

Перспективное меню за Зимне-весенний период

МБДОУ № 312

Заведующему: Смищенко Н.В.

Утверждаю



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	427	10.94	13.50	56.19	392.03	
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Каша молочная Геркулесовая	200	7.47	7.98	27.30	208.20	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	700	29.01	31.96	100.39	803.61	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.77	5.61	17.81	140.24	
	Куры в соусе с томатом с овощами	80	13.20	16.32	3.05	199.49	
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	3.25	21.70	141.60	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Салат из квашеной капусты с луком	70	0.62	6.06	3.07	67.86	
	Итого за Полдник	250	12.40	12.50	81.88	483.71	
Полдник	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	Булочка домашняя	70	9.01	9.53	65.80	388.96	
	Итого за Ужин	380	15.17	23.06	24.39	366.12	
Ужин	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Капуста тушеная	60	0.98	1.74	5.29	39.36	
	Омлет натуральный	120	12.45	21.09	2.31	253.72	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3479	67.83	81.22	276.61	2107.87	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	437	9.61	12.43	54.03	367.53	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.11	0.03	10.02	34.72	
	Хлеб пшеничный	50	4.25	1.65	21.25	121.00	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Суп молочный с пшеном	180	5.21	5.67	22.70	159.45	
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Обед	670	22.14	18.08	92.21	634.28	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	0.76	2.43	4.46	43.34	
	Картофельное пюре	120	2.79	3.02	18.85	116.38	
	Свекла отварная	60	0.71	0.10	4.14	26.32	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Оладьи из печени по кунцевски	60	11.73	11.35	11.26	193.82	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	220	7.10	6.96	22.88	189.40	
Полдник	Кефир	200	5.60	5.00	8.00	106.00	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Итого за Ужин	365	31.69	26.33	61.90	618.69	
Ужин	Вареники ленивые	150	24.77	20.06	44.30	462.64	
	Соус сметанный	15	0.18	1.11	0.64	14.05	
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3471	71.44	63.98	249.02	1892.70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	412	14.36	18.34	44.30	400.13	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Суп молочный с манной крупой	180	4.76	4.87	20.35	142.92	
	Сыр порционный	15	3.62	4.43	0.05	54.45	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	11.09	77.80	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	680	28.39	26.57	108.42	807.84	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.83	4.40	18.56	128.04	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Каша ячневая рассыпчатая	110	3.73	4.83	24.25	160.69	
	Котлета мясная	70	15.01	15.90	13.58	261.41	
	Огурец соленый	50	0.17	0.10	1.13	5.50	
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Полдник	200	1.90	1.98	35.48	168.42	
Полдник	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Ужин	450	19.96	11.21	43.14	363.44	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Рыба отварная	80	14.38	5.27	0.38	112.39	
	Морковь отварная	60	0.82	1.61	4.37	36.86	
	Картофель отварной со сл. маслом	100	2.02	3.30	16.33	106.92	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3470	64.92	58.30	245.10	1802.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	437	11.75	15.71	35.87	336.05	
Завтрак	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Яйцо отварное	40	5.07	4.59	0.28	62.73	
	Суп молочный с пшеничной крупой	180	3.97	5.02	15.75	123.72	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	660	30.39	33.36	110.79	891.26	
Обед	Биточки мясные	70	15.01	15.90	13.58	261.41	
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	3.25	21.70	141.60	
	Свекольная икра	60	0.71	6.58	7.38	100.17	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Суп картофельный с фасолью	180	4.17	6.45	14.63	133.66	
	Итого за Полдник	200	5.26	4.52	7.52	167.80	
Полдник	Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	Итого за Ужин	460	25.43	17.05	48.05	450.90	
Ужин	Рыба запеченная	100	18.86	11.80	4.63	201.14	
	Каша пшенная рассыпчатая	110	4.13	4.50	24.81	158.69	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Помидор соленый	50	0.55	0.05	0.80	8.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3489	73.14	70.84	215.99	1908.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	466	16.71	18.69	45.97	417.93	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.51	4.02	16.74	121.38	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	660	18.25	22.65	76.06	590.00	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.04	2.87	5.89	54.55	
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	60	9.52	11.91	4.13	164.58	
	Картофельное пюре с молоком	120	2.79	3.02	18.85	116.38	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.45	4.33	2.19	48.47	
	Итого за Полдник	210	11.92	11.93	62.38	412.90	
Полдник	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	
	Булочка российская	60	7.72	8.18	56.38	333.40	
	Итого за Ужин	390	22.76	14.31	60.01	459.09	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Пудинг творожный с морковью	160	18.59	11.33	25.35	278.45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3502	69.95	67.78	258.18	1942.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	401	15.63	19.31	63.26	499.49	
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	
	Макароны отварные с маслом	110	4.79	3.58	23.86	155.76	
	Сыр порционный	14	3.37	4.13	0.04	50.82	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	690	32.12	36.40	95.27	835.84	
Обед	Картофельное пюре	100	2.32	2.51	15.71	96.99	
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0.66	2.80	3.85	48.81	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.26	5.08	16.67	125.91	
	Птица тушеная с сметанном соусе	80	20.73	24.83	5.54	309.71	
	Итого за Полдник	240	10.31	9.12	55.00	343.01	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	Пирожок с повидлом	60	5.27	4.62	46.54	249.41	
	Итого за Ужин	420	9.83	9.44	61.70	430.17	
Ужин	Чай с сахаром	200	0.11	0.03	10.02	34.72	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	Суп молочный с пшеном	180	7.80	8.73	42.86	274.65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3538	68.64	74.42	290.23	2177.51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	407	9.71	12.82	48.75	353.91	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.40	1.32	17.00	96.80	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Суп молочный вермишелевый	180	6.15	6.39	24.66	180.11	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	680	28.70	21.44	100.16	733.43	
Обед	Каша пшеничная	110	5.05	4.85	28.23	187.86	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Свекольник	180	1.57	6.22	12.06	117.38	
	Печень по строгановски	90	14.88	8.98	8.17	167.99	
	Помидор соленый	50	0.55	0.05	0.80	8.00	
	Итого за Полдник	240	12.76	12.68	63.58	428.80	
Полдник	Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
	Булочка дорожная	60	7.72	8.18	56.38	333.40	
	Итого за Ужин	370	32.55	24.02	54.64	630.64	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Запеканка творожно-манная со сметаной	150	27.24	20.37	29.74	415.09	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3364	84.03	71.16	280.89	2209.18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	467	16.47	19.06	46.06	420.59	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	180	3.71	4.34	10.18	94.73	
	Какао с молоком	200	4.25	3.73	18.54	113.97	
	Хлеб пшеничный	40	3.40	1.32	17.00	96.80	
	Яйцо отварное	40	5.07	4.59	0.28	62.73	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	690	26.15	26.66	107.76	796.91	
Обед	Суп картофельный	180	1.53	5.05	11.72	102.00	
	Бифштекс рубленый паровой	60	12.86	13.64	11.64	224.07	
	Каша ячневая рассыпчатая	120	4.03	4.87	26.21	170.08	
	Капуста тушеная	60	0.98	1.74	5.29	39.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	
	Итого за Полдник	200	1.90	1.98	35.48	168.42	
Полдник	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Ужин	400	14.48	10.99	35.99	304.15	
Ужин	Рыба тушеная с овощами в томате	100	10.27	7.78	2.47	124.09	
	Картофельное пюре с молоком	100	2.32	2.51	15.71	96.99	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3514	59.31	58.89	239.05	1752.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	417	11.90	15.52	59.45	425.07	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Каша молочная манная	200	5.92	6.48	30.56	205.36	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	650	25.08	33.08	94.53	797.47	
Обед	Свекольная икра	60	0.72	7.00	7.48	103.74	
	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Суп картофельный	180	1.90	3.79	14.49	101.88	
	Бефстроганов из говядины в смет. соусе	80	14.65	17.71	5.72	244.10	
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3.36	4.06	21.84	141.73	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	200	5.26	4.52	7.52	167.80	
Полдник	Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	Итого за Ужин	420	16.01	8.76	30.45	262.35	
Ужин	Рыба по - польски	100	12.16	4.54	2.09	100.57	
	Капуста тушеная	120	1.96	3.52	10.55	78.71	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3324	58.56	62.08	205.71	1715.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	392	24.70	35.92	62.76	691.26	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.40	1.32	17.00	96.80	
	Творожно-морковный пудинг	150	17.33	25.71	26.49	425.86	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Соус сметанный	15	0.54	0.84	3.13	21.49	
	Какао с молоком	180	3.39	2.97	16.08	94.75	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	680	24.28	33.58	97.32	807.97	
Обед	Хлеб ржаной	50	4.05	0.50	24.40	121.00	
	Суп картофельный с клецками	200	4.23	9.37	19.10	185.79	
	Шницель говяжий	70	11.35	14.53	5.76	202.67	
	Картофель отварной со сл. маслом	100	2.02	3.30	16.33	106.92	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.53	5.20	2.63	58.17	
	Итого за Полдник	250	14.05	14.03	73.00	484.36	
Полдник	Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
	Булочка домашняя	70	9.01	9.53	65.80	388.96	
	Итого за Ужин	220	3.32	2.65	30.41	156.44	
Ужин	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3116	66.66	86.38	277.25	2202.43	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Заведующему(должность)
 Снищенко Н.В.(ФИО)
 _____ (дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	367	8.74	12.51	43.52	323.61	
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.43	0.30	14.64	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Каша молочная Геркулесовая	180	6.16	7.11	21.71	173.29	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	575	23.49	26.03	86.78	678.06	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3.58	4.20	13.36	105.21	
	Куры в соусе с томатом с овощами	60	9.90	12.25	2.30	149.63	
	Макароны отварные с маслом	95	4.25	3.76	21.20	144.45	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.53	5.20	2.63	58.17	
	Итого за Полдник	220	11.92	12.06	79.08	467.80	
Полдник	Какао с молоком	150	2.91	2.53	13.28	78.84	
	Булочка домашняя	70	9.01	9.53	65.80	388.96	
	Итого за Ужин	320	12.05	18.19	24.58	309.57	
Ужин	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Капуста тушеная	60	1.10	2.33	6.23	49.02	
	Омлет натуральный	90	9.24	15.64	1.57	187.74	
	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	7.02	24.41	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3479	56.51	68.99	247.72	1841.44	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	377	9.66	13.17	58.99	392.78	
Завтрак	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Хлеб пшеничный	40	3.40	1.32	17.00	96.80	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Суп молочный с пшеном	150	6.10	6.74	34.90	218.98	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	570	21.14	19.03	83.03	600.24	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.11	3.46	6.21	60.75	
	Картофельное пюре	110	2.52	3.07	16.77	107.53	
	Свекла отварная	40	0.47	0.07	2.76	17.54	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Оладьи из печени по кунцевски	60	11.73	11.35	11.26	193.82	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Итого за Полдник	200	6.54	6.46	22.08	178.80	
Полдник	Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Итого за Ужин	302	27.53	22.23	57.48	547.02	
Ужин	Вареники ленивые	120	21.49	16.92	41.43	409.39	
	Соус сметанный	12	0.14	0.90	0.50	11.23	
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3471	65.62	61.04	236.58	1787.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	348	12.63	16.50	39.70	359.57	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Суп молочный с манной крупой	150	4.48	4.65	18.57	132.79	
	Сыр порционный	11	2.65	3.25	0.03	39.93	
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	8.29	61.89	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	600	27.58	21.31	113.40	771.30	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	2.33	4.25	14.95	110.39	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Каша ячневая рассыпчатая	100	6.53	2.11	42.66	217.14	
	Котлета мясная	60	12.86	13.64	11.64	224.07	
	Огурец соленый	50	0.17	0.10	1.13	5.50	
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Полдник	170	1.87	1.98	32.89	158.80	
Полдник	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Итого за Ужин	370	16.60	11.33	36.84	325.31	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Рыба отварная	65	11.69	4.29	0.31	91.32	
	Морковь отварная	40	0.53	2.27	2.77	35.26	
	Картофель отварной со сл. маслом	85	1.72	3.76	13.90	100.77	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3470	58.99	51.32	236.59	1677.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	377	12.58	17.03	40.80	370.94	
Завтрак	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	7.02	24.41	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Яйцо отварное	40	5.07	4.59	0.28	62.73	
	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4.83	6.35	20.69	158.84	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	555	27.71	31.56	100.62	823.47	
Обед	Биточки мясные	60	12.86	13.64	11.64	224.07	
	Макароны отварные с маслом	95	4.25	3.76	21.20	144.45	
	Свекольная икра	40	0.48	4.96	4.96	72.94	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Суп картофельный с фасолью	150	4.81	8.12	16.79	161.41	
	Итого за Полдник	170	4.42	3.77	6.32	151.90	
Полдник	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	Итого за Ужин	390	20.97	14.88	52.13	430.30	
Ужин	Рыба запеченная	70	13.20	8.26	3.24	140.80	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5.41	5.89	32.48	207.74	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36	
	Помидор соленый	50	0.55	0.05	0.80	8.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3489	65.99	67.44	213.63	1839.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	416	15.78	17.84	40.89	387.85	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.06	3.61	14.46	107.21	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	13.28	78.84	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	580	15.44	20.67	64.89	516.34	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	0.93	2.58	5.30	49.09	
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	50	7.93	10.27	3.10	139.05	
	Картофельное пюре с молоком	110	2.52	3.07	16.77	107.53	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.45	4.33	2.19	48.47	
	Итого за Полдник	190	11.36	11.43	61.58	402.30	
Полдник	Кефир	130	3.64	3.25	5.20	68.90	
	Булочка российская	60	7.72	8.18	56.38	333.40	
	Итого за Ужин	350	20.43	12.92	55.67	420.27	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Чай с сахаром	160	0.11	0.03	6.25	21.90	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Пудинг творожный с морковью	140	16.27	9.94	21.79	242.37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3502	63.32	63.06	236.79	1789.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	327	12.46	16.95	51.06	416.15	
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.43	0.30	14.64	72.60	
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	13.28	78.84	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Кабачковая икра	40	0.64	2.52	2.96	39.20	
	Макароны отварные с маслом	90	4.03	3.57	20.09	136.85	
	Сыр порционный	10	2.41	2.95	0.03	36.30	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	580	25.40	29.65	81.46	695.57	
Обед	Картофельное пюре	90	2.06	2.51	13.73	87.98	
	Свекла отварная с растительным маслом	40	0.44	2.46	2.54	37.77	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Суп картофельный с вермишелью	180	2.04	4.98	15.01	116.93	
	Птица тушеная с сметанном соусе	60	15.55	18.62	4.15	232.29	
	Итого за Полдник	210	9.47	8.37	53.59	327.41	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	
	Пирожок с повидлом	60	5.27	4.62	46.54	249.41	
	Итого за Ужин	370	8.55	7.98	51.57	374.31	
Ужин	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	Суп молочный с пшеном	150	6.51	7.27	35.72	228.87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3538	56.63	63.10	252.68	1882.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	337	7.49	11.53	38.14	290.26	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	7.02	24.41	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Суп молочный вермишелевый	150	4.81	5.44	18.31	140.89	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	570	22.05	16.83	84.97	602.79	
Обед	Каша пшеничная	100	4.59	4.41	25.66	170.78	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Свекольник	150	1.30	5.18	10.05	97.83	
	Печень по строгановски	60	9.92	5.98	5.44	111.98	
	Помидор соленый	50	0.55	0.05	0.80	8.00	
	Итого за Полдник	210	11.92	11.93	62.38	412.90	
Полдник	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	
	Булочка дорожная	60	7.72	8.18	56.38	333.40	
	Итого за Ужин	310	27.03	20.23	39.36	515.86	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Запеканка творожно-манная со сметаной	120	22.20	17.02	17.26	316.22	
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	13.28	78.84	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3364	68.80	60.72	238.61	1884.21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	407	14.13	17.24	38.84	365.44	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	150	3.09	3.62	8.49	78.95	
	Какао с молоком	180	3.38	2.96	17.26	98.80	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Яйцо отварное	40	5.07	4.59	0.28	62.73	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	595	26.24	21.29	119.92	791.98	
Обед	Суп картофельный	150	1.45	4.70	10.98	94.87	
	Бифштекс рубленый паровой	50	10.71	11.37	9.69	186.73	
	Каша ячневая рассыпчатая	115	7.51	2.43	49.07	249.71	
	Капуста тушеная	40	0.73	1.55	4.16	32.67	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Полдник	170	1.87	1.98	32.89	158.80	
Полдник	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Итого за Ужин	345	12.23	9.99	32.71	273.21	
Ужин	Рыба тушеная с овощами в томате	80	8.25	6.66	2.62	106.58	
	Картофельное пюре с молоком	95	2.17	2.65	14.48	92.87	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3514	54.78	50.70	238.12	1651.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	367	10.82	14.39	53.54	387.96	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Каша молочная манная	180	5.32	5.79	27.45	184.16	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	13.28	78.84	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	520	21.90	23.23	93.02	684.24	
Обед	Свекольная икра	40	0.48	4.96	4.96	72.94	
	Хлеб ржаной	40	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Суп картофельный	150	1.58	2.88	12.10	82.33	
	Бефстроганов из говядины в смет. соусе	60	11.00	13.28	4.30	183.07	
	Каша ячневая рассыпчатая	80	5.23	1.69	34.13	173.70	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Итого за Полдник	170	4.42	3.77	6.32	151.90	
Полдник	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	
	Пряник	20	0.22	0.02	0.32	72.40	
	Итого за Ужин	340	18.11	10.69	26.94	276.52	
Ужин	Рыба по - польски	80	14.64	6.52	1.98	129.23	
	Капуста тушеная	90	1.66	3.49	9.35	73.53	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3324	55.56	52.28	193.58	1563.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	319	19.82	29.83	49.80	561.67	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Творожно-морковный пудинг	120	13.88	20.56	21.20	340.68	
	Масло сливочное порционное	7	0.04	5.08	0.06	52.36	
	Соус сметанный	12	0.44	0.67	2.51	17.19	
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	13.28	78.84	
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76	62.40	
	Итого за Обед	615	20.97	32.30	82.99	725.31	
Обед	Хлеб ржаной	30	2.43	0.30	14.64	72.60	
	Суп картофельный с клецками	200	4.19	9.33	18.90	184.10	
	Шницель говяжий	60	9.82	12.58	4.78	174.01	
	Картофель отварной со сл. маслом	95	1.93	4.21	15.53	112.63	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.53	5.20	2.63	58.17	
	Итого за Полдник	210	11.92	11.93	62.38	412.90	
Полдник	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	
	Булочка домашняя	60	7.72	8.18	56.38	333.40	
	Итого за Ужин	190	3.29	2.64	30.40	156.21	
Ужин	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	7.02	24.41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3116	56.31	76.90	239.33	1918.49	

