

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 1														
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
Итого завтрак:				9,06	12,55	12,57	17,46	43,09	60,96	291	413	1,03	1,27	
2 Завтрак:	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		415	505	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Икра овощная	45	60	0,58	0,78	1,86	2,48	3,22	4,29	37	49,3	1,9	2,6	№ 56
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром. произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		545	725	18,09	22,38	15,95	19,95	77,26	101,31	457,1	639,25	12,97	17,08	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	260	6,58	8,75	5,24	8,19	16,06	29,66	195	270	1,09	1,3	
Итого за день:				34,05	44,02	34,08	45,94	144,25	200,26	978,1	1359,25	21,09	26,15	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-1,95 -1,98 -5,92 -5,06 3,25 4,26 3,1 9,25 -6,91

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 1														
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
Итого завтрак:				9,06	12,55	12,57	17,46	43,09	60,96	291	413	1,03	1,27	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		415	505	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		545	725	18,18	22,5	17,94	22,48	76,81	100,71	452,4	632,97	12,4	16,25	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	11,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	260	6,58	8,75	5,24	8,19	17,06	29,66	195	270	1,09	1,3	
Итого за день:				34,14	44,14	36,07	48,47	144,8	199,66	973,4	1352,97	20,52	25,32	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-1,86 -1,86 -3,93 -2,53 3,8 3,66 -1,6 2,97 -7,48

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 2														
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63	
2 завтрак:	Мандарины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
Итого 2 Завтрак:		390	480	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	
Обед:	Салат из зеленого горошка (консервированной)	30	50	3,64	6,07	1,85	3,09	2,41	4,02	31	52	4,4	6,6	№ 10
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед		554	740	21,46	29,17	16,44	22,11	64,51	88,38	431,7	627,05	18,16	25,69	
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		205	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46	
Итого за день:				37,18	49,94	36,43	49,1	141,10	188,71	973,7	1347,05	43,03	54,68	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,18 3,94 -3,57 -1,9 0,10 -7,29 -1,3 -2,95 15,03 22,68

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 2														
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед		554	750	18,05	23,56	16,39	22,62	62,81	85,78	420,89	615,43	16,61	24,79	
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		730	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46	
Итого за день:				33,93	44,53	36,48	49,73	133,16	179,88	939,89	1313,43	24,88	34,38	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-2,07 -1,47 -3,52 -1,27 -7,84 -16,12 -35,11 -36,57 -3,12 2,38

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 3														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,07	6,12	10,2	10,74	27,82	30,44	166	179,4	1,19	1,43	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 завтрак		435	485	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленые из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		535	725	15,9	22,47	13,42	19,6	72,84	109,02	423,87	639,45	7,3	10,56	
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир с сахаром, или варенец)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69	
Итого за день:				37,85	43,42	32,75	40,99	140,31	193,54	848,87	1116,85	12,67	16,28	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,85 -2,58 -7,25 -10,01 -0,69 -2,46 -126,13 -233,15 -15,33 -15,72

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 3														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,07	6,12	10,2	10,74	27,82	30,44	166	179,4	1,19	1,43	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 завтрак		435	485	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленые из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		555	770	15,8	22,48	13,44	20,56	70,38	105,85	425,81	647,27	11,92	21,23	
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир с сахаром, или варенец)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69	
Итого за день:				37,75	42,47	32,77	41,95	137,85	190,37	850,81	1124,67	17,29	26,95	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,75 -3,53 -7,23 -9,05 -3,15 -5,63 -124,19 -225,33 -10,71 -5,05

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 4														
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				6,15	9,67	7,46	11,36	29,89	44,1	231	365	1,09	1,54	
2 Завтрак:	Фрукты (бананы)	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
Итого 2 Завтрак:		410	500	0,75	1,44	0,25	0,53	10,5	30,22	48	132	5	95,5	
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	1,65	3,3	№57
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		520	725	21,56	29,65	21,73	25,83	70,38	90,9	475,4	620,55	6,83	10,19	
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		280	355	9,91	12,18	9,34	15,17	37,3	45,07	202,8	249,7	7,95	10,56	
Итого за день:				38,37	52,94	38,78	52,89	148,07	210,29	957,2	1367,25	20,87	117,79	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
2,37 6,94 -1,22 1,89 7,07 14,29 -17,8 17,25 -7,13 85,79

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 4														
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				6,15	9,67	7,46	11,36	29,89	44,1	231	365	1,09	1,54	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
Итого 2 Завтрак:		420	510	0,24	0,87	0,18	0,45	6,18	25,37	27,6	109	3	93,2	
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		520	725	21,56	29,65	21,73	25,83	70,39	90,91	470,58	623,81	6,84	10,21	
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		280	355	9,91	12,18	9,34	15,17	37,3	45,07	202,8	249,7	7,95	10,56	
Итого за день:				37,86	52,37	38,71	52,81	137,58	205,45	931,98	1347,51	18,88	115,51	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			1,86	6,37	-1,29	1,81	-3,42	9,45	-43,02	-2,49	-9,12	83,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 5														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
Итого 2 Завтрак:		385	475	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	
Обед:	Салат из свеклы	30	45	0,62	0,97	2,45	3,67	5,41	8,11	36	54	3,09	4,63	№ 34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		539	725	14,02	18,64	15,08	20,26	82,36	109,55	457,02	642,85	12,99	16,2	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдни :		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день				36,33	47,83	36,3	49,64	147,37	195,16	988,02	1350,85	50,1	59,06	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
0,33 1,83 -3,7 -1,36 6,37 -0,84 13,02 0,85 22,1 27,06

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 5														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		370	455	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46	№ 15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		539	740	13,69	18,25	14,47	20,27	77,87	103,28	442,42	631,65	15,63	23,03	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день				36,08	47,55	35,79	49,77	136,62	182,63	950,42	1317,65	23,74	32,39	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
0,08 1,55 -4,21 -1,23 -4,38 -13,37 -24,58 -32,35 -4,26 0,39

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 6														
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21	290	361	2,1	3,74	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	2,3	3,07	1,17	1,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		550	740	20,68	26,73	17,43	22,92	69,35	96,85	455,34	663,96	20,69	29,12	
Полдник:	Икра баклажанная	45	55	0,67	0,83	2,05	2,5	2,80	3,42	32,3	39,4	1,33	1,62	№ 53
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		250	305	8,64	10,39	6,79	8,19	22,91	27,52	227,30	281,40	2,51	3,04	
Итого за день:				36,48	45,74	35,96	44,16	143,68	183,91	1007,64	1343,36	31,3	42,4	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
0,48 -0,26 -4,04 -6,84 2,68 -12,09 32,64 -6,64 3,3 10,4

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 6														
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21	290	361	2,1	3,74	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	45	60	2,11	2,82	4,28	5,7	3,2	4,3	60	80	3,7	4,9	№32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		565	755	22,4	29,04	19,41	25,55	71,38	99,59	497,4	717,05	21,89	30,72	
Полдник:	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		250	305	8,64	10,46	8,59	10,70	22,88	27,79	227,30	285,02	2,51	3,19	
Итого за день:				38,20	48,12	39,74	49,3	145,68	186,92	1049,7	1400,07	32,50	44,15	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			2,20	2,12	-0,26	-1,7	4,68	-9,08	74,7	50,07	4,5	12,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 7														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,62	13,43	9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96	
2 Завтрак:	ФРУКТЫ (Мандарины с сах	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
Итого 2 Завтрак:		413	505	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№57
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,74	95,58	429,4	649,81	9,16	12,12	
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	Кисломолочный продукт. кефир с сахаром, ряженка	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58	
Итого за день:				35,8	46,57	34,71	47,06	137,95	198,91	945,4	1337,21	17,79	22,16	

Рекомендуется
Отклонение

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-0,66 -0,3 -4,97 -4,12 1,37 0,82 -29,6 -12,79 6,93 9,54

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 7														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,62	13,43	9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
Итого 2 Завтрак:		408	495	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,74	95,58	429,4	649,81	9,16	12,12	
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	продукт(варенец, кефир с	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58	
Итого за день:				35,29	46	34,64	46,98	133,63	194,06	925	1314,21	15,79	19,86	

Рекомендуется
Отклонение

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-0,66 -0,3 -4,97 -4,12 1,37 0,82 -50 -35,79 6,93 9,54

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 8														
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	Итого 2 завтрак:	375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30	45	1,18	1,57	3,44	5,16	7,3	9,79	33,4	50,1	7	9,4	№ 26
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		544	735	17,03	22,67	16,17	24,04	79,63	106,87	494,1	677,15	19,67	26,58	
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	варенец, кефир с	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		215	270	11,35	14,56	11,35	12,70	23,28	34,20	204,30	242,80	0,45	0,54	
Итого за день:				37,18	48,44	42,76	53,33	144,09	208,93	975,4	1395,95	22,13	119,67	

Рекомендуется
Отсутствует

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

1,18

2,44

2,76

2,33

3,09

12,93

0,4

45,95

-5,87

87,67

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 8														
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	Итого 2 завтрак:	375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей с кабачками	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	8,51	12,76	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		544	735	16,08	21,56	14,53	22,48	74,04	100,09	480,89	667,43	15,52	22,88	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	ряженка или варенец,	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		200	230	6,58	7,45	5,24	5,99	16,36	17,62	196,00	212,00	0,49	0,58	
Итого за день:				32,21	40,44	35,26	45,09	142,08	178,45	1001,89	1276,43	23,02	34,46	

Рекомендуется
Отсутствует

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-3,79 -5,56 -4,74 -5,91 1,08 -17,55 26,89 -73,57 -4,98 2,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 9														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8	№ 55
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				7,64	2,51	7,56	7,57	21,61	24,61	127	139	0,02	0,03	
2 Завтрак:	Фрукты (апельсины или мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
Итого 2 Завтрак:		442	545	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		505	685	18,78	26,83	15,53	20,39	66,98	111,6	406,87	604,15	9,55	15,6	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	240	6,58	7,45	5,24	5,99	16,06	17,26	195	210	1,09	1,3	
Итого за день:				33,67	37,51	28,48	34,11	121,41	171,28	799,87	1028,15	44,66	55,93	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

Отклонения

-2,33

-8,49

-11,52

-16,89

-19,59

-24,72

-175,13

-321,85

16,66

23,93

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7	№ 42
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				7,22	2,51	7,56	7,57	21,61	24,61	127	139	0,02	0,03	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		437	535	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		505	700	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27	
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26	
Итого за день:				37,57	44,25	34,46	41,96	116,95	175,21	774,11	1028,77	21,24	34,06	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

Отклонения

1,57

-1,75

-5,54

-9,04

-24,05

-20,79

-200,89

-321,23

-6,76

2,06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 10														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№57
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,43	10,64	17,12	22,76	31,34	35,5	318,7	374,9	3,49	4,88	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 Завтрак:		475	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		540	735	13,49	19,13	10,54	14,91	78,99	115,19	379,84	605,56	26,24	37,55	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	продукт(варенец или кефир с сахаром,	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				37,53	48,35	37,44	50,61	141,12	194,85	969,54	1340,46	34,66	47,64	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,53 2,35 -2,56 -0,39 0,12 -1,15 -5,46 -9,54 6,66 15,64

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 10														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,34	10,64	16,65	22,76	30,75	35,51	313,88	378,16	2,95	4,9	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 Завтрак:		465	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	45	0,29	0,43	1,84	2,76	0,92	1,38	21,4	32,1	5,73	8,6	№ 15
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		540	735	13,39	19,05	11,08	15,72	76,74	113,01	383,3	610,75	29,47	42,85	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				37,34	48,27	37,51	51,42	138,28	192,68	968,18	1348,91	37,35	52,96	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,34 2,27 -2,49 0,42 -2,72 -3,32 -6,82 -1,09 9,35 20,96

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
	Я	С	Я	С	Я	С					
Итого за весь период:	364,44	475,32	363,61	481,78	1431,37	1974,52	9658,74	13357,38	301,69	566,01	
Среднее значение за период:	36,44	47,532	36,361	48,178	143,14	197,452	965,874	1335,738	30,169	56,601	
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Соотношение:	1	1	1	1	4	4					

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.

2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.

3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.

ЛЕТО

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
	Я	С	Я	С	Я	С					
Итого за весь период:	360,37	468,19	365,32	488,98	1388,98	1914,48	9562,38	13173,62	238,5	424,19	
Среднее значение за период:	36,04	46,82	36,53	48,90	138,90	191,45	956,24	1317,362	23,85	42,42	
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Соотношение:	1	1	1	1	4	4					

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.

2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.

3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 9														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8	№ 55
	Сосиски отварные		35		3,85		6,36		0,14		91		0	№ 291
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:	к:			7,64	13,07	13,48	21,52	43,63	53,29	342	510	3,41	4,28	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
Итого 2 Завтрак:		397	525	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		30		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Произв
Итого обед:		505	695	18,78	26,83	15,53	20,39	66,98	111,6	406,87	604,15	9,55	15,6	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441

	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	240	6,58	7,45	5,24	5,99	16,06	17,26	195	210	1,09	1,3	
Итого за день:				33,67	48,07	34,4	48,06	143,43	199,96	1014,87	1399,15	48,05	60,18	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			-2,33	2,07	-5,6	-2,94	2,43	3,96	39,87	49,15	20,05	28,18	

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7	№ 42
	Сосиски отварные		35		3,85		6,36		0,14		91		0	№ 291
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:	к:			7,22	12,56	11,45	19,07	43,96	53,78	324	488	3,31	4,18	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		377	505	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		30		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром. Произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		505	710	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27	
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26	
Итого за день:				37,57	54,3	38,35	53,46	139,30	204,38	971,11	1377,77	24,53	38,21	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			1,57	8,3	-1,65	2,46	-1,70	8,38	-3,89	27,77	-3,47	6,21	

