

Согласовано

Заведующий



МБДОУ №13 «Родничок»

А.П. Лысенко

Десятидневное меню

зима – весна МБДОУ № 13 «Родничок»

(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
День первый	День первый					С	
Завтрак							
	Каша молочная жидкая манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	№ 7 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			8,07	8,71	53,49	325,20	0,07
Второй завтрак							
Обед	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	№86 Сб. рец.-2011
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198,00	№302 сб рец-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	№ 399 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00
Итого за обед:			17,79	12,02	75,58	482,93	12,84
Полдник							
	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218,00	№230 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№397 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого за полдник:			19,50	13,74	38,11	354,00	1,39
Итого за первый день:			45,36	34,47	167,18	1162,13	14,30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ ред.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. ред.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. ред.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			11,30	13,19	42,94	336,00	2,12	
Второй завтрак								
Обед								
	Огурец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№70 Сб. ред.-2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	№81 Сб. ред.-2011
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	160/30	12,55	10,10	27,46	259,23	3,81	№ 291 Сб ред.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб ред.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	
Итого за обед:			20,57	15,32	84,19	565,70	12,67	
Полдник								
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281,00	0,05	№454 Сб. ред.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. ред.-2011
Итого за полдник:			4,93	8,44	53,47	309,00	0,07	
Итого за второй день:			36,80	36,95	180,60	1210,70	14,86	

Прием пищи	Наименование блюда День третий	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50		
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№ 185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№ 397 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			10,69	7,12	62,21	356,50	1,43	
Итого за завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368 Сб. рец.-2011
Второй завтрак								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем т	200\4	1,55	4,53	10,33	88,48	8,28	№ 57 Сб. рец.-2011
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№ 308 Сб. Рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№ 313 Сб. рец.-2011
	Огурец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№ 70 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№ 383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			19,95	17,62	89,05	595,48	10,22	
Итого за обед:								
Полдник								
	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,44	124,00	0,15	№ 219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№ 392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			9,04	10,00	18,27	199,00	0,17	
Итого за третий день:			40,08	35,14	179,33	1194,98	21,82	

Прием пищи	Наименование блюда День четвертый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			7,62	10,15	37,94	273,50	1,16	
Второй завтрак								
Обед								
	Огулец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№70 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный протёртый с гречка	200	2,43	2,60	11,14	77,80	6,06	№79 Сб. Рец-2011
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Макаронны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,60	9,85	95,45	566,31	10,39	
Полдник								
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,66	3,00	5,85	93,00	0,18	№263 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			14,32	6,41	32,22	244,10	18,76	
Итого за четвертый день:			46,54	26,41	165,61	1083,91	30,31	

Прием пищи	Наименование блюда день пятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый	Завтрак							
Завтрак								
	Пудинг из творога с соусом молоч.	150/45	23,58	18,18	42,47	428,18	0,44	№ 235 Сб рец.-2011
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	№ 393 Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			26,84	20,43	62,51	541,38	3,32	
Второй завтрак								
Обед								
	Рассольник Ленинградский со сметан	200\4	1,78	4,69	13,41	103,08	6,05	№ 76 Сб. рец.-2011
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06	№ 256с рец 2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№ 321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№ 383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			18,81	12,44	82,24	519,68	21,37	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	№ 469 Сб рец.-2011
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,55	91,91	0,54	№ 401/1 С рец.-2011
Итого за полдник:	Итого за полдник		9,59	12,01	39,90	306,71	0,54	
Итого за пятый день:	Итого за день		55,24	44,88	184,65	1367,77	25,23	

Прием пищи	Наименование блюда День шестой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00		
	Каша жидкая молочная из пшен. крупы	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:								
			10,16	11,22	68,06	414,00	0,98	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	4,60	№ 85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Огурец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№70 Сб. рец.-2011
Итого за обед:								
			23,46	10,20	85,29	524,85	11,92	
Полдник								
	Омлет с зелёным горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:								
			11,27	6,13	29,37	216,75	1,07	
Итого за шестой день:								
			21,45	17,85	98,38	636,15	3,55	

Прием пищи	Наименование блюда День седьмой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14	№ 94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№ 392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,68	12,72	38,25	310,20	1,21	
Второй завтрак								
Обед								
	Огурец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№ 70 Сб. рец.-2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23	№ 57 Сб. рец.-2011
	Макаронные отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№ 205 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№ 305 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№ 305 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№ 383 Сб. рец.-2011
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			22,70	10,61	87,11	534,54	10,00	
	Ватрушку с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222,00	0,08	№ 458 сб рец.-2011
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,55	91,91	0,54	№ 401/1 С рец.-2011
Полдник								
Итого за полдник:			9,68	7,48	51,67	313,91	0,62	
Итого за седьмой день:			43,06	30,81	177,03	1158,65	11,83	

Прием пищи	Наименование блюда День восьмой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ ред.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14	№ 94 Сб. ред.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№ 395 Сб. ред.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
							0,00	
Итого за завтрак:			10,41	12,14	41,04	315,30	2,12	
Второй завтрак								
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368 ред.-2011
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200\4	1,49	4,51	6,93	74,28	14,79	№ 67 Сб. ред.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№ 313 Сб. ред.-2011
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№ 308 Сб. ред.-2011
	Огурец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№ 70 Сб. ред.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№ 376 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			14,42	13,51	64,16	596,73	16,88	
Итого за обед:								
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№ 221 Сб. ред.-2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№ 392 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			12,76	11,97	45,84	341,25	0,35	
Итого за полдник:			37,99	38,02	160,84	1297,28	29,35	
Итого за восьмой день:								

Прием пищи	Наименование блюда День девятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак								
	Каша вязкая пшениная с тыквой	150/5	5,64	6,04	27,77	188,00	2,45	№ 169 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50		№ 7 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			11,26	11,42	60,87	391,50	3,65	
Второй завтрак								
Обед								
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№ 82 Сб. рец.-2011
	Шницель рубленый	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 СБ. рец.- 2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,63	16,70	85,45	577,08	26,07	
Полдник								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	№249 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			16,67	7,74	33,03	268,50	12,30	
Итого за девятый день:			48,56	35,86	179,35	1237,08	42,02	

Прием пищи	Наименование блюда День десятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	№393 Сб. рец.-2011
	Запеканка из творога с соусом яблочн.	120/36	21,05	14,46	20,58	296,40	0,29	№ 237 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			25,07	16,79	45,54	433,10	3,17	
Второй завтрак								
Обед								
	Огурец солёный	30	0,02	0,50	0,95	5,40	1,50	№70 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с мясными фрикаде	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2,80	8,50	19,20	164,50	10,26	№321 Сб. рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№ 399 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,72	17,66	85,46	597,70	26,34	
Полдник								
	Плов сладкий	100	2,60	4,40	47,40	240,00	1,18	№196 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			2,64	4,41	54,39	268,00	1,20	
Итого за десятый день:			52,43	38,86	185,39	1298,80	30,71	
Итого за весь период:			427,5	339,25	1678,4	11647,45	223,98	
Среднее значение за период:			42,75	33,93	167,84	1164,75	22,40	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	28	57			

Согласовано
Заведующий

МБДОУ №13 «Родничок»
А.П. Лысенко



Десятидневное меню

зима – весна МБДОУ №13 «Родничок»
(ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак								
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Каша молочная жидкая манная	150	2,36	0,19	16,03	75,00	0,00	№ 185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№ 392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			5,58	6,06	32,93	208,20	0,07	
Второй завтрак								
Обед								
	Суп- лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,14	61,38	0,30	№ 86 Сб. рец.-2011
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,00	7,34	№ 302 сб рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			13,93	9,08	63,44	392,31	10,64	
Полдник								
	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	80/4	11,86	8,69	12,25	174,40	0,15	№ 230 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№ 397 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			15,77	11,49	30,13	286,90	1,35	
Итого за первый день:			35,28	26,63	126,50	887,41	12,06	

Прием пищи	Наименование блюда День второй	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			9,82	11,72	38,47	298,80	1,89	
Второй завтрак								
Обед								
	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,76	80,85	3,49	№81 Сб. рец.-2011
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	120\15	9,12	7,34	21,31	188,12	17,86	№291 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			15,99	12,03	75,41	470,94	25,07	
Полдник								
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281,00	0,05	№454 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			4,93	8,44	53,47	309,00	0,07	
Итого за второй день:			30,74	32,19	167,35	1078,74	27,03	

Прием пищи	Наименование блюда День третий	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	3,42	0,94	19,69	101,00	0,00	№ 185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№ 397 Сб. рец.-2011
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			9,56	6,79	55,65	322,50	1,43	
Второй завтрак								
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368 рец.-2011
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со см	150/3	1,17	3,4	1,37	66,3	6,19	№57 Сб. рец.-2011
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№308Сб. Рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	70	4,01	2,84	18,03	113,75	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			17,57	15,66	67,77	499,55	7,64	
Полдник								
	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,44	124,00	0,15	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			8,28	9,92	13,35	175,50	0,17	
Итого за третий день:			35,81	32,77	146,57	1041,55	19,24	

Прием пищи	Наименование блюда День четвертый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91	№94 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№393 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			5,66	8,80	28,81	216,90	0,93	
Второй завтрак								
Обед								
	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный протёртый с греч	150	1,82	1,95	8,36	58,35	4,55	№79 Сб,рец-2011
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Макароны отварные с маслом слив.	75	2,84	2,18	13,63	85,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			21,85	8,87	77,98	475,36	8,39	
Полдник								
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,66	3,00	5,85	93,00	0,18	№263 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150//7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			14,32	6,41	32,22	244,10	18,76	
Итого за четвертый день:			41,83	24,08	139,01	936,36	28,08	

Прием пищи	Наименование блюда День пятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак								
	Пудинг из творога с соусом молоч. чай с лимоном	120/36 150/73,5	18,88 0,07	14,54 0,01	33,97 7,10	342,54 29,00	0,35 1,42	№ 235 Сб. рец.-2011 № 393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			22,09	16,78	50,91	443,74	1,82	
Второй завтрак								
Обед								
	Рассольник Ленинградский со смета	150/3	1,34	3,52	10,06	77,25	4,54	№ 76 Сб. рец.-2011
	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12	№ 256с рец 2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№ 321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№ 383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			14,14	9,87	66,67	415,15	18,92	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	№ 469 Сб. рец.-2011
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№ 401 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			8,72	11,26	38,65	290,80	0,45	
Итого за пятый день:			44,95	37,91	156,23	1149,69	21,19	

Прием пищи	Наименование блюда День шестой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из пшен. кру	150	4,08	0,40	25,24	121,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			7,98	6,19	45,78	271,00	0,98	
Второй завтрак								
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,26	0,20	0,73	52,38	3,45	№ 85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец.-2011
	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№ 399 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			22,61	7,60	71,07	483,10	10,28	
Полдник								
	Омлет с зелёным горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			10,51	6,05	24,45	193,25	1,07	
Итого за день:			41,10	19,84	141,30	947,35	12,33	

Прием пищи	Наименование блюда День седьмой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак								
	Сыр	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	№ 94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№ 392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак			9,19	11,35	33,98	274,80	0,98	
Второй завтрак								
Обед	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№ 205 Сб. рец.-2011
	Борщ с капустой и картофелем со см	150/3	1,17	3,4	1,37	66,3	6,19	№ 57 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№ 305 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№ 383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед			21,23	9,89	68,13	470,34	7,47	
Полдник								
	Ватрушку с повидлом	60	3,82	2,55	37,81	190,25	0,07	№ 458 сб рец.-2011
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№ 401/1 Сб рец.-2011
Итого за полдник:			8,17	6,30	44,11	266,25	0,52	
Итого за седьмой день:			38,59	27,54	146,22	1011,39	8,97	

Прием пищи	Наименование блюда день восьмой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,20	0,91	№ 94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			9,11	10,87	36,96	282,20	1,89	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368 рец.-2011
Обед	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/3	1,12	3,38	5,20	55,65	11,10	№ 67Сб. рец.-2011
	и со сметаной							
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№308Сб. Рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	70	4,01	2,84	18,03	113,75	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			17,27	15,43	70,30	480,85	11,69	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№221 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			11,98	11,88	37,92	305,75	0,34	
Итого за восьмой день:			38,76	38,58	154,98	1112,80	23,92	

Прием пищи	Наименование блюда День девятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак								
	Каша вязкая пшенная с тыквой	150\5	5,64	6,04	27,77	188,00	2,45	№ 169 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50		№ 7 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			11,26	11,42	60,87	391,50	3,65	
Второй завтрак								
Обед								
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	№ 80 Сб. рец.-2011
	Шницель рубленый	65	10,10	7,66	10,45	150,68	0,10	№282 СБ рец.- 2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			17,93	14,98	75,74	512,01	24,41	
Полдник								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№249 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			15,91	7,66	28,11	245,00	12,30	
Итого за девятый день:			45,10	34,06	164,72	1148,51	40,36	

Прием пищи	Наименование блюда 10_-ДЕНЬ	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблок	120/36	21,05	14,46	20,58	296,40	0,29	№ 237 Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			24,26	16,70	37,52	397,60	1,76	
Второй завтрак								
Обед								
	Огурец солёный	20	0,15	0,50	0,65	3,60	1,01	№ 70 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с мясными фрика	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2,80	8,50	19,20	164,50	12,00	№321 Сб. рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№ 399 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			23,53	17,47	75,30	549,20	27,59	
Полдник								
	Плов сладкий	100	2,60	4,40	47,40	240,00	1,18	№196 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			2,64	4,41	54,39	268,00	1,20	
Итого за десятый день:			50,43	38,58	167,21	1214,80	30,55	
Итого за весь период:			402,6	312,18	1510,1	10528,60	223,73	
Среднее значение за период:			40,26	31,22	151,01	1052,86	22,37	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	28	57			