

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная
я Если (0-3)
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная с сахаром)	150	6,29	5,43	24,75	125,25	168.16а
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,55	8,07	18,07	98,55	396
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,74	7,54	16,29	91,69	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	13,58	21,04	59,11	315,49	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	22,65	83,33	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	22,65	83,33	
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	150	5,61	4,68	7,44	149,17	66
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,24	3,85	16,61	117,47	67
	Гуляш из отварного мяса	50	4,41	9,91	3,40	130,66	277
	Компот из сухофруктов	150	0,54	0,03	18,84	47,1	126
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	17,63	19,10	72,39	546,04	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	400
	Булочка "К чаю"	40	3,80	2,72	23,16	141,9	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,73	6,97	31,32	233,7	
УЖИН	Рагу из овощей	170	3,57	12,17	17,44	235,26	137
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
	ИТОГО ЗА УЖИН		428	12,49	19,22	33,38	389,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	53,18	66,33	218,85	1564,43	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	5,93	6,46	20,86	157,2	413.1
	Какао с молоком	170	3,76	3,16	10,93	80,28	397
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	20,84	93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11,83	16,23	52,63	330,48	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	80	3683
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	80	
ОБЕД	Икра морковная	45	0,72	2,29	4,21	40,95	54
	Борщ на кур/б со сметаной	150	4,77	6,51	12,85	159,65	58
	Пюре картофельное	120	3,31	3,70	22,08	135,28	321
	Тефтели рыбные паровые	50	11,04	1,23	4,67	62,61	260
	Соус белый основной	20	1,07	1,35	1,51	42,45	347
	Компот из кураги и изюма	150	0,30	0,03	10,38	41,34	4/10
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	25,04	15,74	81,80	583,92	
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,00	0,00	5,63	122,54	383
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,25	2,94	27,95	247,64	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	205	26,22	19,82	32,25	308,89	236
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,40	1,12	9,36	82,45	506
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		403	28,81	21,09	50,35	423,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1658	69,43	56,50	233,73	1665,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,82	5,80	22,91	107,43	416
	Кофейный напиток с молоком	180	4,43	3,85	14,36	99,51	395
	Бутерброд с сыром	35	3,62	2,98	12,59	92,22	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	13,87	12,63	49,86	299,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	22,65	83,33	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	22,65	83,33	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,25	8,45	6,95	145,79	67
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,42	3,61	21,16	134,76	317
	Суфле из печени	50	12,14	5,02	5,52	116,71	35/8
	Соус сметанный	20	0,35	0,92	1,47	35,73	354
	Компот из протертых ягод	180	0,27	0,11	1,98	11,88	375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700

ИТОГО ЗА ОБЕД		560	25,07	18,59	54,44	514,47	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	38,75	170,5	401.5
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	51,7	3681
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,94	5,24	49,53	222,2	
УЖИН	Омлет натуральный	160	15,04	19,58	4,69	238,5	215
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	45	0,60	3,75	3,07	48	20/1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,11	10,66	47,74	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		403	17,08	23,59	27,16	366,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1728	64,71	60,05	203,64	1475,44	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	5,90	5,97	27,48	137,41	266
	Какао с молоком	170	3,76	3,16	10,93	80,28	397
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	20,84	93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11,80	15,74	59,25	310,69	
ЗАВТРАК 2	Кисель витамин	150	0,00	0,00	20,47	81,9	212
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	20,47	81,9	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7,62	4,60	15,38	154	84
	Азу	180	9,32	11,34	21,44	255,83	529
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	8,92	36,84	372
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	20,89	16,69	71,84	548,31	
ПОЛДНИК	Компот из протертых ягод	180	0,27	0,11	1,98	111,88	375
	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,41	22,50	115,8	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,04	1,52	24,48	227,68	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	170	24,00	17,58	24,79	302,95	230
	Соус молочный (сладкий)	50	1,25	2,84	5,90	54,03	351
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		403	25,36	20,42	37,89	385,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1653	60,09	54,37	213,93	1550,93	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшенная с сахаром)	150	6,26	5,99	25,16	109,64	168.1a
	Кофейный напиток с молоком	180	4,43	3,85	14,36	99,51	395.
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	2,30	0,89	15,74	90,24	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	12,99	10,73	55,26	299,39	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови с сахаром	100	1,35	3,10	9,17	80,95	40/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,35	3,10	9,17	80,95	
ОБЕД	Суп крестьянский с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,18	6,23	8,54	77,31	154
	Капуста тушеная	130	3,11	4,72	9,71	95,58	336
	Котлеты, биточки, шницели	50	10,57	18,14	4,46	221,98	307a
	Компот из сухофруктов	150	0,54	0,03	18,84	47,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	21,04	29,60	58,91	511,57	
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,11	10,66	47,74	398
	Булочка "Веснушка"	50	4,57	3,94	30,50	174,71	473
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,82	4,05	41,16	222,45	
УЖИН	Суп молочный с крупой	140	3,47	4,26	22,08	210,98	94
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с лимоном	190	0,17	0,00	7,81	32,21	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		408	12,45	11,31	38,63	369,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1623	52,65	58,79	203,13	1463,79	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	5,32	5,09	20,58	115,49	418
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,55	8,07	18,07	98,55	396
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,74	7,54	16,29	91,69	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	12,61	20,70	54,94	305,73	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	150	0,75	0,00	19,05	79,17	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	19,05	79,17	
ОБЕД	Суп рыбный	150	9,60	2,49	8,27	94,12	43
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,28	2,13	0,61	53,3	19
	Плов из птицы	160	10,98	12,56	24,99	257,22	304
	Компот из сухофруктов	150	0,54	0,03	18,84	37,1	126
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	24,04	17,69	70,07	511,34	
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,00	0,00	5,63	122,54	383
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,56	0,66	15,86	93,6	702.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,56	0,66	21,49	216,14	
УЖИН	Омлет натуральный	160	15,04	19,58	14,69	238,5	215
	Икра морковная	45	0,72	2,29	4,21	40,95	54
	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,11	10,66	47,74	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		403	17,20	22,13	38,30	359,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1648	55,16	61,18	203,85	1457,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	5,93	6,46	20,86	127,1	413,1

	Какао с молоком	170	3,76	3,16	10,93	80,28	397
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	20,84	93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11,83	16,23	52,63	290,38	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	80	3683
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	80	
ОБЕД	Рассольник на кур/б со сметаной	150	4,51	6,52	11,64	184,26	74
	Голубцы с мясом и рисом	160	13,28	9,90	12,22	179,53	297
	Соус томатный	30	0,56	0,91	3,24	33,55	348
	Компот из протертых ягод	180	0,27	0,11	1,98	11,88	375
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	22,45	18,07	55,18	510,86	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	401
	Ватрушки	50	4,10	2,72	24,33	137,9	458
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,45	6,47	30,33	212,9	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	145	3,80	3,38	28,94	204,81	205
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		403	12,72	10,43	44,88	359,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1633	56,95	51,70	204,02	1445,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная вязкая	150	5,01	5,88	8,85	134,1	311
	Кофейный напиток с молоком	180	4,43	3,85	14,36	99,51	395
	Бутерброд с сыром	35	3,62	2,98	12,59	92,22	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	13,06	12,71	35,80	325,83	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	150	0,45	0,30	24,45	82,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,45	0,30	24,45	82,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	7,10	8,65	13,38	230,74	57
	Пюре картофельное	120	3,31	3,70	22,08	135,28	321
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,59	3,38	1,92	64,91	247
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	8,92	36,84	372
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	20,95	16,48	72,40	569,41	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	98,8	400
	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,41	22,50	148,8	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,70	5,66	30,66	247,6	
УЖИН	Запеканка из творога	180	26,82	20,39	35,50	321,86	237
	Соус молочный (сладкий)	50	1,25	2,84	5,90	54,03	351
	Чай с лимоном	190	0,17	0,00	7,81	32,21	393
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		423	28,24	23,23	49,21	408,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1673	69,40	58,38	212,52	1613,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая с сахаром)	150	5,49	5,48	30,15	142	168.17a
	Какао с молоком	170	3,76	3,16	10,93	80,28	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	2,30	0,89	15,74	100,24	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11,55	9,53	56,82	322,52	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	81,7	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,44	0,44	10,78	81,7	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,39	7,68	12,53	226,1	83
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,42	3,61	21,16	134,76	317
	Печень в молочном соусе	50	7,64	5,70	4,09	98,62	93
	Компот из кураги и изюма	150	0,30	0,03	10,38	41,34	4/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	22,39	17,50	65,52	570,42	
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,11	10,66	117,74	398
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,50	3,05	32,98	242,84	
УЖИН	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,99	17,04	19,18	247,59	440
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		408	12,91	14,09	35,12	402,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	49,79	54,61	211,22	1609,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,82	5,80	22,91	107,43	416
	Кофейный напиток с молоком	180	4,43	3,85	14,36	100,51	395
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	20,84	93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	12,39	16,26	58,11	300,94	
ЗАВТРАК 2	Кисель витамин	150	0,00	0,00	20,47	81,9	212
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	20,47	81,9	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	3,62	4,14	12,45	101,73	99
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,00	94,2	213
	Свекла тушеная	110	1,73	1,45	16,61	59,96	61
	Кнели куриные с рисом	60	14,05	2,75	3,83	96,29	312
	Соус белый основной	20	1,07	1,35	1,51	22,45	347
	Компот из сухофруктов	150	0,54	0,03	18,84	47,1	126

	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	32,46	17,25	79,34	523,37	
ПОЛДНИК	Компот из протертых ягод	180	0,27	0,11	1,98	11,88	375
	Сдоба обыкновенная	40	3,96	12,79	23,95	216,16	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	4,23	12,90	25,93	228,04	
УЖИН	Каша вязкая гречневая	150	7,47	6,23	27,29	203,09	168
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,40	1,12	9,36	82,45	506
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	3683
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		433	10,37	17,85	57,65	380,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773	59,45	54,26	241,50	1505,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16650	590,81	556,17	2076,39	15132,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1665	59,08	55,62	207,64	1513,28	