

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в ДООУ/ 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

« »____20 год

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	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
	Обед										
34	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	1,62	0,18	0,03	4,65
35	Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	107,5	3,28	0,16	0,03	0,03	0,56
65	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
9	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	21,70	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		16,28	16,89	70,23	500,30	120,91	3,42	0,36	0,23	19,93
	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	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		12,80	11,50	40,11	373,27	216,59	0,77	0,07	0,14	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,36	37,65	160,20	1179,24	552,58	7,83	0,54	0,54	25,01

	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	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										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	0,75	-----	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00
	всего		2,25	0,50	36,15	159,00	18,50	2,70	0,06	0,07	13,00
	Обед (всего)										
	Суп овощной с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	34,54	0,87	0,04	0,02	7,80
69	Запеканка картофельная с печенью	150	15,22	7,30	23,77	297,54	0,00	3,58	0,02	0,02	0,00
20	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	21,70	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	20,65	13,79	61,18	528,13	40,91	5,29	0,10	0,11	7,80
	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	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		33,45	30,68	165,38	1118,38	326,14	8,78	0,32	0,32	22,97

	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
	Обед										
67	Суп с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,60	23,54	1,09	0,12	0,16	4,24
161	Птица тушеная с капустой	180	9,00	7,50	7,36	255,00	71,06	0,90	0,05	0,05	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		15,68	13,46	57,83	544,30	144,83	2,51	0,20	0,23	23,60
	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	-----	-----	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		27,16	27,29	140,65	1070,30	427,74	5,61	0,39	0,40	47,09

	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	25,00	222,40	184,00	1,50	0,10	0,22	0,90
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:		9,59	14,94	46,42	377,07	278,68	1,75	0,14	0,26	1,73
	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	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	3,93	4,90	16,84	120,88	30834,00	0,97	0,08	0,02	7,12
40	Рыба тушёная в сметанном соусе	70	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 :		20,03	15,19	116,34	512,10	30980,35	3,55	0,34	0,24	28,32
	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	-----	-----	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		39,71	40,47	202,60	1176,87	31339,78	8,92	0,57	0,57	33,71
	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		6,93	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
	Обед										
25	Борщ со св. капустой,мясоми сметан.	200	2,82	4,79	7,83	93,69	34,54	0,87	0,04	0,02	7,80
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		18,98	17,45	57,49	472,07	41,81	27,54	0,13	0,14	7,89
	Полдник										
28	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	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		3,61	6,88	32,92	159,58	22,24	0,37	0,07	0,03	0,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30,27	33,23	141,13	964,90	311,51	30,53	0,33	0,35	12,93

	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	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
	Обед (всего)		0,75		15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Суп с консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	21,30	0,96	0,11	0,06	9,64
40	Котлета мясная	70	7,03	5,73	5,11	99,38	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	21,70	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:		19,56	18,52	86,77	556,25	176,29	3,00	0,23	0,20	10,71
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ. Мол.	110/30	6,34	7,20	22,68	281,10	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	7,20	31,66	311,10	182,80	0,87	0,07	0,22	0,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,59	35,23	168,71	1203,02	614,08	6,39	0,41	0,55	16,00

	Неделя вторая:										
	День : Вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	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	4,48	0,23	0,02	0,02	0,00
394	Чай с молоком	150	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	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	Фрукты	120	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	всего:		2,25	0,5	36,15	159	18,5	2,7	0,06	0,07	13
	Обед										
69	Рассольник	200	3,28	4,80	16,76	116,11	23,77	0,86	0,09	0,06	6,57
70	Ленивые голубцы	100	10,61	6,81	15,09	164,00	0,00	0,00	15,03	0,05	7,97
19	Соус сметанный	10	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,00	0,00	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	23,92	1,03	29,48	43,42	16,23
	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	-----	-----	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		44,85	42,43	173,43	1237,28	356,47	5,99	29,68	43,93	31,15

	Неделя вторая:										
	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										
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	1,54	3,46	9,75	78,00	4,48	0,23	0,02	0,02	0,00
395	Какао с молоком	150	1,00	1,08	10,83	75,00	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
	всего :		7,2	10,33	41,36	303,75	232,66	0,63	0,13	0,13	2,29
	Второй завтрак										
	Сок	100	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
77	Суп с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	24,86	1,28	0,11	0,06	8,42
29	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	44,28	0,73	0,10	0,02	6,13
69	Овощи свежие	100	0,36	0,05	1,13	6,30	10,35	0,27	0,02	0,02	4,50
	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 :		13,75	8,60	59,09	460,25	129,72	2,80	0,26	0,12	19,41
	Полдник										
39	Пирожок с капустой	70	3,87	4,32	24,4	162	26,37	0,53	0,07	0,03	18,51
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		3,87	4,32	33,38	192	26,64	0,58	0,07	0,03	18,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		25,57	23,25	148,98	1020,00	399,52	6,11	0,48	0,30	43,48

	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	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	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	0,12	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	0	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	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	5,72	48,58	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	1,98
	Рис отварной	100	2,57	4,67	17,00	141,33	3,21	0,57	0,03	0,01	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:		19,25	15,92	111,95	528,76	163,38	3,43	0,23	0,18	14,28
	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	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего:		7,96	10,63	40,12	240,58	202,24	0,52	0,07	0,03	0,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,89	36,06	202,35	1105,01	620,61	6,47	44,00	0,34	19,45

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Fe	Ca	B1	B2	C
	Завтрак										
102	Каша геркулесовая	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	-----
395	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	270,00	245,77	0,42	0,10	0,12	1,71
	Второй завтрак										
	Сок	100	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
46	Щи	200	2,95	4,80	6,87	94,49	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54
19	Каша гречневая	120	3	2,27	14,6	175,33	16,62	1,6	0,04	0,05	0
7	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
	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:		12,58	13,10	50,74	508,62	63,31	2,99	0,15	0,12	16,14
	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		24,99	26,30	130,14	1028,92	367,04	5,95	0,35	0,35	21,38

|



Примерное десятидневное меню.

Возраст 3-7 лет

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 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	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
	Обед										
34	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	0,04	0,00
35	Тефтеля мясная	80	8,98	9,49	7,31	150,50	4,59	0,23	0,04	0,04	0,79
65	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	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		21,88	22,45	89,02	651,25	147,00	4,19	0,46	0,21	19,53
	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	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	0,31
	всего :		19,60	16,70	55,08	518,30	299,87	1,06	0,10	0,20	0,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,24	51,14	208,68	1565,55	726,17	8,42	0,70	0,62	25,80

	Неделя первая:										
	День : вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	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	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										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	0,90	-----	18,18	76,00	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60
	всего:		2,40	0,50	39,18	171,00	20,60	3,12	0,06	0,07	13,60
	Обед										
	Суп овощной	250	2,00	3,22	10,02	74,51	44,42	0,91	0,11	0,09	31,24
64	Запеканка картофельная с печенью	200	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		20,47	12,96	75,31	566,05	53,91	1,84	0,16	0,03	31,63
	Полдник										
78	Булочка домашняя	80	5,05	9,63	33,52	177,70	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
392	Чай с сахаром	180	-----	-----	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		37,28	35,38	253,62	1522,35	838,43	9,14	0,70	0,74	47,67

	Неделя первая:										
	День : среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	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		9,26	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
	Обед										
67	Суп с клецками	250	5,16	7,05	18,95	196,80	29,48	1,36	0,15	0,20	5,31
161	Птица тушенная с капустой	230	10,00	8,20	10,80	280,00	104,22	1,00	0,08	0,07	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		18,83	15,74	73,98	669,80	191,84	3,13	0,28	0,30	26,71
	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	-----	-----	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		33,50	54,82	166,81	1331,80	551,68	6,81	0,51	0,51	54,25

	Неделя первая:										
	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										
1	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,40	25,00	222,40	184,00	1,50	0,10	0,22	0,90
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:		10,57	16,06	53,62	422,40	298,84	1,86	0,15	0,27	1,90
	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	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	4,97	6,19	21,30	152,84	21,30	1,23	0,10	0,02	9,00
40	Руба тушёная в сметанном соусе	80	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 :		24,37	18,48	140,29	634,44	195,25	4,49	0,42	0,28	35,58
	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	-----	-----	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			48,04	45,52	246,74	1435,09	596,02	10,89	0,69	0,91	41,57
	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	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
	Обед											
25	Борщ со св.капустой,мясом и сметан.	250	3,52	5,98	9,78	117,00	43,14	1,09	0,05	0,03		9,74
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		28,54	23,47	78,88	643,00	78,72	2,82	0,16	0,16		9,83
	Полдник											
28	Булочка по-домашнему	80	5,05	9,63	33,52	177,70	30,75	0,44	0,09	0,04		0,27
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			44,39	40,42	181,13	1297,30	451,10	6,58	0,41	0,48	15,90

	Неделя вторая:										
	День : Понедельник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
1	Каша пшённая 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
	Обед										
5	Суп с консервами	250	5,30	6,50	25,30	150,30	26,62	1,20	0,14	0,08	12,05
40	Котлета мясная	80	9,84	8,02	7,16	139,13	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:		27,38	25,79	115,66	772,43	239,97	3,89	0,30	0,19	13,84
	Полдник										
55	Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30	11,20	12,69	40,20	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	12,69	52,18	541,30	249,81	1,17	0,10	0,30	0,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,84	50,77	232,92	1745,73	816,97	8,16	0,54	0,65	20,04

	Неделя вторая:										
	День : Вторник										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п 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
76	Чай с молоком	180	0,80	1,00	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	0,65
	всего :		8,86	11,99	46,4	320	266,7	0,65	0,12	0,19	1,82
	Второй завтрак										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	всего:		2,4	0,5	39,18	171	20,6	3,12	0,06	0,07	13,6
	Обед										
70	Рассольник с мясом и сметаной	250	4,10	7,16	20,93	145,00	29,69	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	85,36	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		58,30	52,40	220,93	1555,00	513,61	7,74	0,56	0,78	62,27

	Неделя вторая:										
	День: Среда										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
	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	2,30	4,36	14,62	108,00	6,60	0,34	0,03	0,03	0,00
2	Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
	всего :		9,71	13,39	55,33	399	298,68	0,86	0,16	0,16	3,12
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	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	6,50	5,30	14,52	191,00	31,07	1,60	0,14	0,08	10,52
29	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	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	всего :		18,15	11,15	74,91	619,67	162,05	3,70	0,34	0,16	25,09
	Полдник										
78	Пирожок с капустой	80	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
	Чай с сахаром	180			11,98	43,00	0,35	0,06			
	всего :		4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,27	45,95	176,89	1283,67	504,09	7,60	0,60	0,38	53,41

	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										
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	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	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
57	Свекольник	250	4,22	6,50	13,77	145,00	47,51	1,64	0,09	0,06	9,95
53	Рыба тушеная с овощами	80	12,20	6,50	55,20	138,20	55,83	1,07	0,11	0,11	2,23
	Рис отварной	120	4,36	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	0	23,8	90	49,14	0,01	-----	-----	0,4
	всего:		24,40	21,89	143,92	730,60	167,28	4,50	0,30	0,22	19,72
	Полдник										
39	Булочка домашняя	80	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
13	Чай с сахаром	180			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		39,71	43,81	261,40	1383,30	525,57	8,10	0,53	0,42	25,76

	Неделя вторая:										
	День : Пятница										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
102	Каша геркулесовая	200	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	Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
	всего:		8,73	13,46	46,37	364,80	254,38	1,46	0,13	0,22	1,84
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,9	-----	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Обед										
	Щи	250	3,68	7,07	8,58	118,00	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41
19	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	24,93	2,4	0,06	0,07	0
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	3,79	0,18	0,04	0,02	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:		17,37	21,56	71,38	708,80	85,01	4,26	0,21	0,16	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		32,60	39,32	172,39	1374,90	407,39	8,76	0,45	0,50	25,95