

МАДОУ д/с "СКАЗКА"

Утверждена Министерством финансов СССР
8.06.1996г. №41-32



Примерное десятидневное меню

С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)	
			Б	Ж			У
Неделя первая							
1-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	946
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	350	20	20	22	344,5	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	0,6	0,3	17,3	74,5	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,41	25,6	9
	Уха	150	1,5	1,7	7,8	52,3	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	60	8,6	9,9	6,4	148,7	1319
	Рис с овощами	120	3,6	4,7	15,3	117,7	1053
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	630	23	19	64	518,9	
полдник							
	Кекс Детский	50	2,7	5,8	13,9	118,5	1411
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	210,0	7,2	10,9	20,5	208,7	
ужин							
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	11	15	42	349,0	
Итого за день		1840	63	65	165	1495,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж			
2-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	901
	Каша молочная гречневая	135	3,4	7,0	19,6	155,2	1127
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Всего	352	9	19	41	367,0	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	0,9	0,0	16,4	69,1	
обед							
	Салат "Летний"	40	1,0	2,6	2,1	36,0	20
	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	9,8	72,8	87
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная по-русски	180	7,5	6,1	19,9	164,5	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	610	15,6	15,1	76,0	502,3	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	200	4,8	5,1	37,9	216,8	
ужин							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,55	2,41	25,6	864
	Лапшевник с творогом	130	7,8	5,0	7,6	106,6	1168
	Молоко сгущеное	20	1,6	1,6	13,7	75,1	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	13	10	44	316,8	
Итого за день		1742	44	48	215	1472,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Каша рисовая	135	3,1	5,9	19,9	144,8	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	350	12,1	15,5	40,3	348,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Винегрет с сельдью	40	2,2	4,3	2,1	56,0	1373
	Суп гороховый с мясом	150	5,2	4,2	13,4	111,9	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	160	7,6	7,8	13,8	155,7	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	935
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	560	16,8	16,7	53,8	432,7	
полдник							
	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,6	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	225	8	8	32	236,1	
ужин							
	Запеканка овощная	150	4,2	4,4	25,3	157,0	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400,0	6,7	5,7	51,3	283,0	
Итого за день		1785	45	46	195	1375,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Каша ячневая	135	3,5	2,6	15,7	100,8	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	946
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	352	10	16	36	327,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
						0,0	
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,9	1356
	Суп летний	150	5,90	6,53	7,70	113,1	945
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	60	5,0	1,8	5,5	58,3	643
	Картофельное пюре с луком	120	3,0	6,6	19,1	147,7	1030
	Кисель из сока	180	0,4	0,0	14,5	59,5	262
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	610	16,2	17,7	63,5	478,3	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	220,0	1,2	0,0	47,7	195,7	
ужин							
	Запеканка творожная	150	13,2	7,2	17,7	188,4	636
	Молоко сгущеное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	19,1	11,1	59,7	414,6	
Итого за день		1832,0	47,3	44,7	224,6	1490,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	135	2,1	2,0	10,9	70,2	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	350	11,0	11,6	31,3	274,0	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
						0,0	
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,41	25,6	9
	Свекольник с мясом и сметаной	150	7,0	8,7	6,9	133,9	68
	мясо в суп	25					357
	сметана	10					580
	Плов	180	7,92	4,27	25,48	172,0	1259
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	1544
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	590	17	15	63	460,4	
полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,70	1,30	20,70	109,3	1448
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	210	8,2	6,4	27,3	199,5	
ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,2	8,7	29,7	233,3	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400,0	11,7	10,0	55,7	359,4	
Итого за день		1800	49	44	195	1367,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя вторая							
1-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,6	901
	Каша овсяная	135	3,4	6,1	18,8	143,5	1124
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	946
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	357	10	14	39	324,4	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Икра свекольная	30	0,8	1,9	4,3	37,4	60
	Суп крестьянский	150	1,2	3,1	6,3	57,7	90
	Бигус (говядина с капустой)	160	7,2	6,1	11,1	128,3	845
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	7,50	31,4	245
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	525	11	11	45	328,6	
полдник							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	220	8,6	10,4	32,4	257,5	
ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	150	3,1	0,6	23,7	112,4	131
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Всего	465	12,9	4,6	52,3	302,2	
Итого за день		1817	43	41	186	1287,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день завтрак							
	Овощи сезонные порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,6	901
	Каша манная	135	3,0	1,6	12,9	77,3	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	Всего	355	8	7	37	244,6	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	1	0	16	69,1	
обед							
	Салат из припущенной моркови с яблоками	40	2,5	4,1	3,5	66,2	1379
	Суп с зеленым горошком и овощами	150	0,8	3,0	6,8	57,6	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	160	7,6	7,8	13,8	155,7	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	935
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	560	16	18	49	424,7	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,8	7,4	101,5	587
	Всего	220	5,4	5,8	38,7	228,1	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Жаркое по-домашнему	150	8,7	6,3	17,2	160,2	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	13	9	40	290,8	
Итого за день		1715	43	40	180	1257,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день завтрак							
	Икра морковная	30	0,8	2,7	3,9	42,8	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	Всего	360	21	21	29	388,7	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из картофеля с огурцами	40	0,6	2,1	3,6	35,7	23
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,3	7,2	55,6	121
	Котлеты любительские	50	5,8	2,8	4,4	65,6	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,60	1,5	17,5	98,4	464
	компот из кураги	150	0,9	0,0	13,6	58,0	1546
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	550	14,3	12,7	62,3	420,3	
полдник							
	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,8	1430
	Молоко сгущеное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	225	8,4	8,3	32,0	236,3	
ужин							
	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	433
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Тефтели мясные в соусе	60	4,7	5,7	8,4	104,0	1312
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Всего	410	8,7	8,6	33,9	248,3	
Итого за день		1795	53	51	175	1368,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день завтрак						0,0	
						0,0	
	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	901
	Каша "Дружба"	135	3,8	6,4	15,3	133,6	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Всего	352	10	14	39	323,5	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов	30	0,5	1,9	2,6	29,3	855
	Щи	150	2,2	2,4	4,8	49,9	78
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	1273
	Пюре картофельное	120	2,6	3,1	16,8	105,6	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
		Всего	625	15,7	16,7	61,8	460,5
полдник							
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20	132,5	1492
	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,8	7,4	101,5	587
	Всего	240	10	9	27	234,0	
ужин						0,0	
	котлета из говядины	50	5,5	5,4	5,1	91,4	395
	Макаронные изделия с сыром	130	3,6	4,1	22,5	141,7	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	13	11	48	343	
Итого за день		1867	49	52	193	1435,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Каша "Геркулес"	135	3,3	6,2	17,1	137,4	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
Итого за день		355	13	16	40	352,3	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
Всего		250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из зеленого горошка с огурцами	40	0,7	2,4	3,8	40,0	866
	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	12,0	81,3	88
	Котлеты рыбные (паровые)	60	5,7	1,5	6,2	61,3	642
	Капуста тушеная свежая	110	3,5	4,4	14,2	110,1	1046
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	1544
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
Всего		545	13	12	66	421,5	
полдник							
	Булочка молочная	60	4,7	1,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,1	84,6	587
Всего		210	9	6	34	224,7	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Вареники ленивые	140	12,8	7,0	20,6	196,2	628
	Молоко сгущеное	20	1,6	1,6	13,7	75,1	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
Всего		410	19	11	57	401,8	
Итого за день		1770	54	45	213	1474,8	
Всего за 10 дней		17963,0	488,6	477,9	1942,0	14023,2	
Среднее за 10 дней		1796,3	49	48	194	1402	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
1-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	946
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	350	20	20	22	344,5	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	0,6	0,3	17,3	74,5	
обед							
	Салат Солнечный	40	0,5	2,0	2,8	31,4	1379
	Уха	150	1,5	1,7	7,8	52,3	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	60	8,6	9,9	6,4	148,7	1319
	Рис с овощами	120	3,6	4,7	15,3	117,7	1053
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	630	23	19	65	524,7	
полдник							
	Кекс Детский	50	2,7	5,8	13,9	118,5	1411
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	210,0	7,2	10,9	20,5	208,7	
ужин							
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	11	15	42	349,0	
Итого за день		1840	63	65	166	1501,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	30	0,33	0,06	1,14	6,4	901
	Каша молочная гречневая	135	3,4	7,0	19,6	155,2	1127
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Всего	352	9	19	41	367,0	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	0,9	0,0	16,4	69,1	
обед							
	Салат Зимний	40	1,0	3,6	5,2	57,1	1196
	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	9,8	72,8	87
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная по-русски	180	7,5	6,1	19,9	164,5	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	610	15,7	16,1	79,0	523,4	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	200	4,8	5,1	37,9	216,8	
ужин							
	салат из моркови с яблоком	30	0,3	1,6	2,8	26,5	41
	Лапшевник с творогом	130	7,8	5,0	7,6	106,6	1168
	Молоко сгущенное	20	1,6	1,6	13,7	75,1	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	13	10	45	317,7	
Итого за день		1742	44	49	219	1494,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Каша рисовая	135	3,1	5,9	19,9	144,8	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	350	12,1	15,5	40,3	348,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Винегрет с сельдью	40	2,2	4,3	2,1	56,0	1373
	Суп гороховый с мясом	150	5,2	4,2	13,4	111,9	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	180	8,5	8,8	15,5	175,1	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	935
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	580	17,8	17,7	55,5	452,2	
						0,0	
полдник							
	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,6	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	225	8	8	32	236,1	
ужин							
	Запеканка овощная	150	4,2	4,4	25,3	157,0	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400,0	6,7	5,7	51,3	283,0	
Итого за день		1805	46	47	196	1394,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Каша ячневая	135	3,5	2,6	15,7	100,8	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	946
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	372	11	16	38	341,0	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
						0,0	
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из свеклы, моркови, капусты и яблок	40	0,4	2,0	3,8	35,2	867
	Суп с овощной с мясом	150	4,6	5,9	6,2	96,4	103
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	60	5,0	1,8	5,5	58,3	643
	Картофельное пюре с луком	120	3,0	6,6	19,1	147,7	1030
	Кисель из сока	180	0,4	0,0	14,5	59,5	262
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	610	15,1	16,7	65,0	470,8	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
						0,0	
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	220,0	1,2	0,0	47,7	195,7	
ужин							
	Запеканка творожная	150	13,2	7,2	17,7	188,4	636
	Молоко сгущеное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	19,1	11,1	59,7	414,6	
Итого за день		1852,0	46,8	44,4	227,4	1496,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	135	2,1	2,0	10,9	70,2	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	350	11,0	11,6	31,3	274,0	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
						0,0	
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат витаминный	40	0,7	2,0	4,0	36,7	32
	Свекольник с мясом и сметаной	150	7,0	8,7	6,9	133,9	68
	мясо в суп	25					357
	сметана	10					580
	Плов	180	7,92	4,27	25,48	172,0	1259
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	1544
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	590	17	15	66	471,5	
полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,70	1,30	20,70	109,3	1448
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	210	8,2	6,4	27,3	199,5	
ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,2	8,7	29,7	233,3	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400,0	11,7	10,0	55,7	359,4	
Итого за день		1800	49	44	197	1378,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя вторая							
1-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,6	901
	Каша овсяная	135	3,4	6,1	18,8	143,5	1124
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	946
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	357	10	14	39	324,4	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Икра свекольная	40	1,1	2,5	5,8	49,9	60
	Суп крестьянский	150	1,2	3,1	6,3	57,7	90
	Бигус (говядина с капустой)	160	7,2	6,1	11,1	128,3	845
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	7,50	31,4	245
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	535	11	12	47	341,1	
полдник							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	220	8,6	10,4	32,4	257,5	
ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	150	3,1	0,6	23,7	112,4	131
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Всего	465	12,9	4,6	52,3	302,2	
Итого за день		1827	43	42	188	1299,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,6	901
	Каша манная	135	3,0	1,6	12,9	77,3	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	Всего	355	8	7	37	244,6	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	1	0	16	69,1	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,0	3,8	36,0	29
	Суп с зеленым горошком и овощами	150	0,8	3,0	6,8	57,6	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	180	8,5	8,8	15,5	175,1	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	935
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	580	15	17	51	419,4	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,8	7,4	101,5	587
	Всего	220	5,4	5,8	38,7	228,1	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Жаркое по-домашнему	150	8,7	6,3	17,2	160,2	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	13	9	40	290,8	
Итого за день							
		1735	42	39	182	1251,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день завтрак							
	Икра морковная	30	0,8	2,7	3,9	42,8	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	Всего	360	21	21	29	388,7	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из картофеля с огурцами	40	0,6	2,1	3,6	35,7	23
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,3	7,2	55,6	121
	Котлеты любительские	50	5,8	2,8	4,4	65,6	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,60	1,5	17,5	98,4	464
	компот из кураги	150	0,9	0,0	13,6	58,0	1546
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	550	14,3	12,7	62,3	420,3	
полдник							
	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,8	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	Всего	225	8,4	8,3	32,0	236,3	
ужин							
	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	433
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Тефтели мясные в соусе	60	4,7	5,7	8,4	104,0	1312
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Всего	410	8,7	8,6	33,9	248,3	
Итого за день		1795	53	51	175	1368,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	40	0,4	0,1	1,5	8,6	901
	Каша "Дружба"	135	3,8	6,4	15,3	133,6	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Всего	362	10	14	39	325,7	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Огурцы соленые порционно	30	0,3	1,5	0,8	17,9	6
	Щи из свежей капусты	150	2,2	2,4	4,8	49,9	77
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	1273
	Пюре картофельное	120	2,6	3,1	16,8	105,6	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	625	15,5	16,4	59,9	449,1	
полдник							
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20	132,5	1492
	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,8	7,4	101,5	587
	Всего	240	10	9	27	234,0	
ужин						0,0	
	котлета из говядины	50	5,5	5,4	5,1	91,4	395
	Макаронные изделия с сыром	130	3,6	4,1	22,5	141,7	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	400	13	11	48	343	
Итого за день		1877	48	52	192	1426,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Каша "Геркулес"	135	3,3	6,2	17,1	137,4	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
итого		355	13	16	40	352,3	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	Всего	250	1	0	17	74,5	
обед							
	Салат из зеленого горошка с огурцами	40	0,7	2,4	3,8	40,0	866
	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	12,0	81,3	88
	Котлеты рыбные (паровые)	60	5,7	1,5	6,2	61,3	642
	Капуста тушеная свежая	110	3,5	4,4	14,2	110,1	1046
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	1544
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	Всего	545	13	12	66	421,5	
полдник							
	Булочка молочная	60	4,7	1,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,1	84,6	587
	Всего	210	9	6	34	224,7	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Вареники ленивые	140	12,8	7,0	20,6	196,2	628
	Молоко сгущеное	20	1,6	1,6	13,7	75,1	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	410	19	11	57	401,8	
Итого		1770	54	45	213	1474,8	
	Всего за 10 дней	18043,0	488,4	478,8	1955,8	14086,1	
	Среднее за 10 дней	1804,3	49	48	196	1409	