

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 1														
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
Итого завтрак:				9,06	12,55	12,57	17,46	43,09	60,96	291	413	1,03	1,27	
2 Завтрак:	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		415	505	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Икра овощная	45	60	0,58	0,78	1,86	2,48	3,22	4,29	37	49,3	1,9	2,6	№ 56
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром. произв.
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв.
Итого обед:		545	725	18,09	22,38	15,95	19,95	77,26	101,31	457,1	639,25	12,97	17,08	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв.
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	260	6,58	8,75	5,24	8,19	16,06	29,66	195	270	1,09	1,3	
Итого за день:				34,05	44,02	34,08	45,94	144,25	200,26	978,1	1359,25	21,09	26,15	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-1,95 -1,98 -5,92 -5,06 3,25 4,26 3,1 9,25 -6,91

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 1														
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
Итого завтрак:				9,06	12,55	12,57	17,46	43,09	60,96	291	413	1,03	1,27	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		415	505	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		545	725	18,18	22,5	17,94	22,48	76,81	100,71	452,4	632,97	12,4	16,25	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	11,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	260	6,58	8,75	5,24	8,19	17,06	29,66	195	270	1,09	1,3	
Итого за день:				34,14	44,14	36,07	48,47	144,8	199,66	973,4	1352,97	20,52	25,32	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-1,86 -1,86 -3,93 -2,53 3,8 3,66 -1,6 2,97 -7,48

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 2														
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63	
2 завтрак:	Мандарины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
Итого 2 Завтрак:		390	480	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	
Обед:	Салат из зеленого горошка (консервированной)	30	50	3,64	6,07	1,85	3,09	2,41	4,02	31	52	4,4	6,6	№ 10
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		554	740	21,46	29,17	16,44	22,11	64,51	88,38	431,7	627,05	18,16	25,69	
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		205	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46	
Итого за день:				37,18	49,94	36,43	49,1	141,10	188,71	973,7	1347,05	43,03	54,68	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,18 3,94 -3,57 -1,9 0,10 -7,29 -1,3 -2,95 15,03 22,68

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					Я
День 2														
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		554	750	18,05	23,56	16,39	22,62	62,81	85,78	420,89	615,43	16,61	24,79	
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		730	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46	
Итого за день:				33,93	44,53	36,48	49,73	133,16	179,88	939,89	1313,43	24,88	34,38	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-2,07 -1,47 -3,52 -1,27 -7,84 -16,12 -35,11 -36,57 -3,12 2,38

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 3														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,07	6,12	10,2	10,74	27,82	30,44	166	179,4	1,19	1,43	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 завтрак		435	485	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленые из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		535	725	15,9	22,47	13,42	19,6	72,84	109,02	423,87	639,45	7,3	10,56	
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир с сахаром, или варенец)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69	
Итого за день:				37,85	43,42	32,75	40,99	140,31	193,54	848,87	1116,85	12,67	16,28	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,85 -2,58 -7,25 -10,01 -0,69 -2,46 -126,13 -233,15 -15,33 -15,72

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 3														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,07	6,12	10,2	10,74	27,82	30,44	166	179,4	1,19	1,43	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 завтрак		435	485	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленые из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		555	770	15,8	22,48	13,44	20,56	70,38	105,85	425,81	647,27	11,92	21,23	
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир с сахаром, или варенец)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69	

Итого за день:				37,75	42,47	32,77	41,95	137,85	190,37	850,81	1124,67	17,29	26,95	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			1,75	-3,53	-7,23	-9,05	-3,15	-5,63	-124,19	-225,33	-10,71	-5,05	

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 4														
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				6,15	9,67	7,46	11,36	29,89	44,1	231	365	1,09	1,54	
2 Завтрак:	Фрукты (бананы)	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
Итого 2 Завтрак:		410	500	0,75	1,44	0,25	0,53	10,5	30,22	48	132	5	95,5	
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	1,65	3,3	№57
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		520	725	21,56	29,65	21,73	25,83	70,38	90,9	475,4	620,55	6,83	10,19	
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		280	355	9,91	12,18	9,34	15,17	37,3	45,07	202,8	249,7	7,95	10,56	
Итого за день:				38,37	52,94	38,78	52,89	148,07	210,29	957,2	1367,25	20,87	117,79	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			2,37	6,94	-1,22	1,89	7,07	14,29	-17,8	17,25	-7,13	85,79	

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 4														
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				6,15	9,67	7,46	11,36	29,89	44,1	231	365	1,09	1,54	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
Итого 2 Завтрак:		420	510	0,24	0,87	0,18	0,45	6,18	25,37	27,6	109	3	93,2	
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		520	725	21,56	29,65	21,73	25,83	70,39	90,91	470,58	623,81	6,84	10,21	
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		280	355	9,91	12,18	9,34	15,17	37,3	45,07	202,8	249,7	7,95	10,56	
Итого за день:				37,86	52,37	38,71	52,81	137,58	205,45	931,98	1347,51	18,88	115,51	

Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				1,86	6,37	-1,29	1,81	-3,42	9,45	-43,02	-2,49	-9,12	83,51	

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 5														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
Итого 2 Завтрак:		385	475	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	
Обед:	Салат из свеклы	30	45	0,62	0,97	2,45	3,67	5,41	8,11	36	54	3,09	4,63	№ 34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		539	725	14,02	18,64	15,08	20,26	82,36	109,55	457,02	642,85	12,99	16,2	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				36,33	47,83	36,3	49,64	147,37	195,16	988,02	1350,85	50,1	59,06	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 5														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		370	455	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46	№ 15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		539	740	13,69	18,25	14,47	20,27	77,87	103,28	442,42	631,65	15,63	23,03	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				36,08	47,55	35,79	49,77	136,62	182,63	950,42	1317,65	23,74	32,39	

	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			0,08	1,55	-4,21	-1,23	-4,38	-13,37	-24,58	-32,35	-4,26	0,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 6														
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21	290	361	2,1	3,74	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	2,3	3,07	1,17	1,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		550	740	20,68	26,73	17,43	22,92	69,35	96,85	455,34	663,96	20,69	29,12	
Полдник:	Икра баклажанная	45	55	0,67	0,83	2,05	2,5	2,80	3,42	32,3	39,4	1,33	1,62	№ 53
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		250	305	8,64	10,39	6,79	8,19	22,91	27,52	227,30	281,40	2,51	3,04	
Итого за день:				36,48	45,74	35,96	44,16	143,68	183,91	1007,64	1343,36	31,3	42,4	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
0,48 -0,26 -4,04 -6,84 2,68 -12,09 32,64 -6,64 3,3 10,4

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 6														
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21	290	361	2,1	3,74	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	45	60	2,11	2,82	4,28	5,7	3,2	4,3	60	80	3,7	4,9	№32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		565	755	22,4	29,04	19,41	25,55	71,38	99,59	497,4	717,05	21,89	30,72	
Полдник:	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		250	305	8,64	10,46	8,59	10,70	22,88	27,79	227,30	285,02	2,51	3,19	
Итого за день:				38,20	48,12	39,74	49,3	145,68	186,92	1049,7	1400,07	32,50	44,15	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			2,20	2,12	-0,26	-1,7	4,68	-9,08	74,7	50,07	4,5	12,15	

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 7														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,62	13,43	9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96	
2 Завтрак:	ФРУКТЫ (Мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
Итого 2 Завтрак:		413	505	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№57
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,74	95,58	429,4	649,81	9,16	12,12	
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	Кисломолочный продукт. кефир с сахаром, ряженка	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58	
Итого за день:				35,8	46,57	34,71	47,06	137,95	198,91	945,4	1337,21	17,79	22,16	

Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
Отклонение	-0,66	-0,3	-4,97	-4,12	1,37	0,82	-29,6	-12,79	6,93	9,54

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 7														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,62	13,43	9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
Итого 2 Завтрак:		408	495	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,74	95,58	429,4	649,81	9,16	12,12	
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	продукт(варенец, кефир с	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58	

Итого за день:				35,29	46	34,64	46,98	133,63	194,06	925	1314,21	15,79	19,86	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонение				-0,66	-0,3	-4,97	-4,12	1,37	0,82	-50	-35,79	6,93	9,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 8														
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	Итого 2 завтрак:	375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30	45	1,18	1,57	3,44	5,16	7,3	9,79	33,4	50,1	7	9,4	№ 26
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		544	735	17,03	22,67	16,17	24,04	79,63	106,87	494,1	677,15	19,67	26,58	
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		215	270	11,35	14,56	11,35	12,70	23,28	34,20	204,30	242,80	0,45	0,54	
Итого за день:				37,18	48,44	42,76	53,33	144,09	208,93	975,4	1395,95	22,13	119,67	

Рекомендуется
Отсутствует

36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
1,18	2,44	2,76	2,33	3,09	12,93	0,4	45,95	-5,87	87,67

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 8														
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	Итого 2 завтрак:	375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей с кабачками	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	8,51	12,76	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		544	735	16,08	21,56	14,53	22,48	74,04	100,09	480,89	667,43	15,52	22,88	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	ряженка или варенец,	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		200	230	6,58	7,45	5,24	5,99	16,36	17,62	196,00	212,00	0,49	0,58	
Итого за день:				32,21	40,44	35,26	45,09	142,08	178,45	1001,89	1276,43	23,02	34,46	

Рекомендуется
Отсутствует

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-3,79 -5,56 -4,74 -5,91 1,08 -17,55 26,89 -73,57 -4,98 2,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 9														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8	№ 55
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				7,64	2,51	7,56	7,57	21,61	24,61	127	139	0,02	0,03	
2 Завтрак:	Фрукты (апельсины или мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
Итого 2 Завтрак:		442	545	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		505	685	18,78	26,83	15,53	20,39	66,98	111,6	406,87	604,15	9,55	15,6	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	240	6,58	7,45	5,24	5,99	16,06	17,26	195	210	1,09	1,3	
Итого за день:				33,67	37,51	28,48	34,11	121,41	171,28	799,87	1028,15	44,66	55,93	

Рекомендуется

Отклонения

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

-2,33

-8,49

-11,52

-16,89

-19,59

-24,72

-175,13

-321,85

16,66

23,93

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7	№ 42
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
Итого завтрак:				7,22	2,51	7,56	7,57	21,61	24,61	127	139	0,02	0,03	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		437	535	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		505	700	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27	
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26	
Итого за день:				37,57	44,25	34,46	41,96	116,95	175,21	774,11	1028,77	21,24	34,06	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

Отклонения

1,57

-1,75

-5,54

-9,04

-24,05

-20,79

-200,89

-321,23

-6,76

2,06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 10														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№57
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,43	10,64	17,12	22,76	31,34	35,5	318,7	374,9	3,49	4,88	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 Завтрак:		475	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		540	735	13,49	19,13	10,54	14,91	78,99	115,19	379,84	605,56	26,24	37,55	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				37,53	48,35	37,44	50,61	141,12	194,85	969,54	1340,46	34,66	47,64	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
День 10														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				9,34	10,64	16,65	22,76	30,75	35,51	313,88	378,16	2,95	4,9	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 Завтрак:		465	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	45	0,29	0,43	1,84	2,76	0,92	1,38	21,4	32,1	5,73	8,6	№ 15
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		540	735	13,39	19,05	11,08	15,72	76,74	113,01	383,3	610,75	29,47	42,85	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				37,34	48,27	37,51	51,42	138,28	192,68	968,18	1348,91	37,35	52,96	

Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
Отклонения	1,34	2,27	-2,49	0,42	-2,72	-3,32	-6,82	-1,09	9,35	20,96