

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	170	5.07	4.66	14.52	120.87	0.08	101
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Итого за прием	350	7.48	4.91	36.38	220.37	1.51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	3.09	2.95	7.64	75.70	6.15	63
		5						
		100						
	Макаронные изделия отварные с маслом	5	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	140
	Соус № 368	25						368
	Компот из свежих ягод (черная смородина)	150	0.13	0.03	20.1	82.00	18.30	393
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	570	18.66	14.45	166.87	553.42	28.45	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	Итого за прием	230	8.24	17.03	58.04	419	1.43	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1230	34.78	36.39	271.45	1254.99	34.59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.90	4.40	16.01	123.40	0.80	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
	Итого за прием	385	10.2	14.36	44.99	350.4	1.97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1.26	3.06	9.90	72.45	4.50	82
	Биточки рубленые	60	9.31	7.07	9.64	139.00	0.09	299
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	150	3.30	0.01	20.80	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	560	20.48	16.22	74.51	511.42	29.88	
	ПОЛДНИК	Пряник	25	1.60	2.05	17.07	93.25	0.02
Чай с лимоном		150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
Итого за прием		275	2.07	2.46	33.97	166.25	11.44	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1300	33.15	33.04	163.63	1090.27	46.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	355	15.83	22.03	36.6	408.5	6.11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3.30	3.27	9.80	80.80	5.45	87/60
	Плов из куриного филе	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.20	7.40	4.48	74.20	16.00	15
	Компот из свежих ягод (черная смородина)	150	0.13	0.03	20.1	82.00	18.30	393
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	610	24.7	17.03	80.93	558.22	40.16	
ПОЛДНИК	Сырники	50	9.30	6.33	5.38	116.00	0.13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0.30	0.68	1.95	15.22	0.01	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Итого за прием	215	9.6	7.02	14.43	160.22	1.56	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1260	50.53	46.08	142.12	1189.14	51.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 4 четверг									
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4.76	4.59	15.60	124.80	0.06	101	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1	
		5							
		Итого за прием	385	10.88	15.33	46.04	367.8	1.49	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418	
ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой .	150	1.77	0.76	1.09	6.90	0.45	86	
	Рыба,тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261	
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами,с маслом	85	4.56	3.83	28.82	168.00	0.60	180	
	Салат из белокочанной капусты	50	0.74	2.58	4.50	43.70	16.20	21	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	417	
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92			
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30			
		Итого за прием	585	20.96	13.6	71.23	474.82	94.5	
	ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с творогом	60	7.47	5.79	22.32	171.00	0.01	437/501
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411	
		Итого за прием	240	7.53	5.81	32.31	211	0.04	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1290	39.77	34.74	159.74	1115.82	99.23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	170	5.06	5.63	14.64	112.54	0.07	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с сыром	30	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
		5						
		10						
	Итого за прием	395	13	15	29	343	1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	150	2.42	3.26	8.70	110.90	3.70	69
		5						
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.64	3.91	20.36	147.00	4.08	308
	Соус сметанный № 372	50	0.84	3.60	3.50	44.50	0.02	372
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.19	33.65	4.75	13
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	605	14.82	14.35	63.53	471.27	12.58	
	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
Печенье		10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
Итого за прием		290	2.02	2.78	34.88	172.2	12.85	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1370	30	32	137	1048	30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20	413
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	355	14.83	21.18	35.09	390.5	5.88	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	1.80	1.66	7.60	55.35	4.95	86/58
	Жаркое по -домашнему	140	17.00	4.40	15.00	169.00	6.00	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						140
	Соус № 368	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	368
	Кисель из плодов и ягод свежих (черная смородина)	150	0.22	0.09	16.6	68.10	19.30	396
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	540	23.1	8.72	62.33	422.17	33.95	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	437
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Итого за прием	240	3.62	3.77	44.97	228	2.86	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1215	41.95	33.67	152.55	1102.87	45.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4.76	4.59	15.60	124.80	0.06	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	380	7.16	4.85	40.35	235.3	0.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	18.18	1.63	7.68	54.45	4.95	86
	Картофель отварной	100	2.05	3.96	16.20	108.00	14.70	136
	Котлеты или биточки рыбные запечённые(с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	271
	Соус томатный	30	0.03	1.26	2.40	32.35	0.69	366
	Салат из белокочанной капусты	50	0.74	2.58	4.50	43.70	16.20	21
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	417
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	610	35.63	13.92	72.47	501.72	111.88	
		Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	420
	Итого за прием	150	4.35	3.75	6	75	1.05	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1220	47.54	22.52	128.98	874.22	116.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
ЗАВТРАК	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	170	5.30	5.24	14.72	127.16	0.82	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	380	11.31	8.67	45.3	304.66	2.26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	140	1.56	5.00	8.69	60.55	3.22	59/91/128
		10						
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	155	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.20	7.40	4.48	74.20	16.00	15
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	695	21.9	24.1	80.34	584.97	20.15	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	251
	Соус молочный (сладкий)	30	0.60	1.35	3.90	30.45	0.03	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Итого за прием	280	18.14	13.41	28.15	306.45	1.69	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1435	51.75	46.18	163.95	1258.28	27.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	4.93	4.54	14.50	118.60	0.87	99
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
		Итого за прием	395	7.44	12.11	39.11	294.6	0.03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1.77	0.76	1.09	6.90	0.45	86
	Рыба, тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219
		5						
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.19	33.65	4.75	13
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
		Итого за прием	605	19.19	12.93	145.97	435.77	8.87
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	420
		Итого за прием	230	7.42	16.25	56.58	403	1.17
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1310	34.45	41.29	251.82	1195.57	13.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 10 пятница									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.90	4.40	16.00	123.40	0.70	100	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1	
		5							
		Итого за прием	385	7.41	11.97	40.61	299.4	0.73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418	
ОБЕД		150	11.20	13.00	8.46	85.50	5.30	64	
		10							
	Борщ с картофелем со сметаной	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321	
	Салат из белокочанной капусты	50	0.74	2.58	4.50	43.70	16.20	21	
	Компот из сушеных фруктов	150	3.30	0.01	20.80	84.75	0.30	394	
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92			
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30			
		Итого за прием	570	35.31	21.92	80.31	535.17	22.21	
	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	419
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386	
Печенье		10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02		
		Итого за прием	290	5.57	5.95	40.5	238.2	11.45	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1325	48.69	39.84	171.58	1134.97	37.59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12955	412	366	1743	11264	502		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1295.5	41.249	36.58	174.331	1126.434	50.156		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15.50	30.00	54.50				