

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	150	0.75		15.15	64.00	3.00	418
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	150						
		5	3.09	2.95	7.64	75.70	6.15	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	100						
		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						140
	Соус молочный	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	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:		1300	35.13	36.39	276.44	1256.79	34.39	

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	150	0.75		15.15	64.00	3.00	418
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1.26	3.06	9.90	72.45	4.50	82
	Биточки рубленые из говядины (с молоком)	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
		Итого за прием	175	1.67	2.06	24.17	122.25	1.44
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1270	33.1	32.64	158.82	1048.07	36.29	

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
	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	355	12.22	18.86	30.77	341.5	4.71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным на курином бульоне	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 соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	2.77	20
	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	560	23.92	12.18	77.75	513.92	26.93	
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:		1230	46.14	38.46	132.75	1059.64	43.2	

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
	30							
	Бутерброд с маслом сливочным	5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	385	10.88	15.33	46.04	367.8	1.49	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
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
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.68	3.08	4.22	47.40	5.10	46
	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	20.9	14.1	70.95	478.52	83.4	
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:		1310	39.71	35.64	159.1	1101.32	94.93	

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	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной (на мясном бульоне)	150	2.42	3.26	8.70	110.90	3.70	69/58
		5						
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.50	12.10	339
	Салат из свеклы	60	0.70	3.00	4.13	46.40	3.30	34
	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	16.403	16	58.23	479.02	19.43	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	190	1.62	2.38	25.08	128.2	2.85	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1290	31	34	122	994	34	

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
	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	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0.75		15.15	64.00	3.00	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:		1285	43.3	34.52	159.05	1122.67	45.92	

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	150	0.75		15.15	64.00	3.00	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	18.18	1.63	7.68	54.45	4.95	86
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	155	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	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	665	41.48	15.12	91.66	613.72	97.78	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	420
	Вафли	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	190	4.35	4.77	29.24	178.2	1.19	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1385	53.74	24.74	176.4	1091.22	102.07	

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	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	140	1.56	5.00	8.69	60.55	3.22	59/91/128
		10						
	Картофель отварной	100	2.05	3.96	16.20	108.00	14.70	136
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	2.77	20
	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	18.51	18.04	68.78	473.42	21.29	
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:		1320	48.36	40.52	152.03	1128.53	35.24	

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 5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	395	7.44	12.11	39.11	294.6	0.03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
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
	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.50	12.10	339
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.68	3.08	4.22	47.40	5.10	46
	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	600	18.003	13.29	61.62	423.02	38.2	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	420
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	Итого за прием	200	8.92	17.59	48.22	387	1.05	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1295	34.763	43.39	158.75	1148.62	49.28	

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
		30						
	Бутерброд с маслом сливочным	5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	385	7.41	11.97	40.61	299.4	0.73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД		150						
	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	10	11.20	13.00	8.46	85.50	5.30	64
	Плов из куриного филе	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321
	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	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	580	35.29	22.14	80.43	538.47	10.51	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	419
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	190	5.17	5.55	30.7	194.2	1.45	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1255	48.27	40.06	161.54	1076.07	22.69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12940	414	360	1657	11027	498	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1294	41.3576	36.006	165.691	1102.669	49.76	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности								