

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360,00	11,30	19,18	55,92	347,65	
	10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
	ИТОГО ЗА 10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плов	150,00	11,62	22,30	25,45	215,30	411
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550,00	21,84	30,53	73,16	479,90	
	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Соленья	40,00	0,44	0,08	1,52	9,40	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	315,00	11,06	13,03	28,24	394,70	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70,00	4,98	5,52	30,17	143,50	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220,00	9,33	9,27	36,17	203,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595,00	53,93	72,41	203,29	1516,15	

День 2

ЗАВТРАК

Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272
Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	60,00	114/1
Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

10:00	340,00	9,65	18,07	41,29	301,20	
-------	--------	------	-------	-------	--------	--

ИТОГО ЗА 10:00

ОБЕД

Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149
Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	28,70	176
Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Компот из плодов шиповника	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	538,00

ИТОГО ЗА ОБЕД

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540,00	15,74	24,83	69,62	490,10	
---------------------	--------	-------	-------	-------	--------	--

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Рыба, запеченная со взбитым яйцом	70,00	5,99	5,05	6,09	126,00	349,00
Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	60,00	114
Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521,00

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

УЖИН 2	350,00	10,79	10,14	52,14	381,00	
--------	--------	-------	-------	-------	--------	--

УЖИН 2

Кондитерское изделие						
помышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535

ИТОГО ЗА УЖИН 2

	174,00	1,71	1,97	34,18	149,04	
--	--------	------	------	-------	--------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

	1574,00	38,64	55,16	212,38	1401,34	
--	---------	-------	-------	--------	---------	--

День 3

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297,00	
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114	
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111	
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106	
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300,00	9,19	11,59	45,91	294,20		
	10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118	
	ИТОГО ЗА 10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10		
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
		Жаркое по-домашнему	140,00	7,74	17,25	12,68	218,60	374
Соленья		40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112	
Хлеб пшеничный		20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114	
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115	
Компот из смеси сухофруктов		150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527	
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	19,87	25,57	80,25	511,84		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Пудинг творожный запеченный	120,00	17,94	17,07	27,47	294,30	325
		Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
		Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306	
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	370,00	30,17	27,72	61,55	531,45		
	УЖИН 2	Кондитерское изделие						
		помышленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	174,00	4,91	4,41	21,46	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534,00	64,54	69,69	218,97	1565,89		

ИТОГО ЗА УЖИН 2

День 4									
ЗАВТРАК	Каша манная	130,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268		
	молочная жидкая								
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
10:00	Плоды свежие	320,00	9,33	7,87	49,83	282,05			
		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118		
ИТОГО ЗА 10:00									
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80			
	Курица в сметанном соусе	50,00	3,95	5,57	18,08	117,50	152		
	Каша пшеничная вязкая	110,00	4,22	3,74	1,30	118,30	410		
	Соленья	40,00	0,32	0,04	23,15	128,50	249		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	1,00	9,40	112		
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	13,36	69,60	115		
					19,30	59,80	519		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба тушен.в томате с овощами	540,00	17,36	16,10	76,19	503,10			
		60,00	6,08	3,46	2,00	126,10	349		
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
УЖИН 2	Булочка домашняя	360,00	10,82	8,54	38,52	349,80			
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	50,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583		
		150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		200,00	9,98	11,02	48,34	198,60			
		1570,00	47,89	43,93	222,68	1401,35			

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271
	кукурузная жидкая		6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Яйца вареные	50,00					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390,00	17,80	14,81	50,23	344,00	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Свекольник	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	150,00	5,85	6,42	12,90	103,20	136
	Каша гречневая вязкая	70,00	6,38	15,25	8,15	198,40	395
	Соленья	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Хлеб ржаной	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из свежих плодов	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
		150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
		580,00	21,12	27,41	74,16	559,94	
	Азу из говядины (сердце говяжье)	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80,00	4,80	4,26	48,80	180,10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230,00	9,15	8,01	54,80	240,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750,00	60,67	58,04	235,95	1578,54	

День 6									
ЗАВТРАК	Каша пшенная, молочная жидкая	150,00	5,94	5,40	27,80	134,20	273		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111		
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350,00	8,42	13,89	52,41	287,90			
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118		
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80			
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,28	3,06	8,73	89,30	160		
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434		
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369		
	Соленья	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540,00	12,52	20,91	55,90	491,60			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121		
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	325,00	15,58	20,26	27,23	465,20			
УЖИН 2	Булочка молочная	70,00	6,72	1,54	39,34	152,60	585		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	11,07	5,29	45,34	212,90			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585,00	47,99	60,75	190,68	1525,40			

День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150,00	4,15	6,46	24,30	112,30	274
	молочная жидкая						
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00		360,00	9,19	17,56	48,91	305,10	
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
	Суп картофельный с рыбой	150,00	5,91	2,89	9,09	92,30	156
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560,00	21,99	21,21	70,87	490,54	
	Вареники ленивые	130,00	18,38	13,99	17,77	268,40	331
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
		310,00	21,56	17,93	34,40	355,80	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК УЖИН 2							
	Кондитерское изделие	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	помышленного пр-ва						
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
		174,00	5,85	5,71	20,88	138,30	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1574,00	59,34	62,56	190,21	1368,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 8									
ЗАВТРАК		Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,27	3,95	14,23	119,20	171	
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114	
		Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106	
		Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350,00	11,90	9,55	43,22	319,10		
10:00		Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118	
ИТОГО ЗА 10:00			100,00	0,40	0,40	9,80	67,80		
ОБЕД		Суп картофельный с клецками	150,00	0,66	1,42	4,79	118,10	151	
		Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252	
		Суфле из птицы	50,00	7,38	7,37	0,26	115,60	742	
		Свекла отварная с растительным маслом	40,00	0,44	0,08	1,52	20,80	112	
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115	
		Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526	
		ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540,00	14,24	14,44	57,09	503,44		
		Котлеты или биточки рыбные	50,00	6,95	1,05	4,80	120,80	351	
		Соус томатный с овощами	20,00	0,24	0,82	1,49	14,32	463	
		Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434	
		Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40	121	
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114	
		Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502	
		ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	410,00	12,69	10,51	45,89	382,22		
УЖИН 2		"Крендель сахарный"	70,00	4,85	9,15	41,16	132,90	574	
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220,00	9,20	12,90	47,16	189,60		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620,00	48,43	47,80	203,16	1462,16		

День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	150,00	12,75	12,45	6,00	124,60	377
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	15,23	20,94	30,61	279,30	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	537
ИТОГО ЗА 10:00		160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,99	4,66	115,30	147
	Каша гречневая вязкая	130,00	5,81	5,10	26,08	128,30	243
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
		600,00	17,95	21,30	80,16	581,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		130,00	20,80	21,84	20,71	298,10	319
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога						
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280,00	25,15	25,59	26,71	358,40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	помышленного пр-ва	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
	Молоко кипяченое						
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564,00	64,93	73,69	174,71	1444,00	

День 10									
ЗАВТРАК									
	Каша манная	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268		
	молочная жидкая								
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306		
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	17	502		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250,00	13,54	19,84	50,09	366,10			
10:00	Фрукты свежие	110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	118		
ИТОГО ЗА 10:00		110,00	0,40	0,40	9,80	57,80			
ОБЕД									
	Рассольник	150,00	1,11	3,04	8,46	130,40	138		
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386		
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Компот из кураги	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	528		
ИТОГО ЗА ОБЕД		520,00	13,58	22,25	68,10	507,54			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Печень говяжья, с тушеной капустой	130,00	7,60	13,68	10,65	225,30	371		
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112		
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	10,95	14,11	41,56	383,60			
УЖИН 2									
	Кондитерское изделие	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607		
	помышленного пр-ва								
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414,00	43,38	61,01	191,01	1453,34			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15780,00	529,74	605,04	2043,04	14716,31			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1578,00	52,97	60,50	204,30	1471,63			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов,Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришкина.Е.В. Кашина.2013г.