

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 452



Кузнецова Н.П.

Перспективное 10-дневное меню

осенне-зимний период

Возрастная категория: 1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	2,173	1,795	7,745	55,629	
	Молоко сгущ. цельное с сахаром	24,167					
	Кофейный напиток	1					
	Сахар-песок рафинированный	3,334					
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	Овсянные хлопья геркулес	15					
	Масло сливочное	3,75					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,05	0,017	8,25	33,334	107
	Масло сливочное	4,167					
	Хлеб пшеничный	20,834					
	Итого за завтрак	325	7,068	7,902	35,225	240,163	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,473	0,095	9,539	43,445	501
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,473	0,095	9,539	43,445	
о б е д							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	90	8,888	8,888	8,213	149,738	
	Птица филе	90					
	Рис круглозер.шлифованный	11,25					
	Лук- репчатый	11,25					
	Масло сливочное	2,25					
	Масло подсолнечное раф.	4,5					
	Мука пшеничная	5,625					
	Соль йодированная	1,125					
	Яйцо	4,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	1,718	3,345	7,44	75,383	87
	Горох колотый	22,5					
	Морковь	6					
	Лук- репчатый	6					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Птица филе	11,25					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь)	150	0,4	0	14,9	60,8	
	Компотная смесь	11,667					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,234	0,66	0,934	10,68	355
	Сметана маложирная 15%	4					
	Мука пшеничная	2					
	Томат-паста Россия	1,334					
	Соль йодированная	0,667					
	Масло подсолнечное раф.	1,334					
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	2,217	14,417	11,084	186,084	
	Свекла	33,334					
	Чеснок	0,417					
	Масло подсолнечное раф.	2,5					
	Итого за о б е д	520	17,617	27,95	65,771	599,285	
полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	150	1,75	2,584	3,5	44,667	378
	Вишня без косточки	13,334					
	Сахар-песок рафинированный	13,334					
	Крахмал картофельный	6,667					
	ПРЯНИКИ	30	1,77	0	22,5	109,8	10
	Пряник в ассортименте	30					
	Итого за полдник	180	3,52	2,584	26	154,467	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83,4	10
	Печенье весовое	20					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,713	3,065	12,056	90,599	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа пшено шлифованное	15					
	Молоко свежее	97,5					
	Масло сливочное	2,25					
	Сахар-песок рафинированный	1,5					
	Соль йодированная	0,75					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за у ж и н	340	6,833	5,185	41,576	240,599	
Итого за день		1465	35,511	43,716	178,111	1277,959	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Какао	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	5,504	6,966	15,994	148,5	3
	Сыр	6,563					
	Масло сливочное	4,688					
	Хлеб пшеничный	18,75					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	Масло сливочное	2,25					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	Крупа пшеничная полтавская	15					
	Итого за завтрак	330	12,658	14,275	48,543	373,417	
завтрак № 2							
	ГРУША	100	0,534	0,534	13,067	58,667	
	Груша	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,534	0,534	13,067	58,667	
о б е д							
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ « ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ »	80	7,334	2,392	5,938	74,667	256
	Лук- репчатый	7,112					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное раф.	3,556					
	Хлеб пшеничный	8,889					
	Соль йодированная	0,889					
	Яйцо	2,667					
	Кижуч	71,112					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,375	0,15	17,25	72	
	Брусника св./м	11,667					
	Черная смородина замороженная	3,334					
	Сахар-песок рафинированный	13,334					
	СВЕКОЛЬНИК	150	7,028	8,483	49,905	366	83
	Картофель	27					
	Морковь	6					
	Лук- репчатый	6					
	Масло подсолнечное раф.	3					
	Свекла	22,5					
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Соль йодированная	0,75					
	Томат-паста Россия	1,5					
	Птица филе	11,25					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,777	3,675	8,138	83,946	441
	Картофель	138,667					
	Соль йодированная	0,867					
	Масло сливочное	2,6					
	Молоко свежее	21,667					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,187	0,66	0,78	9,88	372
	Мука пшеничная	2					
	Соль йодированная	0,667					
	Сметана маложирная 15%	4					
	Масло сливочное	2					
	Итого за о б е д	590	20,861	16	105,211	723,093	
полдник							
	ВАФЛИ	17	0,389	0,389	9,52	42,743	350
	Вафли	17					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	150	0,375	0,15	17,325	72	
	Компот плодовой	60					
	Сахар-песок рафинированный	7,5					
	Итого за полдник	167	0,764	0,539	26,845	114,743	
ужин							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,7	6,9	18,975	232,5	279
	Творог	105					
	Сахар-песок рафинированный	7,5					
	Крупа манная	7,5					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Масло сливочное	1,5					
	Соль йодированная	0,45					
	Яйцо	4,5					
	Молоко свежее	3,75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	8,7	7,91	54,4	321	
	Молоко сгущ. цельное с сахаром	29					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за ужин	349	34,02	14,97	88,015	620,1	
Итого за день		1536	68,837	46,318	281,681	1890,02	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,845	6,09	19,23	151,2	94
	Крупа ячневая	15					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	Масло сливочное	3,75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,05	0,017	8,25	33,334	107
	Масло сливочное	4,167					
	Хлеб пшеничный	20,834					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Кофейный напиток	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	83,334					
	Итого за завтрак	325	7,27	8,116	39,447	260,368	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,473	0,095	9,539	43,445	501
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,473	0,095	9,539	43,445	
обед							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,7	0	11,8	50,2	239
	Курага	6,667					
	Изюм(киш-миш)	6,667					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	СУП С ТОМАТАМИ	150	3,465	4,215	4,29	69,15	
	Масло подсолнечное раф.	1,5					
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Картофель	60					
	Лук- репчатый	6					
	Морковь	6					
	Томат консервированный	6					
	Соль йодированная	0,75					
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (голень)	90	17,421	11,121	0	181,934	354
	Птица голень	90					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5,59	5,07	34,06	204,62	
	Макаронные изделия	45,067					
	Масло сливочное	4,334					
	Соль йодированная	0,867					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,234	0,66	0,934	10,68	355
	Сметана маложирная 15%	4					
	Мука пшеничная	2					
	Томат-паста Россия	1,334					
	Соль йодированная	0,667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное раф.	1,334					
	Итого за о б е д	600	31,57	21,706	74,284	633,184	
полдник							
	БАТОН С ВАРеныМ СГУЩенным МОЛОКОМ	70	2,324	2,828	25,723	145,6	
	батон	42					
	вареная сгущенка	23,334					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за полдник	220	2,424	2,828	30,523	165,2	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ОМЛЕТ НАТУРАльный С КОЛБАСОЙ	150	11,25	15,75	2,78	225,133	
	Яйцо	35,295					
	Молоко свежее	79,412					
	Масло сливочное	2,648					
	Соль йодированная	0,883					
	КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	30					
	Масло подсолнечное раф.	2,648					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	Чай	0,25					
	Лимоны	3,917					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	Итого за у ж и н	320	12,87	15,927	21,12	306,3	
Итого за день		1565	54,607	48,672	174,913	1408,497	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Какао	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	75					
	КАША КУКУРУЗная МОЛОЧная ЖИДКАЯ	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	Масло сливочное	3,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа кукурузная шлифованная	15					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	5,504	6,966	15,994	148,5	3
	Сыр	6,563					
	Масло сливочное	4,688					
	Хлеб пшеничный	18,75					
	Итого за завтрак	330	12,583	14,485	51,993	388,717	
завтрак № 2							
	МАНДАРИНЫ	100	0,534	0,534	13,067	58,667	
	Мандарины	80					
	Итого за завтрак № 2	100	0,534	0,534	13,067	58,667	
обед							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,509	0,209	15,559	65,834	417
	шиповник	14,167					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,777	3,675	8,138	83,946	441
	Картофель	138,667					
	Соль йодированная	0,867					
	Масло сливочное	2,6					
	Молоко свежее	21,667					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	150	1,178	3,375	4,328	52,5	104
	Капуста свежая	30					
	Картофель	22,5					
	Морковь	3,75					
	Лук- репчатый	6					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Томат-паста Россия	2,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мясо говядина 1 кат.на кости	9,75					
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	11,565	9,308	2,97	141,75	277
	Морковь	9,75					
	Лук- репчатый	7,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль йодированная	0,75					
	Томат-паста Россия	3					
	Мясо говядины без кости	60					
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Масло подсолнечное раф.	1,5					
	Масло сливочное	1,5					
	Итого за о б е д	580	19,189	17,207	54,195	460,63	
полдник							
	ЙОГУРТ	160	6,445	5,556	8,889	112,178	
	Йогурт	160					
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83,4	10
	Печенье весовое	20					
	Итого за полдник	180	7,945	7,516	23,769	195,578	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	КОТЛЕТА МОРКОВНАЯ	150	6,5	4,417	33,167	310	
	Морковь	133,334					
	Масло сливочное	2,5					
	Крупа манная	8,334					
	Сахар-песок рафинированный	2,5					
	Мука пшеничная	4,167					
	Масло подсолнечное раф.	1,667					
	Яйцо	6,667					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	25					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	1,8	2,22	2,88	35,76	
	Мука пшеничная	2,5					
	Сахар-песок рафинированный	0,5					
	Молоко свежее	25					
	Масло сливочное	2,5					
	Соль йодированная	0,6					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за у ж и н	350	9,92	6,797	50,687	412,36	
Итого за день		1540	50,171	46,539	193,711	1515,952	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,05	0,017	8,25	33,334	107
	Масло сливочное	4,167					
	Хлеб пшеничный	20,834					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Кофейный напиток	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	83,334					
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	Крупа пшено шлифованное	18,75					
	Масло сливочное	3,75					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Итого за завтрак	325	6,925	7,171	41,622	259,018	
завтрак № 2							
	ГРУША	100	0,534	0,534	13,067	58,667	
	Груша	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,534	0,534	13,067	58,667	
о б е д							
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,695	5,798	26,768	225,75	304
	Масло сливочное	3,75					
	Морковь	17,25					
	Лук- репчатый	11,25					
	Рис круглозер.шлифованный	37,5					
	Соль йодированная	0,75					
	Томат-паста Россия	2,25					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Птица бедро	75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	17,334					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,7	0	11,8	50,2	
	Курага	8,334					
	Чернослив	4,167					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	1,568	2,52	9,098	65,438	85
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Картофель	37,5					
	Лук- репчатый	6					
	Морковь	9					
	Яйцо	2,25					
	Масло сливочное	1,125					
	Мука пшеничная	9					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	7,5					
	Итого за о б е д	510	23,123	8,958	70,866	457,988	
полдник							
	ЙОГУРТ	160	6,445	5,556	8,889	112,178	
	Йогурт	160					
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	60	4,551	1,575	29,745	151,02	
	Мука пшеничная	34,05					
	Сахар-песок рафинированный	6					
	Масло сливочное	7,5					
	Яйцо	3					
	Молоко свежее	6					
	Сода пищевая	0,75					
	Итого за полдник	220	10,996	7,131	38,634	263,198	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,775	7,35	13,65	133,35	
	Масло сливочное	2,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное раф.	3,75					
	Мука пшеничная	2,25					
	Картофель	60					
	Капуста свежая	45					
	Лук- репчатый	9,75					
	Морковь	7,5					
	Горошек зеленый	7,5					
	Соль йодированная	0,75					
	Томат-паста Россия	3,75					
	ПРЯНИКИ	35	2,065	0	26,25	128,1	10
	Пряник в ассортименте	35					
	Итого за у ж и н	355	6,46	7,51	54,54	328,05	
Итого за день		1510	48,038	31,304	218,729	1366,921	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	Овсянные хлопья геркулес	15					
	Масло сливочное	3,75					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Какао	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	5,504	6,966	15,994	148,5	3
	Сыр	6,563					
	Масло сливочное	4,688					
	Хлеб пшеничный	18,75					
	Итого за завтрак	330	13,408	15,715	48,408	388,867	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,473	0,095	9,539	43,445	501
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,473	0,095	9,539	43,445	
о б е д							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	СУП СТЕПНОЙ (С ГРЕЧКОЙ)	150	7,35	18,525	43,725	370,8	
	Картофель	37,5					
	Крупа гречка	7,5					
	Морковь	7,5					
	Лук- репчатый	7,5					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Мясо говядина 1 кат.на кости	9,75					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь)	150	0,4	0	14,9	60,8	
	Компотная смесь	11,667					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,417	5,25	7,084	78,334	
	Картофель	37,5					
	Лук- репчатый	6,667					
	Горошек зеленый	12,5					
	Масло подсолнечное раф.	2,5					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,234	0,66	0,934	10,68	355
	Сметана маложирная 15%	4					
	Мука пшеничная	2					
	Томат-паста Россия	1,334					
	Соль йодированная	0,667					
	Масло подсолнечное раф.	1,334					
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,148	7,137	15,995	172,895	298
	Капуста свежая	75,79					
	Мясо говядины без кости	31,579					
	Рис круглозер.шлифованный	6,316					
	Лук- репчатый	6,316					
	Масло сливочное	1,579					
	Яйцо	3,948					
	Масло подсолнечное раф.	0,79					
	Соль йодированная	0,79					
	мясо свинина б/кости	31,579					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	580	24,709	32,212	105,838	810,109	
полдник							
	ВАФЛИ	17	0,389	0,389	9,52	42,743	350
	Вафли	17					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	Чай	0,25					
	Лимоны	3,917					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	Итого за полдник	167	0,489	0,406	18,02	76,91	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83,4	10
	Печенье весовое	20					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,29	3,795	14,13	107,85	140
	Молоко свежее	97,5					
	Макаронные изделия	12					
	Масло сливочное	2,25					
	Сахар-песок рафинированный	3,75					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за у ж и н	340	7,41	5,915	43,65	257,85	
Итого за день		1517	46,489	54,343	225,455	1577,181	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,05	0,017	8,25	33,334	107
	Масло сливочное	4,167					
	Хлеб пшеничный	20,834					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	Масло сливочное	2,25					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	Крупа пшеничная полтавская	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Кофейный напиток	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	83,334					
	Итого за завтрак	325	6,52	6,676	39,582	244,918	
завтрак № 2							
	БАНАНЫ	100	0,616	0,616	15,077	67,693	1
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,616	0,616	15,077	67,693	
обед							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	13,218	11,546	4,809	175,989	247
	Морковь	17,143					
	Лук- репчатый	12					
	Масло подсолнечное раф.	2,572					
	Масло сливочное	0,858					
	Сметана маложирная 15%	5,143					
	Мука пшеничная	2,143					
	Соль йодированная	0,858					
	Минтай б/головы с/м,потрош,	77,143					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,05	4,24	9,39	96,86	441
	Картофель	160					
	Соль йодированная	1					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	25					
	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ СЛИВЫ И ЧЕРНИКИ	150	0,375	0,15	17,325	72	
	Слива быст.мор	10					
	Черника	5					
	Сахар-песок рафинированный	13,334					
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	2,865	3,84	12,135	94,598	63
	Свекла	22,5					
	Картофель	29,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	фасоль	6					
	Морковь	7,5					
	Лук- репчатый	6					
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Соль йодированная	0,75					
	Томат-паста Россия	2,25					
	Масло подсолнечное раф.	1,5					
	Мясо говядина 1 кат.на кости	9					
	Итого за о б е д	630	22,668	20,416	66,859	556,047	
полдник							
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	ПРЯНИКИ	35	2,065	0	26,25	128,1	10
	Пряник в ассортименте	35					
	Итого за полдник	185	2,165		31,05	147,7	
ужин							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	16,987	4,854	17,854	184,947	286
	Сахар-песок рафинированный	11,267					
	Мука пшеничная	17,334					
	Масло сливочное	3,467					
	Соль йодированная	0,006					
	Творог	119,6					
	Яйцо	5,2					
	Молоко свежее	4,334					
	Масло подсолнечное раф.	1,734					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	СОУС ЯГОДНЫЙ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	0,134	0,134	14,667	60	
	Черная смородина замороженная	3,334					
	Крахмал картофельный	1					
	Сахар-песок рафинированный	3,334					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за у ж и н	320	18,741	5,148	47,161	311,547	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1560	50,71	32,856	199,729	1327,905	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Какао	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	75					
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	Масло сливочное	3,75					
	Крупа кукурузная шлифованная	15					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	5,504	6,966	15,994	148,5	3
	Сыр	6,563					
	Масло сливочное	4,688					
	Хлеб пшеничный	18,75					
	Итого за завтрак	330	12,583	14,485	51,993	388,717	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,473	0,095	9,539	43,445	501
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,473	0,095	9,539	43,445	
обед							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	150	1,995	2,37	9,495	69	80
	Крупа перловая	3,75					
	Морковь	6					
	Картофель	37,5					
	Огурцы консервированные	11,25					
	Лук- репчатый	4,5					
	Масло подсолнечное раф.	3					
	Соль йодированная	0,75					
	Томат-паста Россия	0,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Мясо говядина 1 кат.на кости	9,75					
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,5	5,084	3,584	62	
	Морковь	23,334					
	Горошек зеленый	22,5					
	Масло подсолнечное раф.	4,167					
	Лук- репчатый	5,834					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,7	0	11,8	50,2	
	Курага	8,334					
	Чернослив	4,167					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	150	8,234	8,667	1,5	116,667	310
	Яйцо	16,667					
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	2,5					
	Мука пшеничная	3,334					
	Масло подсолнечное раф.	2,5					
	Соль йодированная	0,834					
	Птица филе	75					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,234	0,66	0,934	10,68	355
	Сметана маложирная 15%	4					
	Мука пшеничная	2					
	Томат-паста Россия	1,334					
	Соль йодированная	0,667					
	Масло подсолнечное раф.	1,334					
	Итого за о б е д	580	15,823	17,421	50,513	425,147	
полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83,4	10
	Печенье весовое	20					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Молоко свежее	150					
	Итого за полдник	170	6,067	6,027	22,439	168,4	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	17,334					
	РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ	150	16,425	9,75	18,75	229,275	
	Картофель	122,25					
	Капуста свежая	60					
	Лук- репчатый	7,5					
	Масло сливочное	3,75					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Яйцо	3					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,28	0,99	1,17	14,82	372
	Мука пшеничная	3					
	Соль йодированная	1					
	Сметана маложирная 15%	6					
	Масло сливочное	3					
	Итого за у ж и н	350	18,325	10,9	34,56	310,695	
Итого за день		1530	53,271	48,928	169,044	1336,404	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,845	6,09	19,23	151,2	94
	Крупа ячневая	15					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	Масло сливочное	3,75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,05	0,017	8,25	33,334	107
	Масло сливочное	4,167					
	Хлеб пшеничный	20,834					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Кофейный напиток	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	83,334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	325	7,27	8,116	39,447	260,368	
завтрак № 2							
	ЯБЛОКИ	100	0,616	0,616	15,077	67,693	2
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,616	0,616	15,077	67,693	
обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	12,15	9,9	8,273	171	290
	Картофель	45					
	Капуста свежая	12					
	Лук- репчатый	6					
	Морковь	6					
	Горошек зеленый	5,25					
	Масло подсолнечное раф.	3					
	Соль йодированная	0,75					
	Сметана маложирная 15%	4,5					
	Птица голень	9,75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,6	15,1	3,7	185,2	
	Печень говяжья	65					
	Соль йодированная	1					
	Яйцо	6					
	Масло подсолнечное раф.	10					
	Лук- репчатый	8					
	Мука пшеничная	5					
	РИС ОТВАРНОЙ	120	12,336	9,928	3,168	151,2	315
	Рис круглозер.шлифованный	48					
	Масло сливочное	4					
	Соль йодированная	0,8					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И БРУСНИКИ	150	0,375	0,15	17,325	72	
	Вишня без косточки	8,334					
	Брусника св./м	6,667					
	Сахар-песок рафинированный	13,334					
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,147	0,434	0,607	6,974	419
	Мука пшеничная	2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Томат-паста Россия	1,334					
	Соль йодированная	0,667					
	Масло сливочное	2					
	Итого за обед	570	37,768	36,152	56,273	702,974	
полдник							
	СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ	40	7,5	25	33,5	389	
	Сырок творожный	40					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	Чай	0,25					
	Лимоны	3,917					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	Итого за полдник	190	7,6	25,017	42	423,167	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	11,17	10,28	22,71	264	206
	Макаронные изделия	50					
	Масло сливочное	5					
	Сыр	11					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за ужин	320	12,79	10,44	37,35	330,6	
Итого за день		1505	66,044	80,341	190,147	1784,802	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Какао	1					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Молоко свежее	75					
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	5,504	6,966	15,994	148,5	3
	Сыр	6,563					
	Масло сливочное	4,688					
	Хлеб пшеничный	18,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,665	4,89	23,43	156,9	227
	Масло сливочное	2,25					
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок рафинированный	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Молоко свежее	75					
	Итого за завтрак	330	13,228	14,515	52,608	394,567	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,473	0,095	9,539	43,445	501
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,473	0,095	9,539	43,445	
обед							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	1,575	2,85	6,375	58,65	336
	Капуста свежая	82,5					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Морковь	6					
	Лук- репчатый	6					
	Мука пшеничная	1,5					
	Томат-паста Россия	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	Масло сливочное	1,5					
	Птица бедро	67,5					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,7	0	11,8	50,2	239
	Курага	6,667					
	Изюм(киш-миш)	6,667					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб бородинский	40					
	СУП "ПОЛЕВОЙ"(ПШЕНО)	150	1,388	4,643	10,005	84,353	24
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Крупа пшено шлифованное	7,5					
	Картофель	37,5					
	Лук- репчатый	6					
	Морковь	9					
	Соль йодированная	0,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Томат-паста Россия	2,25					
	Итого за о б е д	510	7,823	8,133	51,38	309,803	
полдник							
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,23	1,49	22,06	111	458
	Мука пшеничная	45					
	Творог	40					
	Яйцо	3					
	Масло подсолнечное раф.	1					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	20					
	Дрожжи сухие	0,5					
	Сахар-песок рафинированный	4					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,225	1,95	11,925	74,167	394
	Чай	0,025					
	Сахар-песок рафинированный	8,334					
	Молоко свежее	50					
	Итого за полдник	210	4,455	3,44	33,985	185,167	
ужин							
	КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	40	4,4	9,56	0,16	104	
	КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	Хлеб пшеничный	17,334					
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	9,6	2,175	17,4	128,175	
	Горох колотый	45					
	Масло подсолнечное раф.	2,25					
	Соль йодированная	0,75					
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,1	0	4,8	19,6	
	Чай	0,25					
	Сахар-песок рафинированный	6,667					
	Итого за у ж и н	360	15,62	11,895	32,2	298,775	
Итого за день		1510	41,599	38,078	179,712	1231,757	
Среднее значение за период:		1523.8	51.528	47.11	201.124	1471.74	