

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в ДОУ/ под ред. доц. Коровка Л. С.,
доц. Добросердова И. И., 2004г.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.
М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
Методические указания города Москвы
«Организация питания в дошкольных образовательных
учреждениях»
(утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях. 2011 г.
Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных
образовательных учреждений"Г. Пермь 2004г.

Утверждаю:
Заведующий БДОУ «Детский сад №8 г.Тары»
_____ С.В.Завьялова

«2» июня 2025 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 г.ТАРЫ» на летний период

Примерное десятидневное меню.

	Возраст:1-3года										
	Период: летне-осенний										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	149,81	0,17	0,05	0,07	1,46
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	1,19
	всего		9,04	13,59	41,04	292,67	207,07	1,77	0,09	0,15	2,65
	Второй завтрак										
	сок	100	1,00	----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
34	Суп картофельный с бобовыми	200	6,02	4,22	25,71	167,16	34,90	1,91	0,22	0,08	12,56
35	Тефтели из говядины	60	9,85	12,16	9,59	164	3,28	0,16	0,03	0,03	0,61
65	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,60	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
9	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,00	21,42	81,00	44,23	0,01	0,00	0,00	0,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0,00
	всего		21,35	22,27	87,25	640,16	125,35	3,71	0,40	0,28	27,89
	Полдник										
22	Булочка домашняя	50	5,20	6,88	35,24	197,38	25,98	0,51	0,07	0,05	0,20
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,59	42,74	190,71	1236,21	374,67	8,14	0,58	0,50	35,01

	Неделя первая:										
	День : вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша пшеничная с маслом	150	5,92	9,65	43,63	315,25	149,81	0,57	0,11	0,07	1,81
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	9,75	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	2,80	14,70	95,30	90,20	0,02	0,02	0,02	0,98
	всего		11,05	18,11	68,08	512,55	246,98	1,05	0,15	0,11	2,79
	Второй завтрак										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	всего		2,50	0,50	39,20	171,00	24,00	2,70	0,06	0,07	14,00
	Обед (всего)										
	Суп овощной с мясом и со сметаной	200	2,10	5,98	9,35	98,37	34,54	0,87	0,11	0,02	7,80
69	Запеканка картофельная с печенью	150	15,22	7,30	23,77	297,54	15,43	3,58	0,19	0,08	4,00
20	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
7	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,37	0,06	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0,00
	всего	540	19,93	14,98	62,70	536,81	56,34	5,29	0,34	0,17	11,80
	Полдник										
78	Запеканка творожная со сгущ.молоч	100\30	12,80	12,50	31,13	353,27	216,32	0,72	0,07	0,14	0,39
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		12,80	12,50	40,11	383,27	216,59	0,77	0,07	0,14	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,28	46,09	210,09	1220,36	543,91	9,81	0,62	0,49	29,25

	Неделя первая:										
	День : среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша рисовая с маслом	150	5,28	9,35	22,26	199,00	184,20	0,56	0,05	0,20	2,25
15	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
	всего		10,16	17,73	46,19	390,00	305,87	1,43	0,12	0,36	3,45
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
67	Суп с клецками	200	4,12	5,63	44,88	250,75	27,46	2,90	0,12	0,16	5,56
161	Птица тушенная с капустой	180	14,29	11,71	9,73	270,00	71,06	1,34	0,08	0,12	19,00
9	Компот	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	0,00	0,00	0,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
	всего		20,97	17,67	89,95	670,45	148,75	4,76	0,23	0,30	24,92
	Полдник										
43	Пирожок печёный с картофелем	70	14,80	16,50	38,00	276,00	36,37	0,53	0,07	0,03	18,51
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		14,80	16,50	46,98	306,00	36,64	0,58	0,07	0,03	18,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,93	51,90	201,32	1442,45	507,26	8,87	0,44	0,71	51,15

	Неделя первая:										
	День: Четверг										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша гречневая молочная	150	6,97	10,40	43,63	315,25	184,00	1,50	0,10	0,22	1,81
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,20	0,02	0,02	0,02	0,83
	всего:		9,78	17,14	66,27	493,92	281,17	1,98	0,14	0,26	2,64
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	всего:		1,00		18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
69	Овощи свежие	100	0,36	0,05	1,13	6,30	10,35	0,27	0,02	0,02	4,50
41	Суп харчо	200	4,97	6,19	21,30	162,84	21,00	0,97	0,08	0,02	9,00
40	Рыба тушеная с овощами	70	10,74	6,07	8,34	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	1,98
8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,60	36,64	0,85	0,11	0,08	14,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
9	Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	-----	-----	0,36
	всего :		21,07	16,83	80,56	574,06	167,35	3,55	0,34	0,24	30,20
	Полдник										
37	Омлет	80	7,21	13,46	1,79	149,00	63,98	1,38	0,04	0,03	0,39
	Хлеб	20	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		9,34	13,79	24,69	247,70	70,25	1,94	0,07	0,05	0,66

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,94	47,76	189,72	1391,68	534,77	9,57	0,57	0,57	37,50
	Неделя первая:										
	День:Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
39	изделиями	150	5,21	5,50	16,39	159,80	141,00	0,38	0,06	0,11	0,75
15	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
	всего		10,09	13,88	40,32	350,80	262,67	1,25	0,13	0,27	1,95
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	Обед										
25	Борщ со св. капустой,мясоми сметан.	200	3,82	4,79	18,76	143,00	69,87	1,60	0,05	0,11	26,70
380	Плов из отварной говядины	150	19,90	20,52	31,60	420,68	18,90	0,61	0,10	0,14	1,70
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,37	0,06	-----	-----	-----
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
	всего		25,85	25,64	77,78	678,88	95,14	2,78	0,18	0,27	28,40
	Полдник										
28	Булочка домашняя	50	5,20	6,88	35,24	197,38	25,98	0,51	0,07	0,05	0,20
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,14	33,23	180,52	1333,06	400,06	6,69	0,33	0,61	34,82

	Неделя вторая:										
	День : Понедельник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша пшённая с маслом	150	5,32	5,57	21,29	159,75	151,92	0,66	0,12	0,19	1,56
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	2,80	14,70	95,30	90,20	0,02	0,02	0,02	0,98
	всего:		10,45	14,03	46,96	357,05	249,09	1,14	0,16	0,23	2,54
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
			1		18,2	76	16	2,1	0,02	0,02	4
	Обед (всего)										
	Овощи свежие	100	0,36	0,05	1,13	6,30	10,35	0,27	0,02	0,02	4,50
	Суп с консервами	200	6,88	6,72	20,24	133,80	21,30	0,96	0,11	0,06	9,64
40	Котлета мясная	70	7,93	6,74	8,97	142,00	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58
59	Макароны отварные	100	5,25	5,89	23,92	172,67	85,45	0,64	0,05	0,01	0,13
	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
9	Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	-----	-----	0,36
	всего:		25,35	21,14	94,37	648,62	187,99	3,32	0,38	0,28	15,21
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ. Мол.	110/30	6,34	12,73	24,98	300,33	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		6,34	12,73	33,96	330,33	182,80	0,87	0,07	0,22	0,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,14	47,90	193,49	1412,00	635,88	7,43	0,63	0,75	22,33

	Неделя вторая:										
	День : Вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1	Каша пшеничная с маслом	150	5,92	9,65	43,63	315,25	0,11	0,17	0,05	149,81	0,88
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	0,02	0,46	0,02	6,97	0,00
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,25	46,67	0,02	0,06	1,19	0,06	0,54
	всего :		10,3	17,64	65,85	463,92	0,15	0,69	1,26	156,84	1,42
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
	Фрукты	120	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	0,04	0,05	2,1
	всего:		2,5	0,5	39,2	171	0,06	0,07	0,06	0,07	2,7
	Обед										
69	Рассольник	200	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
70	Ленивые голубцы	100	10,61	6,81	15,09	164,00	0,00	0,00	15,03	33,50	1,20
19	Соус сметанный	10	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,29	281,41	0,27
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,03	0,02	0,00	6,00	0,51
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
	всего:		18,94	17,50	75,88	530,61	0,24	0,23	36,25	381,99	3,75
	Полдник										
465	Калач творожный	70	17,13	15,17	17,71	276	0,05	0,29	0,23	109,2	0,67
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		17,13	15,17	26,69	306	0,32	0,34	0,23	109,2	0,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,87	50,81	207,62	1471,53	0,77	1,33	37,80	648,10	8,81

	Неделя вторая:										
	День: Среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
215	Каша Дружба	150	4,66	5,79	20,78	197,75	147,42	0,66	0,09	0,2	1,56
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
395	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
	всего :		9,54	14,17	44,71	388,75	269,09	1,53	0,155	0,355	2,76
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
			1		18,2	76	0,02	0,02	0,02	0,02	0,6
	Обед (всего)										
	Овощи свежие	100	0,36	0,05	1,13	6,30	10,35	0,27	0,02	0,02	4,50
77	Суп с мясными фрикадельками	200	5,85	6,64	15,33	161,98	24,86	1,33	0,11	0,08	13,75
29	Жаркое по-домашнему	150	14,89	13,48	15,70	272,45	44,28	2,80	0,13	0,14	7,20
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
9	Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	-----	-----	0,36
	всего :		24,02	23,28	71,00	640,93	138,57	4,90	0,30	0,27	27,07
	Полдник										
39	Пирожок с капустой	70	14,8	16,5	38	276	36,37	0,53	0,07	0,03	18,51
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		14,8	16,5	46,98	306	36,64	0,58	0,07	0,03	18,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,36	53,95	180,89	1411,68	444,32	7,03	0,55	0,68	49,21

	Неделя вторая:										
	День: Четверг										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
168	Каша ячневая с маслом	150	5,92	9,65	43,63	315,25	149,81	0,41	0,09	0,07	1,81
2	Хлеб с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
15	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	2,80	14,70	95,30	90,20	0,02	0,02	0,02	0,98
	всего :		11,05	18,11	69,3	512,55	246,98	0,89	0,13	0,11	2,79
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
	Обед										
57	Свекольник	200	3,38	5,20	11,03	116,11	38,04	1,31	0,07	0,05	7,97
53	Рыба тушеная с овощами	70	10,74	6,07	8,34	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	2,77
	Рис отварной	100	3,21	8,52	33,25	222,52	4,80	0,57	0,04	0,02	3,97
т.п	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
9	Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81	44,23	0,1	-----	-----	0,36
	всего:		19,89	20,12	87,96	609,95	142,20	3,43	0,25	0,19	15,07
	Полдник										
78	Булочка по домашнему	50	5,20	6,88	35,24	197,38	25,98	0,51	0,07	0,05	0,20
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,14	45,11	219,68	1425,88	415,45	4,90	0,47	0,37	18,93

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Fe	Ca	B1	B2	C
	Завтрак										
102	Каша геркулесовая	150	5,92	9,65	43,63	315,25	149,81	0,17	0,1	0,07	1,81
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
395	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
	всего:		10,80	18,03	67,56	506,25	271,48	1,04	0,17	0,23	3,01
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
			1,00		18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
	Обед (всего)										
46	Щи	200	7,59	17,56	29,30	172,49	52,50	0,92	0,09	0,08	15,54
19	Каша гречневая	120	4,83	4,45	20	295	16,62	2,85	0,15	0,07	0
7	Гуляш	50	9,4	6,69	5,33	123,6	11,94	1,5	0,046	0,08	1,2
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,37	0,06	-----	-----	-----
	всего:		23,95	29,03	82,05	706,29	87,43	5,84	0,32	0,25	16,74
	Полдник										
142	Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	47,19	0,39	0,08	0,09	0,26
392	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		4,8	3,69	29,96	186,3	47,46	0,44	0,08	0,09	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,55	50,75	179,57	1398,84	406,37	7,32	0,56	0,57	20,28

|



Примерное десятидневное меню.

Возраст 3-7 лет

Период: летне-осенний

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша манная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192,00	199,75	0,31	0,07	0,09	1,95
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	1,20
	всего		11,18	17,36	53,21	384,00	269,40	1,02	0,12	0,19	3,15
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
34	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	5,28	32,49	203,24	44,38	2,44	0,27	0,10	14,62
35	Тефтеля мясная	80	11,18	12,53	14,63	216,00	4,59	0,23	0,04	0,04	1,03
65	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	162,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	41,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
9	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
т.п	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		26,39	25,49	112,50	815,24	153,30	4,60	0,50	0,27	34,39
	Полдник										
22	Булочка домашняя	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,70	0,09	0,08	0,33
13	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	0,31
	всего :		5,95	9,63	52,55	265,98	41,18	0,76	0,09	0,08	0,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,52	52,48	236,46	1541,22	479,88	8,90	0,73	0,56	42,18

	Неделя первая:										
	День : вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша пшеничная с маслом	200	6,69	10,94	48,25	359,5	199,75	0,95	0,11	0,09	2,01
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,50	17,60	128,90	108,24	0,02	0,02	0,02	1,60
	всего		13,07	21,99	80,47	624,40	317,29	1,59	0,16	0,14	3,61
	Второй завтрак										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		2,50	0,50	39,20	171,00	24,00	3,12	0,06	0,07	14,00
	Обед										
	Суп овощной	250	2,82	7,48	11,69	132,96	44,42	0,91	0,14	0,09	8,50
64	Запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,30	23,77	320,00	15,43	3,58	0,19	0,88	4,00
7	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39
381	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
т.п	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		21,92	17,22	76,98	646,96	69,34	5,42	0,38	0,97	12,89
	Полдник										
78	Запеканка творожная со сгущ.молоч.	150/30	24,30	17,20	43,10	475,30	299,52	1,00	0,10	0,20	0,54
392	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		24,30	17,20	55,08	518,30	299,87	1,06	0,10	0,20	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,79	56,91	251,73	1960,66	710,50	11,19	0,70	1,38	31,04

	Неделя первая:										
	День : среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша рисовая с маслом	200	6,10	8,78	27,16	203,06	199,75	0,33	0,07	0,22	1,17
15	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,78	0,43	0,05	0,17	1,43
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
	всего		12,07	19,52	57,11	446,06	346,83	1,38	0,15	0,42	2,60
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
67	Суп с клецками	250	8,90	7,05	48,95	307,80	33,48	3,70	0,15	0,20	6,31
161	Птица тушенная с капустой	230	15,70	15,00	13,65	300,00	104,22	1,90	0,11	0,17	21,00
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	34,55
	всего		28,27	22,54	106,83	800,80	195,84	6,37	0,31	0,40	27,71
	Полдник										
43	Пирожок печёный с картошкой	80	16,00	18,67	42,00	437,00	40,76	0,52	0,08	0,04	21,60
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		16,00	18,67	53,98	480,00	41,11	0,58	0,08	0,04	21,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,34	60,73	236,12	1802,86	599,78	10,85	0,56	0,88	55,91

	Неделя первая:										
	День: Четверг										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша гречневая молочная	200	7,69	11,94	48,25	359,50	184,00	1,50	0,10	0,22	2,01
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	108,24	0,02	0,02	0,02	1,00
	всего:		11,29	20,79	76,87	587,50	301,54	2,14	0,15	0,27	3,01
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		1,00	0,00	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
69	Овощи свежие	100	0,48	0,06	1,50	8,40	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
41	Суп харчо	250	6,01	7,48	25,76	184,80	24,30	1,23	0,10	0,02	9,00
40	Рыба тушенная с овощами	80	17,09	8,10	9,32	159,00	55,83	1,07	0,11	0,11	2,23
298	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	162,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	всего :		30,30	21,37	98,87	707,20	198,25	4,49	0,42	0,28	35,58
	Полдник										
37	Омлет натуральный	100	9,01	18,03	3,06	177,52	79,98	1,20	0,05	0,32	0,49
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,30	-----
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		12,20	18,52	35,47	323,52	89,33	2,02	0,10	0,62	0,49

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54,79	60,74	229,41	1694,22	605,12	11,17	0,69	1,19	43,08
	Неделя первая:												
	День:Пятница												
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг			
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак												
39	изделиями	200	7,18	7,33	23,54	181,00	188,00	0,40	0,08	0,14	1,13		
15	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,78	0,43	0,05	0,17	1,43		
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----		
	всего		13,15	18,07	53,49	424,00	335,08	1,45	0,16	0,34	2,56		
	Второй завтрак												
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00		
	Обед												
25	Борщ со св.капустой,мясом и сметан.	250	4,92	5,98	20,71	200,00	78,87	1,90	0,07	0,12	29,75		
380	Плов из оварной говядины	200	23,57	19,50	33,99	550,00	37,68	0,90	0,10	0,16	1,80		
20	Кисель	180	-----	18	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----		
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----		
	всего		31,68	25,97	93,13	913,00	126,03	3,63	0,22	0,31	31,55		
	Полдник												
28	Булочка по-домашнему	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,70	0,09	0,08	0,33		
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----		
	всего :		5,95	9,63	52,55	265,98	41,18	0,76	0,09	0,08	0,33		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,78	53,67	217,37	1678,98	518,29	8,36	0,49	0,75	38,44		

	Неделя вторая:										
	День : Понедельник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша пшѐнная с маслом	200	6,78	8,09	25,99	191,92	199,75	0,77	0,14	0,23	2,25
7	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	108,24	0,02	0,02	0,02	1,00
	всего:		10,38	16,94	54,61	419,92	317,29	1,41	0,19	0,28	3,25
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
	Овощи свежие	100	0,48	0,06	1,50	8,40	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
5	Суп с консервами	250	7,60	8,41	25,30	167,25	26,62	1,20	0,14	0,08	12,05
40	Котлета мясная	80	9,84	8,80	11,64	173,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
59	Макароны отварные	150	7,88	8,83	35,88	259,00	128,17	0,96	0,07	0,02	0,19
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	всего:		32,68	28,60	125,12	856,38	254,57	5,48	0,50	0,30	20,44
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30	11,20	15,91	41,22	498,30	249,46	1,11	0,10	0,30	0,43
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		11,20	15,91	53,20	541,30	249,81	1,17	0,10	0,30	0,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,26	61,45	251,13	1893,60	837,67	10,58	0,81	0,90	28,12

	Неделя вторая:										
	День : Вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша пшеничная с маслом	200	6,69	10,94	48,25	359,5	199,75	0,95	0,11	0,09	2,01
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	1,20
	всего :		11,66	20,83	76,37	551,5	269,4	1,66	0,16	0,19	3,21
	Второй завтрак										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		2,5	0,5	39,2	171	24	3,12	0,06	0,07	14
	Обед										
70	Рассольник с мясом и сметаной	250	4,10	7,16	20,93	145,00	38,30	1,07	0,11	0,07	8,20
19	Ленивые голубцы	100	14,12	9,04	20,26	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,03
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Соус сметанный	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
20	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
	всего:		25,15	23,88	100,77	700,00	93,97	3,06	0,30	0,20	46,57
	Полдник										
	Калач творожный	80	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08	0,32	0,28
13	чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		21,89	16,03	34,58	364	140,95	0,91	0,08	0,32	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,20	61,24	250,92	1786,50	528,32	8,75	0,60	0,78	64,06

	Неделя вторая:										
	День: Среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
14	Каша дружба с маслом	200	6,9	7,73	28,41	205,41	182,3	1,1	0,14	0,24	1,95
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,78	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	всего :		12,87	18,47	58,36	449,19	328,6	2,15	0,224	0,44	3,38
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
69	Овощи свежие	100	0,48	0,06	1,50	8,40	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
77	Суп с мясными фрикадельками	250	6,18	5,52	15,54	211,00	31,07	1,60	0,14	0,08	11,07
29	Жаркое по-домашнему	200	19,02	17,23	20,05	322,60	59,04	3,50	0,16	0,18	9,20
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	всего :		29,35	23,30	81,32	735,00	162,05	6,23	0,37	0,31	26,67
	Полдник										
78	Пирожок с капустой	80	16	18,67	42	437	40,76	0,52	0,08	0,04	21,6
	Чай с сахаром	180			11,98	43,00	0,35	0,06			
	всего :		16	18,67	42	437	40,76	0,52	0,08	0,04	21,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,22	32,35	199,88	1697,19	547,41	11,42	0,69	0,81	55,65

	Неделя вторая:										
	День: Четверг										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша ячневая с маслом	200	6,69	10,94	48,25	369,5	199,75	0,22	0,12	0,08	1,95
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
15	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,50	17,60	128,90	108,24	0,02	0,02	0,02	1,16
	всего :		13,07	21,99	80,47	634,4	317,29	0,86	0,17	0,13	3,11
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		1	-----	18,2	76	16	2,52	0,02	0,02	4
	Обед										
57	Свекольник	250	4,22	6,50	13,77	165,00	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
53	Рыба тушеная с овощами	80	17,09	8,10	9,32	159,20	55,83	1,07	0,11	0,11	3,17
	Рис отварной	120	5,82	9,74	50,00	298,47	93,84	2,39	0,39	0,08	7,14
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	-----	-----	0,4
	всего:		30,80	24,83	117,32	815,67	255,32	5,87	0,64	0,28	20,66
	Полдник										
39	Булочка домашняя	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,7	0,09	0,08	0,33
13	Чай с сахаром	180			11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		5,95	9,63	52,55	265,98	41,18	0,76	0,09	0,08	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,82	56,45	268,54	1792,05	629,79	10,01	0,92	0,51	28,10

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
102	Каша геркулесовая	200	6,69	10,94	48,25	359,5	188,95	0,82	0,13	0,16	2,01
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	всего:		12,66	21,68	78,20	602,50	335,25	1,87	0,21	0,36	3,44
	Второй завтрак										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	Обед										
	Щи	250	8,32	13,83	31,01	196,00	46,81	1,15	0,10	0,09	19,41
19	Каша гречневая	150	6,44	6,4	30,34	390,68	24,93	3	0,2	0,1	0
	Гуляш	80	11,64	13,43	2,47	176,63	17,44	1,7	0,04	0,08	0,8
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
20	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
	всего:		29,59	34,15	102,25	926,31	98,66	6,68	0,39	0,30	20,21
	Полдник										
43	Ватрушка с повидлом	80	5,6	4,3	24,48	182,3	55,05	0,46	0,09	0,1	0,3
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		5,6	4,3	36,46	225,3	55,4	0,52	0,09	0,1	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,85	60,13	235,11	1830,11	505,31	11,59	0,71	0,78	27,95