

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №8



Е.А.Бершакова
10.01.2022г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

ТИ 1-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		296	8,9	8,1	36,575	293,19	
Утренний завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,2	4,32	15,64	75,32	51
	Котлета мясная	60	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	140	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	60	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
	ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		590	19,22	19,7	86,93	593,3
Полдник	Булочка домашняя	80	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	150	3,54	3,92	16,84	117,7	11
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		210	23,22	10,62	20,85	244,69	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1157	52,24	38,42	167,215	1230,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с крупой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		326	5,78	4,52	47,96	232,66	
й завтрак	Фрукты	71	0,52	0,52	12,74	61,1	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	140	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Компот из с/х фруктов с витамином	150	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		535	30,5	44,39	74,69	800,19	
дник	Сырники с повидлом	95	19,18	13,55	25,11	300,31	38
	Кисломолочный напиток	150	5,6	8	8,4	134	10
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		245	24,78	21,55	33,51	434,31	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1177	61,58	70,98	168,9	1528,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)							
автрак	Омлет натуральный	100	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		316	11,18	15,64	17,31	269,3	
	Фрукты	71	0,06	0,02	0,05	2,08	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,06	0,02	0,05	2,08	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	80	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая вязкая	80	6	1,57	27,18	146,61	19
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		490	20,59	12,67	81,42	472,84	
Полдник	Оладьи с повидлом	95	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		245	12,22	9,42	44,41	316,55	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1122	44,05	37,75	143,19	1060,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с купой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
Итого по приему пищи		326	5,78	4,52	43,44	232,66	
Полдник	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
Итого по приему пищи		71	0,9	0	22,86	99	
Обед	Борщ со сметаной	150	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба тушеная с овощами	100	11,43	10,84	5,61	160,44	40
	Пюре картофельное	140	1,62	2,36	13,21	78,2	22
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	93
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	42,72	
Итого по приему пищи		610					
Ужин	Запеканка из творога	120	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Кофейный напиток с молоком	150	4,28	5,25	24,83	149,1	9
Итого по приему пищи		270	40,3	35,94	102,86	875,34	
Итого за день		1277	46,98	40,46	169,16	1207	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/93
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		316	11,18	15,64	22,71	269,32	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	
Обед	Суп с перловой крупы	150	5,18	5,5	20,72	152,97	84
	Жаркое по - домашнему	150	3,35	4,9	4,74	74,6	44
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	42,72	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		520	12,15	12,9	62,41	408,72	
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		180	6,2	9,03	15,32	169,1	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1087	30,43	37,57	123,3	946,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		366	7,66	6,97	47,78	277,44	
й завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	3,6
Обед	Суп крестьянский	150	0,99	4,02	6,72	67,27	86
	Котлета мясная	60	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	140	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	60	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		590	16,01	19,4	78,01	585,25	
полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	150	3,54	3,92	16,84	117,7	11
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		210	23,22	10,62	20,85	244,69	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1237	47,79	36,99	169,5	1206,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с крупой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		326	5,78	4	15,8	232,66	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	
Обед	Борщ со сметаной	150	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба по-польски	130	20,57	10,99	7,73	311,56	43
	Икра свекольная	50	4,48	3,0	18,73	111,0	55
	Кисель фруктовый	150	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		535	33,16	19,17	71,55	682,25	
Полдник	Оладьи со сметаной	95	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		245	12,22	9,42	44,41	316,55	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1177	52,06	32,59	154,62	1330,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Макароны отварные	90	2,28	2,38	18,24	132,08	21
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		326	5,32	5,7	39,745	258,12	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	3,6
Обед	Суп гороховый	150	4,83	3,13	19,02	120,4	27
	Рагу овощное с мясом	150	0,16	0,02	0,5	2,8	53
	Овощи натуральные, консервированные	40	14,34	6,54	22,66	311,27	90/96
	Сок фруктовый	125	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		520	22,67	10,18	78,32	593,1	
Полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Кофейный напиток с молоком	150	4,28	5,25	24,83	149,1	9
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		210	23,96	11,95	28,84	276,09	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1127	52,32	27,83	169,765	1226,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с крупой	150	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		326	5,78	4,52	43,44	232,66	
	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	80	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая или пшеничная	80	6	1,57	27,18	146,61	19/17
	Компот из с/х фруктов с витамином	150	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		515	20,59	12,67	81,42	472,84	
Полдник	Запеканка из творога	120	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Молоко	150	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		270	21,04	16,68	26,98	348,4	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1182	48,31	33,87	174,7	1152,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	7,69	9,38	38,46	273,52	24
	Хлеб с маслом и сыром	26	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		326	9,21	9,56	59,08	361,31	
Второй завтрак	Фрукты	71	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		71	0,9	0	22,86	99	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	140	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	40	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90/57/91
	Кисель фруктовый	150	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		535	31,16	44,37	197,1	822,98	
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Кисломолочный напиток	150	5,6	8	8,4	134	10
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		180	6	10,63	14,32	183,1	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1112	47,27	64,56	293,36	1466,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1175,5	48,303	42,102	173,371	1235,479	

ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		429	8,9	8,1	36,575	293,19	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	4,32	15,64	75,32	51
	Котлета мясная	70	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	170	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	70	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		766	19,22	19,7	86,93	593,3	
Полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	200	3,54	3,92	16,84	117,7	11
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		260	23,22	10,62	20,85	244,69	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1530	52,24	38,42	167,215	1230,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ГОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		439	5,78	4,52	47,96	232,66	
й завтрак	Фрукты	75	0,52	0,52	12,74	61,1	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	160	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Компот из с/х фруктов с витамином	200	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		678	30,5	44,39	74,69	800,19	
олдник	Сырники с повидлом	120	19,18	13,55	25,11	300,31	38
	Кисломолочный напиток	165	5,6	8	8,4	134	10
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		285	24,78	21,55	33,51	434,31	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1477	61,58	70,98	168,9	1528,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		409	11,18	15,64	17,31	269,3	
	Фрукты	75	0,06	0,02	0,05	2,08	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,06	0,02	0,05	2,08	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	100	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая вязкая	90	6	1,57	27,18	146,61	19
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		646	20,59	12,67	81,42	472,84	
Полдник	Оладьи с повидлом	115	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	170	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		285	12,22	9,42	44,41	316,55	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1415	44,05	37,75	143,19	1060,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с купой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		439	5,78	4,52	43,44	232,66	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	
Обед	Борщ со сметаной	200	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба тушеная с овощами	120	11,43	10,84	5,61	160,44	40
	Пюре картофельное	170	1,62	2,36	13,21	78,2	22
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	93
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	42,72	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		796					
Полдник	Запеканка из творога	150	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	5,25	24,83	149,1	9
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		350	40,3	35,94	102,86	875,34	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1660	46,98	40,46	169,16	1207	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,38	13,45	1,28	159,03	35
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/93
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		409	11,18	15,64	22,71	269,32	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	
Обед	Суп с перловой крупы	200	5,18	5,5	20,72	152,97	84
	Жаркое по - домашнему	200	3,35	4,9	4,74	74,6	44
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	39,7	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	42,72	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		706	12,15	12,9	62,41	408,72	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Молоко	170	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		230	6,2	9,03	15,32	169,1	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1420	30,43	37,57	123,3	946,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,86	4,78	26,35	167,15	15
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		429	17,66	6,97	47,78	277,44	
й завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	3,6
Обед	Суп крестьянский	200	0,99	4,02	6,72	67,27	86
	Котлета мясная	70	7,57	6,86	5,78	110,96	45
	Пюре картофельное	170	2,79	4,01	18,41	117,19	22
	Капуста тушеная	70	1,32	4,02	10,96	131,2	58
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		606	16,01	19,4	78,01	585,25	
полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Какао на молоке	200	3,54	3,92	16,84	117,7	11
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		260	23,22	10,62	20,85	244,69	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1370	47,79	36,99	169,5	1206,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		439	5,78	4	15,8	232,66	
й завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	
Обед	Борщ со сметаной	200	4,11	4,71	4,68	78,27	25
	Рыба по-польски	150	20,57	10,99	7,73	311,56	43
	Икра свекольная	60	4,48	3,0	18,73	111,0	55
	Кисель фруктовый	200	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		678	33,16	19,17	71,55	682,25	
Полдник	Оладьи со сметаной	115	6,42	3,02	35,01	196,55	60
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	8
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		315	12,22	9,42	44,41	316,55	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1507	52,06	32,59	154,62	1330,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Макароны отварные	120	2,28	2,38	18,24	132,08	21
	Яйцо отварное	20	1,24	1,13	0,075	15,75	34
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		429	5,32	5,7	39,745	258,12	
Утренний завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	3,6
Обед	Суп гороховый	200	4,83	3,13	19,02	120,4	27
	Рагу овощное с мясом	200	0,16	0,02	0,5	2,8	53
	Овощи натуральные, консервированные	50	14,34	6,54	22,66	311,27	90/96
	Сок фруктовый	188	0,24	0,02	18,59	76,21	95
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		706	22,67	10,18	78,32	593,1	
Полдник	Булочка домашняя	60	19,68	6,7	4,01	126,99	61
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	5,25	24,83	149,1	9
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		260	23,96	11,95	28,84	276,09	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	52,32	27,83	169,765	1226,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД (2 НЕДЕЛИ)							
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	4,26	4,34	22,82	144,87	23
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
Итого по приему пищи		439	5,78	4,52	43,44	232,66	
	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
Итого по приему пищи		75	0,9	0	22,86	99	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	4,2	4,32	15,64	75,32	28
	Печень тушенное с овощами	100	7,05	6,29	2,46	92,28	94
	Каша ячневая или пшеничная	90	6	1,57	27,18	146,61	19/17
	Компот из с/х фруктов с витамином	200	0,24	0,02	18,59	76,21	14
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
Итого по приему пищи		658	20,59	12,67	81,42	472,84	
Ужин	Запеканка из творога	150	15,24	10,28	17,58	228,40	37
	Молоко	170	5,8	6,4	9,4	120	8
Итого по приему пищи		320	21,04	16,68	26,98	348,4	
Итого за день		1492	48,31	33,87	174,7	1152,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,69	9,38	38,46	273,52	24
	Хлеб с маслом и сыром	39	1,52	0,18	9,34	42,72	80
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,07	6
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		439	9,21	9,56	59,08	361,31	
Второй завтрак	Фрукты	75	0,9	0	22,86	99	92
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		75	0,9	0	22,86	99	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,88	5,13	17,79	114,7	26
	Плов с мясом	160	25	36,76	19,95	504,36	47
	Салат овощной по сезону	50	0,28	2,01	0,81	22,5	4/5/90/57/91
	Кисель фруктовый	200	0,9	0	22,86	99	12
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,34	42,72	
	Хлеб ржаной	38	1,58	0,29	8,21	39,7	
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		678	31,16	44,37	197,1	822,98	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,4	2,63	5,92	49,1	
	Кисломолочный напиток	165	5,6	8	8,4	134	10
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ		225	6	10,63	14,32	183,1	
ТОГО ЗА ДЕНЬ		1417	47,27	64,56	293,36	1466,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1475,8	48,303	42,102	173,371	1235,479	