

I день
понедельник

Неделя первая

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 153
Е.Е. Макеенкова
Приказ № 273 от 01.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	101
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Итого:	427	13,62	16,15	46,55	393,6	2,07	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34,3
	Щи на мясном б-не со сметаной свежей капустой, картофелем	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	Итого:	670	25,82	28,89	93,48	714,65	23,54	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	210	7,0	9,9	28,2	232,0	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31,1
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	411
	Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,96	
Итого за I день:		1827	69,22	74,24	230,8	1880,4	33,77	

III день: среда		Неделя: первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	1,17	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	417	10,43	13,8	31,31	412,2	1,17		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37	
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86	
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293	
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого:	660	21,56	19,68	87,44	609,65	11,56		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	
	Итого:	250	10,1	14,0	44,9	351,1	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229	
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	411	
	Итого:	430	11,52	16,34	35,64	358,95	11,23		
Итого за III день:		1857	54,11	64,32	209,39	1774,30	27,16		

IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	182	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	
	Итого:	435	12,82	14,13	61,51	422,0	2,71		
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
	Итого:	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	22	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого:	640	16,55	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого:	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	411	
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,43		
Итого за IV день:		1815	48,92	55,89	269,68	1782,65	41,14		

VI день: понедельник	Неделя: вторая	
-------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого:	420	10,98	8,58	66,62	389,0	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34,3	
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95	
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325	
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	-	25	103	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	690	27,93	15,57	95,26	633,5	12,40		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	411	
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,77		
Итого за VI день:		1840	68,61	48,03	262,41	1758,83	18,00		

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,99	20,01	163	0,07	3	
	Итого:	435	14,47	14,53	53,21	399,2	2,14		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	99	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,65	7,2	122,1	23,8	255	
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	218	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	670	20,48	16,53	92,08	589,15	38,28		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	411	
	Сушка	20	1,88	1,2	13,4	83,0			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	35,72		
Итого за VII день:		1925	60,77	61,2	250,26	1789,75	79,34		

VIII день: Среда	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,41	13,53	71,87	449,45	1,44		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	
	Суп картофельный с клецками на кур.бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в соусе	60/10	7,42	9,33	2,58	106	0,15	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	660	20,71	22,36	92,18	530,95	11,11		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291	1,26		
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	
	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148	0,15	229	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	411	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого:	400	12,94	21,38	49,92	481,6	20,57		
Итого за VIII день:		1827	51,36	65,57	269,07	1794,95	36,38		

IX день: Четверг		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	10,11	11,78	65,57	415,2	3,12		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого:	620	18,88	23,5	78,99	589,5	44,97		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,60	6,3	26,90	178,6	-	452	
	Итого:	230	8,60	12,0	34,1	279,6	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	243	
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,33	6,6	50,75	0,15	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411	
	Итого:		21,9	14,93	60,1	448,5	18,67		
		430							
Итого IX за день:		1807	60,00	62,21	248,88	1775,2	69,96		

X день: Пятница		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	11,01	13,58	66,67	435,2	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,67	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	19,45	14,87	81,71	542,65	32,26		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		
Итого за X день:		1827	56,75	52,48	293,19	1876,85	39,89		

ХІ день: Понедельник	Неделя: третья		
-------------------------	----------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163,0	0,07	3	
	Итого:	435	17,76	19,91	73,9	542,0	2,97		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж.капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73	
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	670	17,83	22,26	86,5	589,85	35,96		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	360	19,21	15,27	53,1	397,95	3,92		
Итого за ХІ день:		1785	65,2	63,77	261,2	1820,48	45,51		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,81	11,58	60,57	386,2	2,37		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	70	
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	327	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,5	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого :	690	21,96	22,69	81,08	618,0	38,29		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411	
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	1,62		
Итого за ХII день:		1855	63,2	62,77	297,5	2006,5	46,08		

ХІІІ день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	Итого	427	8,51	12,63	70,77	434,45	1,17		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,0	1,8	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	660	30,39	15,47	73,48	559,75	14,01		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	42,95	17,4	21	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	130	3,12	3,7	32,5	176,11	-	330	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	3,0	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	490	15,62	10,84	69,1	436,91	23,5		
Итого заХІІІ день:		1892	62,12	47,34	251,95	1741,31	41,88		

XIV день: Четверг	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,82	6,93	20,01	165,0	0,07	3	
	Итого:	435	17,76	19,91	73,9	544	2,97		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,70	3,0	4,5	43,7	16,2	22	
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	30,0		
	Итого:	610	18,25	15,9	68,3	488,2	65,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,56	2,1	25,14	0,09	368	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411	
	Итого:	410	10,1	11,63	74,16	417,09	3,69		
Итого за XIV день:		1775	56,51	53,77	264,06	1739,97	75,52		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	10,11	11,78	65,57	415,2	1,17		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	277	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	19,51	13,89	82,93	530,75	32,98		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	
	Итого :	250	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,7	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,45	5,3	32,6	211,25	-	330	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,02	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	460	23,23	11,06	70,1	477,25	17,42		
Итого за XV день:		1917	63,9	51,23	273,6	1816,7	54,77		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	69,22	74,24	230,8	1880,4
2 день	59,17	58,94	239,11	1745,9
3 день	54,11	64,32	209,39	1774,30
4 день	48,92	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,59	50,27	295,87	1818,40
Итого за неделю:	287,01	303,66	1244,85	9001,65
Итого в среднем за неделю:	57,40	60,7	249,0	1800,3
6 день	68,61	48,03	262,41	1758,83
7 день	60,77	61,2	250,26	1789,75
8 день	51,36	65,57	269,07	1794,95
9 день	60,0	62,21	248,88	1775,2
10 день	56,75	52,48	293,19	1876,85
Итого за неделю:	297,49	289,49	1323,81	8995,58
Итого в среднем за неделю:	59,4	57,9	264,7	1800
11 день	56,75	52,48	293,19	1876,85
12 день	65,2	63,77	261,2	1820,48
13 день	62,12	47,34	251,95	1741,31
14 день	56,51	53,77	264,06	1739,97
15 день	63,9	51,23	273,6	1816,7
Итого за неделю:	304,48	268,59	1344,0	8995,31
Итого в среднем за неделю:	60,8	53,7	268,8	1800
Белки—54 г, жиры- 60,0 г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам.			