,800	264,000	206/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	50	3,42	5	19,6	126,325	256
	Пирожки печеные с картофелем	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Чай с сахаром	40	3,160	0,400	19,320	94,000	-
	Хлеб пшеничный	520	17,792	15,690	83,930	537,347	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		2117	81,763	67,103	316,451	2083,760	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

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) отварной	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 тушеные	100	10,540	11,640	19,920	223,240	277/1
	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
	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,311	6,539	35,587	221,588	181
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	-
	Пряник (производственный)	50	2,400	1,400	38,850	186,650	-
ЗАВТРАК 2	Напиток из кураги	180	0,060	0,000	9,816	61,200	388
		230	2,460	1,400	48,666	247,850	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	1,200	0,000	6,600	30,000	38/1
ОБЕД	Кукуруза сладкая (консервированная) отварная	250	9,000	6,620	12,484	113,500	57/1
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	25,550	23,450	42,500	486,325	304/1
	Плов из птицы	180	0,440	0,020	27,760	113,000	394/1
	Компот из сушеных фруктов	30	2,370	0,300	14,490	70,500	-
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
	Хлеб ржаной	790	39,880	30,630	110,514	848,125	
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	0,000	0,000	4,750	18,750	72
Напиток витаминизированный "Витошка"		100	10,080	15,400	74,740	430,000	448
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пицца "Детская"	200	1,040	0,453	37,200	163,520	393
	Компот из свежих ягод (ассорти)	350	11,120	15,853	116,690	612,270	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1870	67,543	81,703	383,024	2460,655	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,048	0,000	8,460	34,272	392
	Печенье (производственное)	50	1,700	15,100	32,350	269,500	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	1,748	15,100	40,810	303,772	
ОБЕД	Икра кабачковая (производственная)	60	0,600	4,200	4,200	58,200	53/1
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250	6,106	14,954	9,166	156,410	67/1
	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	-
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,320	0,240	6,680	34,800	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	150	13,140	22,680	34,450	379,500	236/1
	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	23,781	39,556	141,947	1007,642	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	79,251	99,458	321,031	2390,771	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752,5	77,521	83,700	347,122	2368,981	