

ООО «Объединенные ЮС»

346513, Ростовская область, г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИИН 6155923098 КПП 615501001

Согласовано _____ 11.04.2022 г.

Утверждаю 11.04.2022г.

Заведующий МБОУ «СШ № 1

Директор ООО «Объединит-Юз»



Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 1 - 3 лет, режим пребывания 10 часов

(осенне-зимнее)



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Категори
я: дети от 1 до 3х лет 10ч

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
274.	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,78	6,02	12,88	120,81
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
411ту	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,84	10,88	33,8	250,56
537	ЗАВТРАК	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
88/ту	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур, бул,	150	3,36	3,36	13,56	96,63
319/ту	ОБЕД	Птица тушеная в соусе с овощами	130	7,67	8,87	14,17	167,15
121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	16,11	16,39	66,54	475,77
440ту	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	9,01	6,86	27,38	208,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	30,41	35,43	153,06	1045,04

День 2									
262.	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	135	3,44	2,69	14,73	96,86		
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65		
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	7,35	9,29	31,46	238,91		
118	ЗАВТРАК								
2		Плоды свежие (яблоки, бананы, яблоки)	95	1,32	0,39	17,10	77,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00		
157/г	ОБЕД	Уха рыбацкая	150	6,17	1,95	10,89	85,77		
290ту	ОБЕД	Мясо тушеное с овощами в соусе	130	5,98	8,06	30,06	275,99		
17.	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	5,32	2,04	59,20		
520.	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	150	0,09	0,09	15,14	60,61		
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,18	16,02	82,91	604,27		
327.	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91		
535.	ПОЛДНИК	Кефир,	150	4,35	3,75	6,00	79,50		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	7,71	11,11	18,56	209,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1265	37,82	41,45	159,45	1154,49		
День 3									
199ту	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5,12	2,60	11,06	88,14		
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48		
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	8,04	7,82	46,01	286,64		
118	ЗАВТРАК	Плоды свежие							
2		(яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00		
73	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б(сметана)	150	4,49	4,66	4,50	77,93		
375.ту	ОБЕД	Плов из отварного мяса	130	12,87	6,81	33,07	245,08		
12/ту	ОБЕД	салат из кукурузы (ксервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,72		
390/ту	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит, С	150	0,12	0,12	11,17	45,36		
176	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95	66,84		
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	22,86	14,69	75,93	527,13		
452ту	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,56	1,70	25,93	134,80		
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00		

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	7,91	5,45	33,13	215,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	45,43	34,53	160,44	1134,78

День 4

268.	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45
412ту.	ЗАВТРАК	Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,61	9,69	39,59	263,36
537.	ЗАВТРАК						
2		Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33

136.	ОБЕД	Свекольник (с мясом, сметана)132/12/6	150	3,66	4,26	8,27	86,00
272ту.	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
419.	ОБЕД	Рис отварной	110	1,21	2,09	10,78	66,77
42ту	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,68	5,32	2,04	59,20
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

498ту	ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	129,19
535.	ПОЛДНИК	Снежок сладкий 2,5%	150	4,50	3,75	7,80	83,25

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	32,44	31,10	159,36	1037,17
----------------	--	--	------	-------	-------	--------	---------

День 5

249ту	ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный(соус молочный)80/60	140	10,10	6,82	16,18	166,46
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	15,85	15,02	38,51	352,59

118	ЗАВТРАК	Глоды свежие (яблоки, бананы,)	95	1,32	0,39	17,10	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

94ту	ОБЕД	Сул-папша домашняя (курицей)132/18	150	6,55	7,88	12,61	148,85
------	------	------------------------------------	-----	------	------	-------	--------

164/ту	ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью(соус сметанный с томатом)90/40	130	9,09	6,16	10,00	131,84
--------	------	---	-----	------	------	-------	--------

51.	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
-----	------	--------------------------	----	------	------	------	-------

520.	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	150	0,09	0,09	15,14	60,61
------	------	--------------------------	-----	------	------	-------	-------

114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	20,59	16,93	65,89	499,6
472ту	ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	1,10	4,10	19,05	117,50
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,54	9,18	33,16	241,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1180	45,88	42,20	162,32	1218,37
День 6							
297.	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
306	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
121	ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	12,44	15,57	43,68	344,45
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83
411.	ОБЕД	Плов из отварной птицы	130	5,33	9,75	3,64	123,63
42ту	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,68	5,32	2,04	59,20
390/ту	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоко)+вит, С	150	0,12	0,12	11,17	45,36
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	13,12	19,38	49,16	422,72
440ту	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	9,01	6,86	27,38	208,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	35,62	42,89	133,37	1039,72
День 7							
266.	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (пшено, рис) молочная	140	1,68	3,08	15,68	97,15
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	7,43	11,28	38,01	283,28

118	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00
156.	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	3,71	2,32	6,83	63,04
304ту	ОБЕД	Тефтели мясные	70	6,85	6,29	31,65	208,93
434.	ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (ксервированного)	40	1,19	2,07	2,50	33,44
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	18,46	14,12	88,23	550,96
331.	ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметанным соусом80/60	140	8,16	6,56	8,16	124,31
535.	ПОЛДНИК	Кефир,	150	4,35	3,75	6,00	79,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	12,51	10,31	14,16	203,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	41,49	43,50	142,73	1134,54

День 8

182ту	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	130	3,72	2,81	18,73	115,08
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом15/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	4,8	6,43	48,08	269,5

ЗАВТРАК

118	2	Плоды свежие (яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,00
-----	---	-------------------------------	----	------	------	-------	-------

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

			95	1,32	0,39	17,10	77,00
--	--	--	----	------	------	-------	-------

ОБЕД

149.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	150	2,50	1,80	10,18	66,96
------	------	---	-----	------	------	-------	-------

374.ту	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	130	5,33	11,96	29,63	142,30
--------	------	---------------------	-----	------	-------	-------	--------

51.	ОБЕД	салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
-----	------	--------------------------	----	------	------	------	-------

520	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	150	0,09	0,09	15,14	60,61
-----	------	--------------------------	-----	------	------	-------	-------

114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
-----	------	----------------	----	------	------	-------	-------

115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
-----	------	-------------	----	------	------	-------	-------

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

457ту	ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	101,29
-------	---------	--------------------	----	------	------	-------	--------

534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
-----	---------	------------------	-----	------	------	------	-------

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

			200	7,84	6,94	30,09	182,29
--	--	--	-----	------	------	-------	--------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

			1175	25,54	23,62	186,16	1060,17
--	--	--	------	-------	-------	--------	---------

День 9

322.	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус молочный)80/60	140	4,87	3,36	16,26	114,75
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	11,79	12,86	36,86	309,27
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
139.	ОБЕД	Рассольник ленинградский (с мясом)(сметаной)12/7/17/6	150	3,57	5,15	6,15	85,19
431.	ОБЕД	Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
274ту	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	86,77
78.	ОБЕД	Икра свекольная	40	1,15	2,47	3,46	39,72
390/ту	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,12	0,12	11,17	45,36
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,08	18,22	57,24	457,28
450ту	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	2,21	4,56	20,60	132,32
535.	ПОЛДНИК	Снежок сладкий 2,5%	150	4,50	3,75	7,80	83,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,71	8,31	28,4	215,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1275	35,44	39,49	147,07	1082,54
День 10							
171.	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	1,50	3,62	13,11	90,84
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	5,45	10,08	39,81	266,83
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,32	17,10	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,32	17,10	77,00
146.	ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей)130/20	150	1,50	4,05	13,35	95,85
311/тус	ОБЕД	Запеканка из печени с рисом (соус сметанный)90/40	130	9,18	9,90	6,49	151,78
121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	10,95	41,69

114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	15,76	18,11	58,65	459,62
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
609	ПОЛДНИК	Печенье	40	1,80	3,92	12,20	91,40
15.	ПОЛДНИК	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			235	7,24	9	26,31	215,87
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1220	25,28	40,28	170,94	1143,10
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			12330	355,35	374,49	1574,90	11049,92
			1233	35,54	37,45	157,49	1104,99
потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии				35,54	37,45	157,49	1104,99
1400к/кал в сут. Для детей от 1 до 3хл							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за							
плановый период в % от калорийности				12,86	30,50	57,01	1104,99

Рецептуры с пометкой/и/он рецептуры на основе нежеуказанных справочников Сборник нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный центр питания" А.Я. Перевалов 2013г
Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях Могилыный М.П. 2016г

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.
				Б	Ж	У						
День 1												
274.	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,78	6,02	12,88	120,81	0	0	1,078	0	0
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	0	0	0	0,003	0,04
411ту	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24	0	0	0,09	0,774	13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,84	10,88	33,8	250,56	0	0	1,168	0,777	13,056
537.	ЗАВТРАК	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0	0	3	0	0
	2		150	0,75	0	15,15	63,33	0	0	3	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33	0	0	3	0	0
88/ту	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур, бул,	150	3,36	3,36	13,56	96,63	0,075	0,045	9,975	0,66	10,2
319/ту	ОБЕД	Птица тушеная в соусе с овощами	130	7,67	8,87	14,17	167,15	0,156	0,182	17,381	2,028	29,4
121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	0,02	2,8	16,4	0,28

394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	10,95	41,69	0	0	0	0,002	0,56
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
115.	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	16,11	16,39	66,54	475,77	0,239	0,247	30,156	19,09	40,452
440ту	ПОЛДНИК	Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31	0,165	0,175	0,24	0,565	2,21
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0	0	1,95	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	9,01	6,86	27,38	208,31	0,165	0,175	2,19	0,565	2,205
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	30,41	35,43	153,06	1045,04	0,404	0,422	36,43	19,658	42,7
День 2												
199ту	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	135	3,44	2,69	14,73	96,86	0,108	0,324	1,323	0,796	208
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	0	0	0,001	0	0
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40	0	0,018	2,61	0,81	15,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	7,35	9,29	31,46	238,91	0,108	0,342	3,934	1,606	224,01
118	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
157/т	ОБЕД	Уха рыбацкая	150	6,17	1,95	10,89	85,77	0,12	0,105	13,74	0,855	18,8
290ту	ОБЕД	мясо тушеное с овощами в соусе	130	5,98	8,06	30,06	275,99	0,507	0,156	9,529	2,171	18,7
17.	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	5,32	2,04	59,20	0	0	0,4	0,032	1,24
520.	ОБЕД	Кисель из яблок + вит. С	150	0,09	0,09	15,14	60,61	0	0	0,15	0,035	0,86
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,18	16,02	82,91	604,27	0,627	0,261	23,819	3,093	39,634
327.	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91	0,056	0,112	0,624	0,312	59,2
535.	ПОЛДНИК	Кефир.	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,255	1,05	0,15	180
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	7,71	11,11	18,56	209,41	0,116	0,367	1,674	0,462	239,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1265	37,82	41,45	159,45	1154,49	0,851	0,952	38,927	4,351	487
День 3												
273.	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5,12	2,60	11,06	88,14	0,143	0,117	0,949	0,793	96,7
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48	0,054	0,18	1,53	0,576	146
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	8,04	7,82	46,01	286,64	0,197	0,297	2,479	1,369	243,14
118	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
73ту	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)	150	4,49	4,66	4,50	77,93	0,075	0,03	1,155	0,825	35,7

35,7
0
0
2,7
205
0
21
452
0
56
375,7

375.ту	ОБЕД	Плов из отварного мяса	130	12,87	6,81	33,07	245,08	0,377	0,104	1,17	1,677	22,6
12/ту	ОБЕД	салат из кукурузы (косервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0	0	1,216	0	0
390/ту	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,12	0,12	11,17	45,36	0,001	0	0,25	0,058	0,91
176	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95	66,84	0	0	0	0	0
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	22,86	14,69	75,93	527,13	0,453	0,134	3,791	2,56	59,283
452ту	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,56	1,70	25,93	134,80	0,135	0,14	0,34	0,465	2,73
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0	0	1,95	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,91	5,45	33,13	215,8	0,135	0,14	2,29	0,465	2,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1165	45,43	34,53	160,44	1134,78	0,785	0,571	18,06	4,394	305
День 4												
268.	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45	0	0	0,966	0	0
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40	0	0,018	2,61	0,81	15,5
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	0	0	0	0,003	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,61	9,69	39,59	263,36	0	0,018	3,576	0,813	15,576
537	ЗАВТРАК	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0	0	3	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33	0	0	3	0	0
136.	ОБЕД	Свекольник (с мясом, сметана)127/17/6	150	3,66	4,26	8,27	86,00	0	0	0,154	0	0
272ту	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82	0,102	0,114	0,564	0,684	18
419.	ОБЕД	Рис отварной	110	1,21	2,09	10,78	66,77	0	0	6,16	0	0
42ту	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,68	5,32	2,04	59,20	0	0	1,76	0	0
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	10,95	41,69	0	0	0	0,002	0,56
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	18,23	14,21	68,24	470,18	0,102	0,114	8,638	0,686	18,603
498ту	ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	129,19	0	0	0,065	0	0
535.	ПОЛДНИК	Снежок сладкий 2,5%	150	4,50	3,75	7,80	83,25	0	0	1,05	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,85	7,2	25,8	212,44	0	0	1,115	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	32,44	31,10	159,36	1037,17	0,102	0,114	16,329	0,689	18,6
День 5												
249ту	ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный(соус молочный)80/60	140	10,10	6,82	16,18	166,46	0,08	0,12	0,6	0,728	70,1
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	0	0	0,001	0	0
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48	0,054	0,18	1,53	0,576	146
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	15,85	15,02	38,51	352,59	0,134	0,3	2,131	1,304	216,57

35,7

118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
94ту	ОБЕД	Суп-лапша домашняя (курицей) 132/18	150	6,55	7,88	12,61	148,85	0,004	0,006	0,067	0,037	1,16
164/ту	ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью (соус сметанный с томатом) 90/40	130	9,09	6,16	10,00	131,84	0,207	0,702	28,53	2,871	22,7
51/	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	0	0	3,8	0	0
520.	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	150/15	0,09	0,09	15,14	60,61	0	0	0,15	0,035	0,86
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	20,59	16,93	65,89	499,6	0,211	0,708	32,547	2,943	24,679
472ту	ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	2,19	5,43	25,96	160,97	0	0	0,3	0	0
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0	0	1,95	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,54	9,18	33,16	241,97	0	0	2,25	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1180	45,88	42,20	162,32	1218,37	0,345	1,008	46,368	4,247	241
День 6												
297.	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11	0,066	0,033	0	0,792	19,9
306	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00	0	0	0	0	0
414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	0	0	0,975	0	0
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	0	0	0	0,003	0,04
121	ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	0,02	2,8	16,4	0,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	12,44	15,57	43,68	344,45	0,074	0,053	3,775	17,195	20,199
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0	0	3	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33	0	0	3	0	0
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83	0	0	13,2	0	0
411.	ОБЕД	Плов из отварной птицы	130	5,33	9,75	3,64	123,63	0,091	0,143	2,496	1,716	22,3
42ту	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,68	5,32	2,04	59,20	0	0	1,76	0	0
390/ту.	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоко)+вит, С	150	0,12	0,12	11,17	45,36	0,001	0	0,25	0,058	0,91
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	13,12	19,38	49,16	422,72	0,092	0,143	17,706	1,774	23,252
440ту	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31	0,165	0,175	0,24	0,565	2,21

534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0	0	1,95	0	0
0	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	9,01	6,86	27,38	208,31	0,165	0,175	2,19	0,565	2,205
0	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	35,62	42,89	133,37	1039,72	0,331	0,371	25,818	19,534	45,7

День 7

266.	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	140	1,68	3,08	15,68	97,15	0	0	1,372	0	0
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48	0,054	0,18	1,53	0,576	146
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	0	0	0,001	0	0
2,7	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	7,43	11,28	38,01	283,28	0,054	0,18	2,903	0,576	146,46
0	ЗАВТРАК	Флоды свежие										
0	2	(яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
0	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
1,679	156.	ОБЕД	150	3,71	2,32	6,83	63,04	0,12	0,12	14,82	0,96	22,1
0	304ту	ОБЕД	70	6,85	6,29	31,65	208,93	0,266	0,126	1,771	1,106	35,8
0	434.	ОБЕД	110	2,39	2,84	11,52	81,16	0	0	18,7	0	0
0		салат из зеленого горошка										
0	10	ОБЕД	40	1,19	2,07	2,50	33,44	0	0	0	0	0
241	394/ту	ОБЕД	150	0,06	0,00	10,95	41,69	0	0	0	0,002	0,56
0	114	ОБЕД	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
19,9	115	ОБЕД	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
0		Хлеб ржаной										
0	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	18,46	14,12	88,23	550,96	0,386	0,246	35,291	2,068	58,432
0,04	331.	ПОЛДНИК	140	8,16	6,56	8,16	124,31	0,088	0,144	0,32	0,44	51,1
0,28	535 -1	ПОЛДНИК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,255	1,05	0,15	180
20,199	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	12,51	10,31	14,16	203,81	0,148	0,399	1,37	0,59	231,07
0	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	41,49	43,50	142,73	1134,54	0,536	0,653	47,601	2,692	296

День 8

182ту	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	130	3,72	2,81	18,73	115,08	0	0	1,274	0	0
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	0	0	0	0	0
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40	0	0,018	2,61	0,81	15,5
22,3	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	4,8	6,43	48,08	269,5	0	0,018	3,884	0,81	15,534
0	ЗАВТРАК	Флоды свежие										
0	2	(яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
0,91	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
0	149.	ОБЕД	150	2,50	1,80	10,18	66,96	0,15	0,06	8,4	1,26	26,3
0	374. ту	ОБЕД	130	5,33	11,96	29,63	142,30	0,481	0,169	16,224	2,028	16,8
23,252	51.	ОБЕД	40	0,60	2,20	3,36	35,60	0	0	3,36	0	0
2,21	520.	ОБЕД	150	0,09	0,09	15,14	60,61	0	0	0,15	0,035	0,86

114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0	0	0
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	12,94	18,01	82,81	440,17	0,631	0,229	28,134	3,323	43,899		
567.	ПОЛДНИК	Булочка розсыпчатая	50	3,49	3,19	22,89	101,29	0,215	0,255	0,23	0,465	11,2		
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0	0	1,95	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,84	6,94	30,09	182,29	0,215	0,255	2,18	0,465	11,195		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1175	25,54	23,62	186,16	1060,17	0,696	0,442	44,318	3,338	44,3		
День 9														
322.	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус молочный) 80/60	140	4,87	3,36	16,26	114,75	0	0	0,08	0	0		
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	0	0	0,001	0	0		
414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87	0	0	1,17	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	11,79	12,86	36,86	309,27	0	0	1,251	0	0		
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0	0	3	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33	0	0	3	0	0		
139.	ОБЕД	Рассольник ленинградский (с мясом)(сметаной) 127/17/6	150	3,57	5,15	6,15	85,19	0	0	10,23	0	0		
431.	ОБЕД	Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84	0	0	21,78	0	0		
274ту	ОБЕД	шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	86,77	0,078	0,066	3,78	0,57	23,3		
78.	ОБЕД	Икра свекольная	40	1,15	2,47	3,46	39,72	0	0	5,98	0	0		
390/ту	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,12	0,12	11,17	45,36	0,001	0	0,25	0,058	0,91		
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0		
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,08	18,22	57,24	457,28	0,079	0,066	42,02	0,628	24,209		
450ту	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	2,21	4,56	20,60	132,32	0	0	0,355	0	0		
535.	ПОЛДНИК	Снежок сладкий 2.5%	150	4,50	3,75	7,80	83,25	0	0	1,05	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,71	8,31	28,4	215,57	0	0	1,405	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1255	35,44	39,49	147,07	1082,54	0,055	0,042	48,801	47,412	17,6		
День 10														
171.	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	1,50	3,62	13,11	90,84	0	0	1,365	0	0		
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48	0,054	0,18	1,53	0,576	146		
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	0	0	0	0,003	0,04		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	5,45	10,08	39,81	266,83	0,054	0,18	2,895	0,579	146,508		

118	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
	2		95	1,32	0,39	17,10	77,00	0	0	9,5	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:												
146.	ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей) 130/20	150	1,50	4,05	13,35	95,85	0,09	0,09	7,485	0,825	18,1
311/ту	ОБЕД	Запеканка из печени с рисом (соус сметанный) 90/40	130	9,18	9,90	6,49	151,78	0,297	1,269	20,682	4,752	29,4
121	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	0,02	2,8	16,4	0,28
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69	0	0	0	0,002	0,56
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	0	0	0	0
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	15,76	18,11	58,65	459,62	0,395	1,379	30,967	21,979	48,337
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0	0	1,95	0	0
609.	ПОЛДНИК	Печенье	40	1,80	3,92	12,20	91,40	0	0	0	0	0
15.	ПОЛДНИК	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			235	7,24	9	26,31	215,87	0	0	1,95	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230,3	25,28	40,28	170,94	1143,10	0,449	1,559	45,312	22,558	195

0	0
0	0
23,3	0
0	0
0,91	0
0	0
0	0
0	0
17,6	0
24,209	0
0	146
0,04	0,04
46,508	46,508

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Директор ООО «Общепит-Юг»
Полунаков С.Н.

