

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,29	22,06	92,92	382,3	
10:00							
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26,64	36,41	89,73	640,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	10,98	13,66	26,15	423,6	
УЖИН 2							
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,2	10,02	37,37	241,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	60,59	82,63	257,93	1778,5	

День 2

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК		Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
		Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
		Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00			415	12,79	20,87	52,48	369,75	
ИТОГО ЗА 10:00		Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ОБЕД		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
		Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
		Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
		Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
		Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538
ИТОГО ЗА ОБЕД			660	20,04	32,7	84,26	671,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344
		Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	70,5	114
		Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			420	11,35	11,67	54,14	496,3	
УЖИН 2		Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1875	52,55	72,86	238,58	1806,25	

День 3

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,49	12,91	46,81	333,73	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
	Солянка	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	23,46	30,67	91,88	718,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	114
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	33,25	32,08	66,85	631,97	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	73,74	81,63	247,69	1964,9	
День 4							
ЗАВТРАК		180	5,58	6,71	27,77	193,86	268

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
		450	18,86	16,49	52,32	423,1	
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
	Свекольник	160	0,9	0,18	18,18	78,5	
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136
	Каша гречневая вязкая	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395
	Соленья	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Хлеб ржаной	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Компот из свежих плодов	50	3,30	0,60	16,70	87	115
		180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины(сердце говяжье)	710	25,71	32,67	90,02	662,3	
	Соленья	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Чай с сахаром	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК УЖИН 2		180	0,18	0,00	11,72	22	502
		460	12,68	8,74	41,61	442,8	
	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2 ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		260	10,02	8,76	56	288,7	
		2040	68,17	66,84	258,13	1895,4	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	молочная жидкая						

	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Плоды свежие	410	8,88	14,89	54,99	358,36	
		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	690	16,53	27,96	69,36	660,4	
		100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УЖИН 2							
	Булочка молочная	380	16,5	23,38	59,39	519,3	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	70	6,72	1,54	39,34	160,1	585
		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
		250	11,94	6,04	46,54	258,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1880	54,33	72,75	242,04	1886,46	
День 7							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274

	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	425	10,58	20,09	50,8	365,25	
		160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой	160	0,9	0,18	18,18	78,5	
	Котлеты, биточки, шницели	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Капуста тушеная	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Хлеб пшеничный	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,30	0,60	16,70	87	115
		180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые	680	27,35	28,4	80,81	657,9	
	Соус молочный сладкий	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Кофейный напиток с молоком	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
		180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК УЖИН 2							
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	380	25,39	21,75	42,68	430,15	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
		1865	71,69	77,86	221,99	1722,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 8							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
		415	13,84	12,1	44	378,22	
	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,66	0,12	2,28	30,9	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
		690	18,86	18,96	69,87	677,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
		500	15,54	13,51	48,56	479,72	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	141,8	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
		250	10,07	13,65	48,36	240	
	ИТОГО ЗА УЖИН 2						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2005	58,79	58,7	222,55	1865,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111

	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00		400	17,05	23,35	28,84	350,8	
	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,48	0,48	11,76	90,1	
	Каша гречневая вязкая	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
	Мясо тушеное	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Соленья	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Хлеб ржаной	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	740	21,54	28,12	88,92	695,8	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УЖИН 2		330	29,22	29,7	31,1	442,16	
	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	промышленного пр-ва	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
	Молоко кипяченое						
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
		220	7,47	7,44	30,96	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10		1840	75,76	89,09	191,58	1769,36	
ЗАВТРАК							
	Каша манная	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	молочная жидкая	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Яйца вареные	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Масло сливочное						

	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,71	20,87	49,79	420,46	
10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8	
ОБЕД		180	1,33	3,65	10,15	180,3	138
	Рассольник						
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	679,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Печень говяжья с тушеной капустой	150	8,77	15,78	12,28	305,9	371
	Соления	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	11,52	16,15	38,77	502	
УЖИН 2							
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	49,48	72,36	214,49	1860,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19040	622,74	728,8	2353,71	18190,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819	

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.Корова.
Н.В. Тапешкина,А.С. Гришина,Е.В. Кашина.2013г.