

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	230	6.86	6.29	19.64	163.53	1.04	101
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Итого за прием	450	10.02	6.63	49.52	298.53	3.87	
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 (на мясном бульоне)	240	1.74	4.71	12.23	98.40	9.87	63
		10						
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	4.36	27.50	171.00	0.00	219
		5						
	Гуляш из отварного мяса	80	10.30	8.15	2.62	125.00	0.60	293
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	50	1.23	4.11	6.68	69.00	6.14	140
	Соус молочный	50						368
	Компот из свежих ягод (черная смородина)	180	0.44	0.02	27.76	113.00	81.72	393
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	829	23.26	22.26	104.56	703.46	98.33	
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:		1589	41.92	45.92	222.28	1483.19	106.83	

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	230	6.63	5.95	21.65	167.00	0.95	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
	Итого за прием		455	11.93	15.91	50.63	394	2.12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2.10	5.11	16.59	120.75	7.53	82
	Биточки рубленные	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	299
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием		744	21.98	20.84	99.06	663.81	33.04
ПОЛДНИК	Пряник	50	3.23	4.10	34.15	186.50	0.04	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого за прием		330	3.75	4.52	54.15	271.5	12.87
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1609	38.06	41.27	214	1391.51	51.23	

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	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Итого за прием	365	12.92	18.94	35.69	365	4.7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	87/60
	Плов из куриного филе	210	22.26	7.73	35.69	301.00	1.01	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)	180	0.44	0.02	27.76	113.00	81.72	393
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	804	33.26	21.33	112.02	750.01	104.54	
ПОЛДНИК	Сырники	100	18.69	12.67	11.40	234.00	0.25	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0.60	1.35	3.90	30.45	0.03	369
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Итого за прием	310	19.41	14.04	25.5	305.45	3.11	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1559	65.99	54.31	183.37	1482.66	115.55	

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	230	6.66	6.29	21.35	168.82	1.04	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40 5	2.45	7.55	14.62	127.05	0.00	1
	Итого за прием	455	12.78	17.03	51.79	402.87	2.47	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Рыба,тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами,с маслом	135	6.27	4.04	39.68	220.00	0.75	180
	Салат из белокочанной капусты	100	1.48	5.16	9.00	87.4	32.4	21
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	417
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	829	24.1	18.79	112.5	616.81	101.25	
ПОДНИК	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:		1604	44.81	41.63	206.76	1292.88	106.96	

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	230	5.54	5.83	19.81	152.26	1.04	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с сыром	40	4.73	6.88	14.56	163.05	0.07	3
		5						
		10						
Итого за прием		465	13	15	49	406	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	240	3.26	4.69	13.36	108.79	5.78	69
		10						
	Запеканка картофельная с печенью	160	10.80	6.25	27.33	206.00	5.43	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	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
Итого за прием		754	19.21	18.51	83.14	560	16.01	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	Итого за прием	320	3.52	5.14	49.76	259.4	12.87	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1619	36	39	192	1288	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
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20	413
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Итого за прием	365	15.53	21.26	40.01	414	5.87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	2.21	2.98	14.20	92.25	8.25	86
	Жаркое по -домашнему	180	43607.00	6.00	18.00	217.00	7.30	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	50	1.23	4.11	6.68	69.00	6.14	140
	Соус молочный	50						368
	Кисель из плодов и ягод свежих (черная смородина)	180	0.61	0.25	19.92	81.70	97.92	396
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	774	43614.92	14.25	86.57	587.01	119.61	
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:		1459	43634.47	39.28	181.71	1291.21	131.54	

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	230	10.05	10.53	36.52	168.82	1.20	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Итого за прием	450	13.15	10.87	66.19	302.82	1.23	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Картофель отварной	150	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	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	100	1.48	5.16	9.00	87.4	32.4	21
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	417
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	854	21.65	18.24	104.17	582.16	121.26	
	Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
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:		1534	39.55	32.86	186.52	1022.18	126.74	

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"	230	6.81	6.82	20.61	171.12	0.00	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Итого за прием	450	13.52	10.33	56.11	372.12	1.43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	240	2.01	3.22	11.65	83.46	5.52	59/91/128
		10						
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	135	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	Гуляш из отварного мяса	80	10.30	8.15	2.62	125.00	0.60	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	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	809	25.34	24.86	91.9	669.72	22.75	
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	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Итого за прием	310	18.26	13.42	31.25	318.45	3.1	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1649	57.52	48.61	189.42	1422.49	30.48	

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	230	6.30	5.08	18.53	151.54	1.10	99
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
	Итого за прием	455	8.81	12.65	43.14	327.54	1.13	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Рыба,тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	4.36	27.50	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	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	799	21.92	16.76	84.04	563.46	18.08	
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	414
	Итого за прием	230	7.42	16.25	56.58	403	1.17	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1564	38.55	45.66	193.92	1356.2	23.58	

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	230	6.63	5.95	21.65	167.00	0.95	100
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
	Итого за прием	455	9.14	13.52	46.26	343	0.98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной	250	18.67	21.67	14.10	142.50	8.83	64
		10						
	Плов из куриного филе	210	22.26	7.73	35.69	301.00	1.01	321
	Салат из белокочанной капусты	100	1.48	5.16	9.00	87.4	32.4	21
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	Итого за прием	834	46.72	35.49	114.32	683.56	10.24	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	Итого за прием	320	7.07	8.31	55.38	325.4	11.47	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1689	63.33	57.32	226.12	1414.16	25.89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15875	44060	446	1996	13444	753	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1587.5	4406.045	44.563	199.589	1344.439	75.316	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14.00	29.40	56.60			