

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

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.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

БДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 8 г. ТАРЫ»

Примерное десятидневное меню.

	Возраст:1-3года										
	Период: летне-осенний										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша манная	150	4,32	4,97	13,71	117,00	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	0,00
76	Чай с молоком	150\9	0,67	0,83	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
	всего		6,53	9,26	34,71	241,67	204,58	1,54	0,09	0,15	1,42
	Второй завтрак										
	сок	100	0,75	----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	всего:		0,75	----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	Обед										
34	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,95	4,80	6,87	94,49	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54
35	Гуляш из говядины	50	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,00	4,27	14,60	175,33	16,62	1,60	0,04	0,05	0,00
9	Компот из сушеных фруктов	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	-----
	всего		13,01	15,10	58,66	543,12	107,17	2,94	0,15	0,12	16,50
	Полдник										
22	Запеканка творожная со сгущ.молоч.	100\30	12,80	11,50	31,13	343,27	216,32	0,72	0,07	0,14	0,39
13	Чай с сахаром	150\9	4,32	4,97	13,71	117,00	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
	всего :		17,12	16,47	44,84	460,27	366,13	0,89	0,12	0,21	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,41	40,83	153,36	1309,06	688,38	7,47	0,38	0,50	22,19

	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	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	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		6,94	9,51	35,13	271,67	244,49	0,42	0,09	0,11	1,71
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	всего:		0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	Обед (всего)										
	Капуста квашенная	100	0,36	0,05	1,13	6,30	10,35	0,27	0,02	0,02	4,50
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	1,62	0,18	-----	4,65
	Запеканка картофельная с печенью	150	15,22	7,30	23,77	297,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	21,70	-----	0,27	0,01	0,07	-----
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
	всего	390	22,22	13,22	52,91	495,74	36,46	2,40	0,22	0,09	4,65
	Полдник										
78	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	21,97	0,32	0,07	0,03	0,19
13	Чай с сахаром	150\9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		3,61	6,88	32,92	159,58	22,24	0,37	0,07	0,03	0,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,77	29,61	120,96	926,99	303,19	3,19	0,38	0,23	6,82

	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	4,32	4,97	13,71	117,00	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
15	Какао с молоком	150	1,00	1,08	10,83	75,00	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	0,00
	всего		6,86	9,51	34,29	270,00	245,77	0,42	0,10	0,12	1,71
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	всего:		0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	Обед										
67	Суп с рыбными консер.со сметаной	200\5	4,24	5,20	20,24	112,80	21,30	0,96	0,11	0,06	9,64
161	Котлета мясная(говядина)	70	7,03	5,73	5,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58
85	Макаронные изделия отварные	100	5,25	5,89	23,92	172,67	85,45	0,64	0,05	0,01	0,13
228	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	21,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
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		19,56	18,52	86,77	556,25	176,29	3,00	0,23	0,20	10,71
	Полдник										
43	Пирожок печёный с картофелем	70	3,87	4,32	24,40	162,00	26,37	0,53	0,07	0,03	18,51
392	Чай с сахаром	150\9	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		3,87	4,32	33,38	192,00	26,64	0,58	0,07	0,03	18,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31,04	32,35	169,59	1082,25	459,20	6,10	0,42	0,37	34,20

	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 геркулесовая с маслом	200	4,32	4,97	13,71	117,00	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
3	Бутерброд с маслом	30\5	3,61	5,40	9,75	106,00	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
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:		9,01	11,45	35,13	299,67	334,49	0,52	0,09	0,10	1,85
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	всего:		0,75		15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	Обед										
69	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,10	14,40	0,19	0,02	0,02	4,32
41	Суп с мясными фрикадельками	200\28	5,20	4,24	11,62	133,80	24,86	1,28	0,11	0,06	8,42
40	Рыба тушёная в сметанном соусе	70\18	10,74	5,72	48,58	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	1,98
8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	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 :		21,48	16,60	113,46	553,82	175,26	3,78	0,37	0,28	29,44
	Полдник										
37	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125,00	63,98	0,96	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\9	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		9,34	10,34	24,69	223,70	70,25	1,52	0,07	0,05	0,66

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,58	38,39	188,43	1141,19	590,50	7,92	0,55	0,45	34,95
	Неделя первая:										
	День:Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
39	изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	141,00	0,27	0,06	0,11	0,75
15	Какао с молоком	150	1,00	1,08	10,83	75,00	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	-----
	всего		6,03	8,90	35,57	269,25	236,96	0,52	0,11	0,16	1,58
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	всего:		0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	Обед										
25	Свекольник с мясом и со сметаной	200\8\5	3,38	5,20	11,03	116,11	38,40	1,31	0,07	0,05	7,97
380	Плов из отварной говядины	150	15,83	12,33	22,24	263,18	0,90	26,10	0,06	0,10	0,09
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		21,34	17,86	60,69	494,49	45,67	27,98	0,16	0,17	8,06
	Полдник										
28	Ватрушка с повидлом	60	4,80	3,69	20,98	156,30	47,19	0,39	0,08	0,09	0,26
13	Чай с сахаром	150,9	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		4,80	3,69	29,96	186,30	47,46	0,44	0,08	0,09	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,92	30,05	141,37	1014,04	340,59	31,04	0,39	0,44	13,17

	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 пшѐнная с маслом	150	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
16	Бутерброд с маслом	30\5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	-----
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:		6,94	9,51	35,13	271,67	244,49	0,42	0,09	0,11	1,71
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	всего:		0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Обед (всего)										
69	Зеленый горошек	30	2,25	0,09	3,74	24,75	11,70	0,32	0,15	0,08	4,50
5	Борщ со св. капустой,мясоми сметан.	200\8\5	2,82	4,79	7,83	93,69	34,54	0,87	0,04	0,02	7,80
40	Рыба тушѐная в сметанном соусе	70\18	10,74	5,72	48,58	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	1,98
59	Рис отварной	100	2,57	4,67	17,00	141,33	3,21	0,57	0,03	0,01	3,97
	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:		20,94	15,60	112,49	531,09	148,81	3,22	0,35	0,23	18,61
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ.молоком	110\15	6,34	7,20	22,68	281,10	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31
392	Чай с сахаром	150\9	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		6,34	7,20	31,66	311,10	182,80	0,87	0,07	0,22	0,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,22	32,31	179,28	1113,86	576,10	4,51	0,51	0,56	20,90

	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	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
394	Чай с молоком	150\9	0,67	0,83	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
	всего :		6,53	9,26	34,71	241,67	200,12	1,33	0,07	4,61	1,65
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	всего:		0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Обед										
69	Капуста квашенная	100	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	10,35	0,27
70	Рассольник с мясом и сметаной	200\10\5	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
19	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	44,28	0,73	0,10	0,02	6,13
	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:		11,40	9,16	56,31	408,06	50,76	1,38	11,20	34,16	7,26
	Полдник										
465	Калач творожный	70	17,13	15,17	17,71	276	109,2	0,67	0,05	0,29	0,23
13	Чай с сахаром	150\9	-----	-----	8,98	30	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		17,13	15,17	26,69	306	109,47	0,72	0,05	0,29	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,81	33,59	132,86	1019,73	370,85	5,53	11,34	39,08	12,41

	Неделя вторая:										
	День: Среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	B1	B2	С
	Завтрак										
215	Каша Дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	136,7	0,38	0,08	0,08	1,46
3	Бутерброд с маслом	30/5	3,61	5,40	9,75	106,00	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,20	0,02	0,02	0,02	0,83
	всего :		9,35	12,27	42,2	333,42	321,38	0,73	0,12	0,11	2,43
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	всего:		0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Обед (всего)		0,75		15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,10	0,02	0,02	4,32	14,40	0,19
77	Суп овощной с мясом и со сметаной	200	1,17	1,61	5,91	41,32	25,94	0,54	0,07	0,05	18,77
29	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,80	99,75	38,59	0,77	0,05	0,08	0,37
8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
7	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	21,70	-----	0,27	0,01	0,07	-----
	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 :		13,48	11,31	82,66	426,07	151,70	2,95	0,27	0,25	33,86
	Полдник										
39	Суп молочный рисовый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	141	0,27	0,06	0,11	0,75
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	Хлеб	20	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
	всего :		6,52	4,69	40,89	227,95	147,35	0,84	0,09	0,13	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30,10	28,27	180,90	1051,44	630,93	6,62	0,50	0,51	40,04

	Неделя вторая:										
	День: Четверг										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	B1	B2	С
	Завтрак										
168	Каша ячневая с маслом	150	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
2	Хлеб с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	-----
15	Какао с молоком	150	1,00	1,08	10,83	75,00	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
	всего :		6,86	9,51	34,29	270	245,77	0,42	0,1	0,12	1,71
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	всего:		0,75	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Обед										
57	Суп с клёцками и мясом птицы	200\10	4,12	5,63	15,13	139,60	23,54	1,09	0,12	0,16	4,24
53	Птица тушеная с капустой	180	9,00	7,50	7,36	255,00	71,06	0,90	0,05	0,05	19,00
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:		15,68	13,46	57,83	544,30	144,83	2,51	0,20	0,23	23,60
	Полдник										
78	Булочка по домашнему	50	3,61	6,88	23,94	129,58	21,97	0,32	0,07	0,03	0,19
392	Чай с сахаром	150\9	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		7,96	10,63	40,12	240,58	202,24	0,52	0,13	0,26	4,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31,25	33,60	147,39	1118,88	603,34	5,55	0,75	0,63	30,72

	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 гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,1	7	0,16	0,67
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	-----
395	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,20	0,02	0,02	0,02	0,83
	всего:		7,85	12,34	40,17	321,47	232,68	1,35	7,04	0,20	1,50
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	всего:		0,75		15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Обед (всего)										
	Зеленый горошек	30	2,25	0,09	3,74	24,75	0,32	11,7	0,15	0,08	4,5
46	Суп харчо с мясом птицы	200\10	3,93	4,90	16,84	120,88	6,84	0,97	0,08	0,02	7,12
	Тефтели мясная	60	6,41	6,78	5,22	107,5	0,16	3,28	0,03	0,03	0,56
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	0,85	36,94	0,11	0,08	14,36
7	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	21,7	0,27	0	0,01	0,07	0
	Хлеб	20	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:		15,39	17,57	66,09	478,88	14,49	41,76	0,26	0,22	22,04
	Полдник										
142	Пирожок с капустой	70	3,87	4,32	24,4	162	26,37	0,53	0,07	0,03	18,51
392	Чай с сахаром	150\9	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		3,87	4,32	33,38	192	26,64	0,58	0,07	0,03	18,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		27,86	34,23	154,79	1056,35	284,31	45,79	7,39	0,47	45,32

|



Примерное десятидневное меню.

Возраст 3-7 лет

Период: зима-весна

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша манная с маслом	200	5,76	6,63	18,28	156,00	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	0,03	0,03	-----
76	Чай с молоком	180\12	0,80	1,00	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	0,65
	всего		8,86	11,99	46,40	320,00	266,70	0,65	0,12	0,19	1,82
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	всего:		0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	Обед										
34	Щи из св.капусты со сметаной	250\10\7	3,68	7,07	8,58	118,00	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41
35	Гуляш	80	6,00	7,60	2,47	164,80	3,79	0,18	0,04	0,02	0,80
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	24,93	2,40	0,06	0,07	-----
9	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
т.п	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		17,85	21,56	77,18	738,80	133,67	4,20	0,21	0,16	20,61
	Полдник										
22	Запеканка из творога со сг.молоком	150\30	19,60	16,70	43,10	475,30	299,52	1,00	0,10	0,20	0,54
13	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	8,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	0,31
	всего :		19,60	16,70	52,08	518,30	299,87	1,06	0,10	0,20	0,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,21	50,25	193,84	1653,10	712,84	8,43	0,45	0,57	26,88

	Неделя первая:										
	День : вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
1	Каша пшеничная с маслом	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	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		9,36	12,29	46,90	356,00	314,59	0,58	0,12	0,14	2,17
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	всего:		0,90	#####	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	Обед										
	Капуста квашенная	100	0,48	0,06	1,50	8,40	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	-----	5,81
64	Запеканка картофельная с печенью	80	15,22	7,30	23,77	297,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		24,59	15,02	81,62	626,29	47,57	2,96	0,28	0,03	6,20
	Полдник										
78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
392	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		5,05	9,63	45,50	220,70	31,10	0,50	0,09	0,04	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,90	#####	253,62	1522,35	838,43	9,14	0,70	0,74	49,77

	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	5,76	6,63	18,28	156,00	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
15	Какао с молоком	180	1,20	13,00	1,30	90,00	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	0,03	0,03	-----
	всего		8,26	23,99	34,20	354,00	316,13	0,58	0,13	0,15	2,34
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	всего:		0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	Обед										
67	Суп с рыбн.консервой и со сметаной	250\7	5,30	6,50	25,30	150,30	26,62	1,20	0,14	0,08	12,05
161	Котлета мясная (говядина)	80	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
228	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
85	Макаронные изделия отварные	150	7,88	8,83	35,88	259,00	128,17	0,96	0,07	0,02	0,19
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		27,38	25,79	115,66	772,43	239,97	3,89	0,30	0,19	13,84
	Полдник										
43	Пирожок печёный с картошкой	80	4,51	5,04	28,47	189,00	30,76	0,52	0,08	0,04	21,60
13	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		4,51	5,04	40,45	232,00	31,11	0,58	0,08	0,04	21,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,05	54,82	208,49	1434,43	599,81	7,57	0,53	0,40	41,38

	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 геркулесовая с маслом	200	5,76	6,63	18,28	156,00	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	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:		9,36	12,29	46,90	356,00	314,59	0,58	0,12	0,14	2,17
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	всего:		0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	Обед										
69	Икра кабачковая	30	0,72	2,83	4,63	46,80	19,20	0,25	0,03	0,03	5,76
41	Суп с мясными фрикадельками	250\35	6,50	5,30	14,52	191,00	31,07	1,60	0,14	0,08	10,52
40	Руба тушёная в сметанном соусе	80\20	12,20	6,50	55,20	138,20	55,83	1,07	0,11	0,11	2,23
298	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	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 :		26,14	20,36	136,64	711,00	210,42	4,75	0,47	0,35	36,86
	Полдник										
37	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	79,98	1,20	0,05	0,04	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\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		12,20	13,00	34,65	302,25	89,33	2,02	0,10	0,34	0,49

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,60	45,52	236,37	1445,25	626,94	9,87	0,71	0,85	43,12
	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	5,85	5,81	19,99	155,00	188,00	0,36	0,08	0,14		1,00
15	Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	109,78	0,02	0,03	0,03		1,17
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	0,03	0,03	-----	
	всего		9,35	11,47	47,61	353,00	304,38	0,72	0,14	0,20		2,17
	Второй завтрак											
	Сок	100	0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02		3,60
	всего:		0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02		3,60
	Обед											
25	Свекольник с мясом и сметаной	250\10\6	4,22	6,50	13,77	145,00	47,51	1,64	0,09	0,06		9,95
380	Плов из оварной говядины	200	21,83	17,00	30,67	363,00	26,10	0,90	0,06	0,10		0,09
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		29,24	23,99	82,87	671,00	83,09	3,37	0,20	0,19		10,04
	Полдник											
28	ватрушка с повидлом	80	5,60	4,30	24,48	182,30	55,05	0,46	0,09	0,10		0,30
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----	
	всего :		5,60	4,30	36,46	225,30	55,40	0,52	0,09	0,10		0,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,09	40,42	185,12	1325,30	455,47	7,13	0,45	0,51		16,11

	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 пшѐнная с маслом	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
7	Бутерброд с маслом	40\7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	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:		9,36	12,29	46,9	356	314,59	0,58	0,12	0,14	2,17
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	всего:		0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
69	Зеленый горошек	30	3,00	0,12	4,98	33,00	15,60	0,42	0,20	0,11	66,00
5	Борщ со св.капустой,мясом и сметан.	250\10\7	3,52	5,98	9,78	117,00	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74
40	Рыба тушѐная в сметанном соусе	80\20	12,20	6,50	55,20	138,20	55,83	1,07	0,11	0,11	2,23
59	Рис отварной	120	4,63	8,40	30,72	254,40	5,80	1,02	0,05	0,02	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	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	всего:		27,02	21,49	144,91	735,60	178,51	4,37	0,46	0,30	85,51
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ.молоком	150\20	11,20	12,69	40,20	498,30	249,46	1,11	0,10	0,30	0,43
13	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		11,20	12,69	52,18	541,30	249,81	1,17	0,10	0,30	0,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,48	46,47	262,17	1708,90	755,51	8,64	0,70	0,76	91,71

	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	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
3	Бутерброд с маслом	40/7	5,06	7,00	14,62	145,00	126,60	0,47	0,03	0,03	0,19
76	Чай с молоком	180\12	0,80	1,00	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	0,65
	всего :		11,62	14,63	46,4	357	386,7	0,78	0,12	0,19	2,01
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	всего:		0,9	#####	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
69	Капуста квашенная	100	0,48	0,06	1,50	8,40	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
70	Рассольник с мясом и сметаной	250\10\7	4,10	7,16	20,93	145,00	29,69	1,07	0,11	0,07	8,20
19	Жаркое по домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,27	59,04	0,97	0,13	0,03	8,17
	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:		15,27	13,01	75,52	543,67	112,01	3,23	0,31	0,15	22,37
	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\12	-----	-----	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		49,68	#####	174,68	1340,67	652,26	7,44	0,53	0,68	28,26

	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										
14	Каша дружба с маслом	200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
3	Бутерброд с маслом	40/7	5,06	7,00	14,62	145,00	126,60	0,47	0,03	0,03	0,19
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 :		12,57	16,03	56,33	438	417,14	0,99	0,15	0,15	3,14
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	всего:		0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
69	Икра кабачковая	30	0,72	2,83	4,63	46,80	19,20	0,25	0,03	0,03	5,76
77	Суп овощной	250	1,10	3,20	10,00	74,51	44,42	0,91	0,11	0,09	31,24
29	Котлеты рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	44,10	0,88	0,06	0,09	0,42
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
7	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 :		17,03	18,06	108,31	601,31	212,05	3,97	0,39	0,34	56,16
	Полдник										
78	Суп молочный рисовый	250	5,85	5,81	19,99	155	188	0,36	0,08	0,14	1
13	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	Чай с сахаром	180/12			11,98	43,00	0,35	0,06			
	всего :		9,04	6,3	40,42	258	197	1,12	0,13	0,17	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,54	45,95	223,24	1373,31	838,79	8,60	0,69	0,68	63,90

	Неделя вторая:										
	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 ячневая с маслом	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	0,03	0,03	-----
15	Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
	всего :		9,26	12,29	45,9	354	316,13	0,58	0,13	0,15	2,34
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	всего:		0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
57	Суп с клёцками и мясом птицы	250\13	5,16	7,05	18,95	196,80	29,48	1,36	0,15	0,20	5,31
53	Птица тушеная с капустой	230	10,00	8,20	10,80	280,00	104,22	1,00	0,08	0,07	21,00
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,43	-----	21,42	81	44,23	0,01	-----	-----	0,36
	всего:		18,78	15,74	71,60	660,80	186,93	3,13	0,28	0,30	26,67
	Полдник										
39	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
13	Чай с сахаром	180\12			11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		5,05	9,63	52,40	220,70	31,10	0,5	0,09	0,04	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,47	34,33	167,08	1296,60	705,01	6,81	0,52	0,59	23,61

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
102	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,1	0,07	0,16	0,67
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	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:		8,83	13,46	47,37	366,80	252,84	1,46	0,12	0,21	1,67
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	всего:		0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
	Зеленый горошек	30	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	ь
46	Суп харчо с мясом птицы	250\13	4,97	6,19	21,30	152,84	21,30	1,23	0,10	0,02	9,00
19	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95
	Тефтеля мясная (говядина)	80	8,98	9,49	7,31	150,5	4,59	0,23	0,04	0,04	0,79
7	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	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:		20,88	23,36	88,19	639,34	81,56	3,45	0,33	0,19	28,13
	Полдник										
43	Пирожок с капустой	80	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,36
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего:		4,51	5,04	40,45	232	31,11	0,58	0,08	0,04	21,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,79	41,86	238,64	1327,58	367,24	7,71	1941,17	0,35	42,11