

1 ДЕНЬ

День		понедельник				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая	200	5,74	7,64	19,66	211,12	1,44		
	• рис	30							
	• молоко	130						24	
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1,2							
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00		
	• какао-порошок	1,2						51	
	• молоко	120							
	• сахар.	12							
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	0,00	39		
с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0,00	38		
	ИТОГО:	444	11,98	18,51	54,23	470,88	2,44		
Завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп куриный с гренками (хлеб пшеничный) и яйцом 0.5 шт.	250	9,73	10,73	1,89	57,42	1,2	1	
	• курица	30 (41)							
	• морковь	24 (32,5)							
	• соль	1,2							
	• гренки	10	0,76	0,06	5,22	23,60	0,00		
	• яйцо	20,5	2,60	2,35	0,14	32,10	0,00		
	Гуляш из курицы	70	13,63	14,08	4,43	162,57	1,38	78	
	• мясо курицы	60 (81,5)							
	• лук репчатый	3(4,5)							
	• морковь	5(6,8)							
	• мука пшеничная	3							
	• томат	3							
	• соль	1							
	• масло растительное	2							
	Макар.изд.(в асс)с масл.	150	6,26	3,84	35,16	229,12	0,00	69	
	• макар.изд.(в асс.)	60							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1,5							
	Салат из св. капусты	60	3,1	5,01	3,26	95,95	55	11	
	• капуста белокочанная	50 (66)							
• морковь	8 (9,5)								
• масло растительное	5								
• соль	1								
Компот из кур. и изюма	180	0,54	0,00	22,59	94,35	0,00	59		
• курага	7								
• изюм	6								
• сахар	12								
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	40		
	ИТОГО:	790,5	38,97	36,42	97,59	802,11	57,58		
Полдник	Пирог с кап. и яйцом	70	5,95	2,54	25,99	178,01	8,04	41	
	• мука пшеничная в.с	42							
	• соль в тесто	1							
	• сахар песок	2							
	• дрожжи	1							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• капуста	25 (35)							
	• молоко	10							
	• яйцо	12,5							
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	57		
	ИТОГО:	270	11,55	8,94	35,39	294,01	10,04		

Ужин	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	0,00	39	
	Кабачковая икра	30	2,2	5	1,1	53,75	2,5	12	
	Тушеный картофель	185	7,51	5,07	16,52	195,3	31,6	70	
	• картофель	170 (240)							
	• морковь	12(17)							
	• лук репчатый	8(11)							
	• масло сливочное	3							
	• соль	1,2							
	• масло растительное	2							
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,00	55	
	• сахар	12							
	• чай заварка	0,6							
		ИТОГО:	450	12,59	10,43	47,44	382,53	34,10	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2154,5	76,09	74,30	258,05	2043,53	108,16	

2 ДЕНЬ

День	вторник		Неделя	первая				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Манная каша	200	6,23	8,83	25,65	206,7	1,46	25
	• крупа манная	25						
	• молоко	130						
	• сахар	5						
	• масло сливочное	5						
	• соль	1,2						
Завтрак	Коф. напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	• кофейный напиток	1,7						
	• молоко	120						
	• сахар	12						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0,00	
	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0,00	38	
	ИТОГО:	449	13,25	19,72	66,16	478,26	2,86	
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63
Обед	Суп гороховый	250	7,86	12,23	10,65	143,50	12,00	2
	• мясо	25 (41)						
	• горох	25						
	• картофель	55 (81)						
	• морковь	16 (22.7)						
	• соль	1,2						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло растительное	3						
	Огурец конц.(соленый)	30	0,98	0,00	4,55	6,65	0,00	13
	Овощное рагу	220	10,20	10,75	16,02	266,37	44,00	79
	• мясо	50 (88)						
	• капуста свежая	52 (74)						
	• картофель	80 (138)						
• морковь	26 (427)							
• лук репчатый	12 (16)							
• масло сливочное	3							
• соль	1,2							
• масло растительное	2							
Компот из кураги	200	0,88	0,00	24,67	100,32	0,00	61	
• курага	13							
• сахар	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,03	40	
	ИТОГО:	750	22,27	23,33	80,79	623,84	56,03	
Полдник	Пирог с картошкой	70	5,22	5,93	21,46	216,45	0,60	42
	• мука пшеничная в.с	36						
	• сахар песок	2						
	• соль в тесто	1						
	• дрожжи	1						
	• масло растительное	1						
	• соль в начинку	0,4						
	• картофель	30						
	• молоко	10						
	• лук репчатый	5 (6.8)						
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	57	
	ИТОГО:	270	10,82	12,33	30,86	332,45	2,60	

Ужин	Сырники со сметан.соусом	190 _(140\50)	17,35	14,20	23,93	282,47	0,83	26
	• творог	130						
	• яйца	1\5шт (8)						
	• мука в творог	8						
	• сахар песок в творог	5						
	• сметана(всоус)	35						
	• мука пшен. (в соус)	4						
	• сахар песок (в соус)	4						
	• масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,40	-	39
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	• сахар	12						
	• чай заварка	0,6						
	Морковь тертая сладкая	20	0,2	1,5	2,5	22,5	0,9	21
	• морковь	20 (38)						
• сахар	2							
• масло растительное	1							
	ИТОГО:	450	21,19	16,12	61,47	450,25	2,09	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2119	68,53	71,50	262,68	1978,80	67,58	

3 ДЕНЬ

День	среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая	200	11,96	9,18	24,08	163,8	1,46	27
	• крупа пшено	30						
	• молоко	130						
	• сахар	5						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1,2						
Завтрак	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,9	117,67	1	51
	• какао-порошок	1,2						
	• сахар	12						
	• молоко	120						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,4	0	39
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38
	ИТОГО:	449	18,96	20,11	63,87	435,36	2,46	
2 завтрак	Фрукты в асс.(груша)	210	0,84	0	22,47	88,2	4,83	65
Обед	Щи из св.капусты со смет.	250	8,53	12,74	16	138,57	36,29	3
	• мясо	25 (41)						
	• картофель	55 (81)						
	• морковь	16 (24)						
	• лук репчатый	8 (13)						
	• масло растительное	3						
	• капуста	43(60.6)						
	• томат	6						
	• соль	1,2						
	• сметана	15						
	Ежики	85	10,82	11,02	16,17	160,7	1,4	80
	• мясо	55 (81)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• морковь	12 (12)						
	• соль	1						
	• масло растительное	2						
	• яйцо	5						
	• рис	10						
	Картоф. туш.по домашн.	170	4,37	5,19	10,86	118,2	31,85	71
	• лук репчатый	8						
• морковь	30							
• масло растительное	2							
• томат	3							
• картофель	140							
• соль	1,2							
• фасоль консервированная	8							
• масло сливочное	4							
Салат из св.помид.и огурц.	60	2,35	4,06	23,02	73,78	17,88	14	
• помидоры	25 (28)							
• огурцы свкжие	25 (29)							
• лук репчатый	8 (10)							
• масло растительное	2							
• соль	1							
Компот из яблок и изюма	180	0,2	0	27,38	104,28	5,2	62	
• яблоки	30							
• изюм	13							
• сахар-песок	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	40	
	ИТОГО:	795	28,62	33,36	118,33	702,53	92,62	

Полдник	Булочка	55	4,05	2,47	15,21	165,79	0,03	43
	• мука пшеничная в.с	40						
	• сахар песок	2						
	• масло растительное	1						
	• дрожжи	1						
	• молоко	10						
	• соль	0,5						
Йогурт	180	9	2,7	5,25	91,8	1,08	58	
	ИТОГО:	235	13,05	5,17	20,46	257,59	1,11	
Ужин	Винегрет	220	2,05	5,15	30,32	162,88	28,92	15
	• картофель	63 (93)						
	• свекла	47 (65)						
	• морковь	22 (31)						
	• огурцы соленые	30						
	• лук репчатый	8 (11)						
	зеленый горошек консерв.	20						
	• масло растительное	5						
	• соль	1,2						
	Чай сладкий	180	0,6	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	• сахар	12						
	• чай заварка	0,6						
	Колбаса вареная	69	6,96	9,49	1,24	157,32	0	81
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
	ИТОГО:	509	12,65	15,06	66,6	465,48	29,28	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2198	74,12	73,7	291,73	1949,16	130,3	

4 ДЕНЬ

День		четверг		Неделя		первая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	130	8,21	12,20	5,01	153,12	1,00	28
	• яйцо	1шт (41)						
	• молоко	100						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1,1						
	• масло растительное	1						
	Коф.напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52
	• кофейный напиток	1,7						
	• молоко	120						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0,00	39
с маслом	5	0,06	3,5	0,05	31,2	0	38	
Сыр порционный	30	7,02	2,42	0	11,3	0,48	37	
	ИТОГО:	385	22,19	22,48	45,56	407,69	2,88	
2 завтрак	Фрукты в асс.(апельсин)	210	2,1	0	17,64	79,8	126	67
Обед	Суп молочный рисовый	250	8,5	4,78	22,75	243,09	1,43	4
	• рис	35						
	• молоко	129						
	• сахар	8						
	• масло сливочное	7						
	• соль	1,2						
	Подлива из печени	65	9,72	15,53	1,45	111,13	19,83	82
	• печень	55 (70.4)						
	• морковь	12 (17)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• томат	3						
	• соль	1						
	• масло растительное	2						
	• мука пшеничная	3						
	Свежий огурец	60	0,44	-	1,65	8,25	5,5	17
Картофельное пюре	200	4,27	6,18	34,22	191,51	33,43	72	
• картофель	165 (245)							
• масло сливочное	7							
• молоко	20							
• соль	1,2							
Компот из кураги и изюма	170	0,57	0	24,52	98,32	0	59	
• курага	7							
• изюм	6							
• сахар	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	40	
	ИТОГО:	795	25,85	26,84	109,49	759,3	60,19	
Полдник	Тосты	40	3,71	1,33	9,72	130,45	0	123
	• хлеб пшеничный	40						
	• масло сливочное	4						
	• сахар	1						
	Конд.изд.в ассорт.(вафли)	40	0,96	0,84	15,45	67,28	0	44
Кисл.мол.пр. в асс.(снежок)	180	9	2,7	5,25	91,8	1,08	58	
	ИТОГО:	260	13,67	4,87	30,42	289,53	1,08	

Ужин	Рыбное соте	170	9,13	12,18	16,28	226,05	0,24	83
	• рыба	90 (160)						
	• соль	1						
	• рис	22						
	• молоко	40						
	• яйцо	1\6 шт(7)						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	2						
	Салат из свеклы	60	0,77	3	4,86	48,56	4,5	19
	• свекла	60						
	• масло растительное	3						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,2	0	39
	Чай сладкий с лимоном	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6	56
	• сахар	10						
	• чай заварка	0,6						
• лимон	15							
	ИТОГО:	450	12,15	15,48	49,27	388,56	10,74	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2100	75,96	69,67	252,38	1924,88	200,89	

5 ДЕНЬ

День		пятница		Неделя		первая			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,2	7,98	30,14	228,61	1,44	29	
	• рис	15							
	• пшено	15							
	• молоко	130							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
• соль	1,2								
Завтрак	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,9	117,67	1	51	
	• какао-порошок	1,2							
	• сахар	12							
	• молоко	120							
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	47,2	0	39	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	229	14,68	18,79	59,49	452,97	2,44		
2завтрак	Фрукты в асс.(яблоко)	210	2,94	0	51,2	23	1,26	63	
Обед	Борщ	250	9,04	7,34	10,56	163,13	26,98	5	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	55 (81)							
	• морковь	16 (24)							
	• лук репчатый	8 (11)							
	• масло растительное	3							
	• капуста	25 (35)							
	• свекла	35 (48)							
	• томат	3							
	• соль	1,2							
	Обед	Котлета из мяса	70	13,69	13,58	11,01	238,52	0,8	84
		• мясо	65 (107)						
		• лук репчатый	8 (11)						
		• масло растительное	3						
		• хлеб пшеничный	10						
		• яйцо	4						
• соль	0,8								
Обед	Капуста тушеная	160	2,8	3,32	10,49	163,1	62,41	73	
	• капуста	136 (220)							
	• морковь	24 (34)							
	• масло сливочное	4							
	• томат	3							
	• соль	1,2							
Помидор свежий	60	0,33	-	2,31	10,45	13,75	18		
Обед	Кисель	170	0,01	0	25,64	96,93	0,13	54	
	• варенье	20							
	• крахмал	15							
	• сахар	7							
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,03	40	
	ИТОГО:	760	28,22	24,59	84,91	779,13	104,1		
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,2	0	39	
	Вареное сгущеное молоко	15	0,87	1,02	6,72	37,8	0,12	45	
	Мармелад	30	0	0	0,03	23,3	0	46	
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0,36	55	
	• сахар	12							
	• чай заварка	0,6							
	ИТОГО:	265	2,99	1,32	31,35	159,18	0,48		

Ужин	Котлета рыбная	80	16,69	17,58	11,01	238,52	0,8	85
	• рыба (филе)	80 (128)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло растительное	2						
	• хлеб пшеничный	10						
	• яйцо	4						
	• соль	0,8						
	Пюре картофельное	160	3,94	4,42	32,96	162,72	29,5	72
	• картофель	140						
	• молоко	20						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1,1						
	Салат из зел. горошка	55	0,82	0,10	6,45	42,76	6,00	16
	• зеленый горошек	48						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло растительное	2						
	Кофейный напиток черный	200	0,36	0,1	13,72	44,88	0	53
	• кофейный напиток	1,7						
	• сахар	12						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,2	0	39
ИТОГО:	515	23,33	22,32	74,58	536,08	36,30		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1979	72,16	67,02	301,53	1950,36	144,58	

6 ДЕНЬ

День		понедельник				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ реце-птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая	200	11,01	8,58	18,83	300,14	1,43	30	
	• греча	30							
	• молоко	130							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1,2							
Завтрак	Коф. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52	
	• кофейный напиток	1,7							
	• молоко	120							
	• сахар	12							
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38		
	ИТОГО:	429	18,03	19,47	59,34	571,7	2,83		
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп картоф.с курицей	250	13,04	8,32	25,31	178,19	25,2	6	
	• курица	30							
	• морковь	24							
	• масло растительное	3							
	• соль	1,2							
	• картофель	68							
	• лук репчатый	8							
	Обед	Голубцы ленивые	220	11,96	12,61	27,19	241,16	91,75	86
		• яйцо	4						
		• мясо курицы	50						
		• капуста	125						
		• масло растительное	3						
		• рис	10						
		• соль	1,2						
		• лук репчатый	7						
• масло сливочное		2							
• морковь	6								
Обед	Салат из свеклы	60	0,77	3	4,86	48,56	4,5	19	
	• свекла	60							
	• масло растительное	2							
Обед	Компот из кураги и изюма	180	0,57	-	24,52	98,32	-	59	
	• курага	7							
	• изюм	6							
	• сахар	12							
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,03	40	
	ИТОГО:	760	28,69	24,28	106,78	673,23	121,48		
Полдник	Корж молочный	70	4,77	6,44	12,28	105,8	0,3	48	
	• мука пшеничная в.с	50							
	• сахар песок	9							
	• соль в тесто	1							
	• масло растительное	1							
	• молоко	10							
	• масло сливочное	7							
	• яйцо	1\10 ч. 4							
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2	57		
	ИТОГО:	270	10,37	12,84	21,68	221,8	2,3		

Ужин	Салат из кукурузы конс.	50	0,97	8	5,76	48,39	0,8	20
	• кукуруза консерв.	48						
	• масло растительное	3						
	Овощи в яйце	150	8,32	7,45	5,81	162,60	1,80	31
	• яйцо	1шт (41)						
	• молоко	100						
	• масло сливочное	2						
	• соль	1						
	• масло растительное	2						
	• лук репчатый	8						
	• морковь	12						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0	55
	• сахар	12						
	• чай заварка	0,6						
ИТОГО:	440	12,93	15,87	46,61	356,27	2,60		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2099	71,02	72,46	257,81	1917,00	133,21		

7 ДЕНЬ

День		вторник				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Тв.запек. со смет.соусом	170\30	14,9	16,7	27,71	291,47	1,17	32	
	• творог	150							
	• мука пшеничная в.с.	4							
	• яйцо	8							
	• манка	10							
	• сахар в творог \ в соус	5\3							
	• масло сливочное	3							
	• сметана в соус	25							
	• молоко	30							
	• масло растительное	1							
	• мука пшеничная в.с в соус.	4							
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,9	117,67	1		51
	• сахар	12							
	• какао-порошок	1,2							
Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39		
	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38		
	ИТОГО:	449	21,9	27,63	67,5	563,03	2,17		
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63	
Обед	Суп овощной	220	7,17	9,77	33,4	213,66	49,73	7	
	• курица	10							
	• капуста	30							
	• картофель	55							
	• морковь	12							
	• лук репчатый	8							
	• масло растительное	3							
	• фасоль консервированная	10							
	• соль	1,2							
	Карт. зап.с курицей,подл.	190\30	10,64	6,08	37,71	110,07	21	87	
	• картофель	123							
	• курица	60							
	• молоко	40							
	• яйцо	5,5							
	• лук репчатый	16							
	• масло сливочное	4							
	• мука пшеничная	4							
	• соль (1.1) + (0.2подлива)	1,3							
	• масло растительное	1							
	Морковь тертая сладкая	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	21	
	• морковь	56							
• сахар	3								
• масло растительное	5								
Компот из кураги	200	0,88	-	24,67	100,32	-	61		
• сахар	12								
• курага	13								
Хлеб ржаной	50	2,35	0,6	22,2	107	-	40		
	ИТОГО:	750	21,77	20,51	124,84	596,83	73,01		

Полдник	Рулет с мясом	70	7,4	8,66	22,55	173,42	0,43	49
	• мука пшеничная в.с	42						
	• сахар песок	2						
	• соль в тесто,в начинку	1+0,7						
	• дрожжи	1						
	• масло растительное	1						
	• мясо	30 (51)						
	• молоко	10						
	• лук репчатый	4 (5)						
	К.мол.пр. в асс.(ряженка)	180	5,4	10,8	7,38	153	0,54	58
ИТОГО:	250	12,8	19,46	29,93	326,42	0,97		
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	0	39
	Капуста тушёная в молоке	200	7,39	5,64	14,2	173,81	68,88	74
	• капуста	135						
	• молоко	48						
	• морковь	24						
	• томат	3						
	• соль	1,2						
	• масло сливочное	4						
	Яйцо отварное 0.5 шт.	20,5	2,60	2,35	0,14	32,10	-	38
	Чай сладкий	200	1,3	0,98	15,35	59,02	0,25	55
• чай заварка	0,6							
• сахар	12							
ИТОГО:	460,5	14,33	9,21	50,57	359,33	69,13		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2109,5	71,8	76,81	296,24	1939,61	76,27		

8 ДЕНЬ

День	среда
------	-------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Твор.пуд. с из, смет.соусом	150/30	11,12	13,47	20,75	303,97	2,98	33
	• творог	120						
	• мука пшеничная в.с.	4						
	• яйцо	10						
	• манка	10						
	• сахар песок	5						
	• масло сливочное	4						
	• молоко	28						
	• сметана в соус	25						
	• сахар песок в соус	3						
	• масло растительное	1						
	• изюм	6						
	Кофейн. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	
• кофейный напиток	1,7							
• молоко	120							
• сахар	12							
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	449	18,14	24,36	61,26	575,53	4,38	
2 завтрак	Фрукты в асс.(мандарины)	210	0,84	0	9,03	40	72,2	68
Обед	Рассольник со сметаной	250	9,84	12,79	8,56	126,69	12,66	8
	• мясо	25						
	• крупа перловая	10						
	• морковь	16						
	• картофель	56						
	• лук репчатый	8						
	• масло растительное	3						
	• огурец соленый	27						
	• сметана	10						
	• соль	1,2						
	Подлива мясная	70	6,83	19,62	3,72	134,03	0,8	88
	• мясо	60						
	• лук репчатый	8						
	• масло растительное	4						
	• соль	0,7						
	• мука пшеничная	4						
	Макар.изд.(в асс)с масл.	150	6,26	3,84	35,16	279,12	0	69
	• макар.изд.(в асс.)	60						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1,1						
	Салат св.огур.перец,помид.	60	0,54	4	2,13	48,32	25,1	22
	• огурцы свежие	18						
	• помидоры свежие	18						
• перец сладкий	12							
• лук репчатый	8							
• масло растительное	4							
• соль	0,7							
Компот из изюма	200	0,24	0	23,35	91,99	0	60	
• изюм	14							
• сахар	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	-	40	
	ИТОГО:	780	26,06	40,6	97,82	787,15	38,56	

Полдник	Пирог с капустой	70	5,07	1,33	26,68	99,27	15,04	50
	• мука пшенич. в.с	42						
	• сахар песок	2						
	• соль	1\0.4						
	• дрожжи	1						
	• масло растительное	1						
	• молоко	10						
	• капуста	35						
	Кисл.мол.пр. в асс.(йогурт)	180	9	2,7	5,25	91,8	1,08	58
ИТОГО:	250	14,07	4,03	31,93	191,07	16,12		
Ужин	Рис с овощами	175	3,09	3,6	19,41	131,46	44,3	75
	• масло сливочное	2						
	• масло растительное	1						
	• рис	18						
	• капуста	87 (110)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• морковь	12 (17)						
	• соль	1,2						
	Соленый огурец	50	2,2	5	1,1	53,75	2,5	12
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	• сахар	12						
	• чай заварка	0,6						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	49,46	94,4	0	39
ИТОГО:	465	8,93	9,02	84,13	330,49	47,16		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2154	68,04	78,01	284,17	1924,24	178,42	

9 ДЕНЬ

День **четверг**

Неделя **вторая**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	13,66	9,25	16,19	195,58	1,44	34
	• крупа геркулесовая	25						
	• молоко	130						
	• сахар	5						
	• масло сливочное	4						
	• соль	1,2						
Завтрак	Какао на молоке	200	2,28	3,12	14,2	88,25	1	51
	• какао-порошок	1,2						
	• сахар	12						
	• молоко	120						
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39
	с маслом	9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38
	ИТОГО:	439	19,1	19,14	51,28	437,72	2,44	
2 завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63
Обед	Сельдь с луком	25	6,7	9,6	13,7	181	12,7	23
	• сельдь	18						
	• лук репчатый	7						
	• масло растительное	4						
	Свекольник	250	8,96	11,23	16,87	178,05	13,74	9
	• свекла	37						
	• картофель	55						
	• морковь	16						
	• лук репчатый	8						
	• томат	3						
	• масло растительное	3						
	• мясо	25						
	• соль	1,2						
	Плов с мясом	220	12,98	15,46	37,87	225,26	0,14	89
• мясо	50							
• рис	45							
• морковь	44							
• лук репчатый	16							
• масло сливочное	7							
• соль	1,2							
• масло растительное	3							
Компот из кураги и изюма	170	0,57	-	24,52	98,32	-	59	
• курага	7							
• изюм	6							
• сахар	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,03	40	
ИТОГО:	715	31,56	36,64	117,86	789,63	26,61		
Полдник	Гренки с сыром	60	9,3	9,18	15,66	232,6	0,48	124
	• хлеб пшеничный	30						
	• сыр	30						
	Конд.изд.в.асс (марм,зефир)	30	0	0	0,03	23,3	0	46
	Чай сладкий с лимоном	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6	56
	• сахар	15						
• чай заварка	0,6							
• лимон	10							
	ИТОГО:	290	10,03	9,36	33,38	322,65	6,48	

Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,2	0	39
	Тефтели рыбные	80	9,12	7,69	14,78	152,13	0,8	90
	• рыба (филе)	80						
	• лук репчатый	8						
	• масло растительное	2						
	• хлеб пшеничный	10						
	• соль	0,8						
	• яйцо	4						
	Овощной микс	190	4,81	3,91	18,78	169,1	70,49	76
	• капуста	70(100)						
	• кабачок	30 (44)						
	• морковь	24 (34)						
	• масло сливочное	4						
	• томат	3						
	• картофель	55(96)						
	• фасоль консервированная	10 (15,5)						
	• зеленый горошек консер.	10 (15,5)						
	• соль	1,2						
	Кофейный напиток черный	200	0,36	0,1	13,72	44,88	0	53
	• кофейный напиток	1,7						
• сахар	12							
ИТОГО:	490	14,29	11,7	47,28	366,11	71,29		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2134	75,98	76,84	273,20	2010,11	110,82		

10 ДЕНЬ

День		пятница				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная	200	14,47	8,24	12,47	309,7	1,44	35	
	• крупа пшеничная	25							
	• молоко	130							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	4							
	• соль	1,2							
Завтрак	Коф. напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52	
	• кофейный напиток	1,8							
	• молоко	120							
	• сахар	12							
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38	
	ИТОГО:	429	21,49	19,13	52,98	581,26	2,84		
2 завтрак	Фрукты в ассорт.(банан)	210	2,27	0	28,57	130,2	35	66	
Обед	Щи молочные	250	7,05	6,59	22,1	195,55	31,89	10	
	• картофель	55							
	• морковь	16							
	• лук репчатый	10							
	• масло растительное	3							
	• капуста	61							
	• молоко	150							
	• соль	1,2							
	Обед	Бефстроганов	70	12,19	9,22	4,31	180,76	1,65	91
		• мясо	60						
		• лук репчатый	10						
		• масло растительное	2						
		• томат	5						
		• мука пшеничная	4						
• молоко		10							
• соль	1,2								
Обед	Греча отварная	160	4,14	3,32	55,47	152,44	0,02	77	
	• греча	40							
	• масло сливочное	3							
Обед	Помидор свежий	60	0,33	-	2,31	10,45	13,75	18	
	Кисель	170	0,01	0	25,64	96,93	0,13	54	
		• варенье	25						
		• крахмал	15						
	• сахар	7							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,03	40	
	ИТОГО:	760	26,07	19,48	134,73	743,13	47,47		
	Полдник	Конд.и.в асс.(кексы,сухари)	70	3,29	3,01	23,94	123,9	0	47
		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2	57
		ИТОГО:	270	8,89	9,41	33,34	239,9	2	21

Ужин	Свежий огурец	60	0,44	0	1,65	8,25	5,5	17
	Рыба под омлетом	180	17,48	24,48	1,8	291,74	0,7	92
	• рыба	102						
	• яйцо	41						
	• молоко	70						
	• соль	1,2						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	4						
	Чай сладкий	180	0,6	0,18	14,16	50,88	0	55
	• чай заварка	0,6						
	• сахар	12						
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,4	-	39	
ИТОГО:	460	21,56	24,9	38,49	445,27	6,2		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2129	80,28	72,92	288,11	2139,76	93,51		

Энергетическая ценность блюда за 10 дней:	21176	734,0	733,2	2765,9	19777,5	1243,7	
Средняя энергетическая ценность блюда на 1 день	2117,6	72,35	69,33	275,75	1969	133,88	

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

для детей дошкольного возраста от 3-х до 8-ми лет

	БЕЛКИ			ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ			КАЛЛОРИИ		
	Б	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Ж	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	У	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Калл	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния
1 день	76,09	3,09	4,23	74,30	5,30	7,68	258,05	-2,95	-1,13	2043,53	80,53	4,10
2 день	68,53	-4,47	-6,12	71,50	2,50	3,62	262,68	-12,32	-4,48	1978,80	15,80	0,80
3 день	74,12	1,12	1,53	73,7	4,70	6,81	291,73	16,73	6,08	1949,16	-13,84	-0,71
4 день	75,96	2,96	4,05	69,67	0,67	0,97	252,38	-22,62	-8,23	1924,88	-38,12	-1,94
5 день	72,16	-0,84	-1,15	67,02	-1,98	-2,87	301,53	26,53	9,65	1950,36	-12,64	-0,64
6 день	71,02	-1,98	-2,71	72,46	3,46	5,01	257,81	-17,19	-6,25	1917,00	-46,00	-2,34
7 день	71,8	-1,20	-1,64	76,81	7,81	11,32	296,24	21,24	7,72	1939,61	-23,39	-1,19
8 день	68,04	-4,96	-6,79	78,01	9,01	13,06	284,17	9,17	3,33	1924,24	-38,76	-1,97
9 день	75,98	2,98	4,08	76,84	7,84	11,36	273,20	-1,80	-0,65	2010,11	47,11	2,40
10 день	80,28	7,28	9,97	72,92	3,92	5,68	288,11	13,11	4,77	2139,76	176,76	9,00
За 10 дней	733,98	3,98	5,45	733,23	43,23	62,65	2765,9	29,9	41,0	19777,45	1777,5	7,51
Средняя за 10 дн.	73,40	0,40	0,55	73,32	4,32	6,27	276,59	2,99	4,10	1977,75	181,78	0,75

Норма физиологических потребностей ребенка

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
54	60	261	1800

Рекомендуемая норма по СанПиН 2.4.1.3049-13

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
73 (65,7 - 80,3)	69 (62,1 - 75,9)	275 (247,5 - 308,5)	1963 (1766,70- 2159,3)

% отклонения от рекомендуемой нормы по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
0,55	6,27	4,10	0,75

Допустимый % отклонения по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
± 10 %			

Отклонение от нормы выше или ниже допустимого

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
0	0	0	0