

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 18»
МБДОУ д/с № 18



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 18

М.А. Чумакова

2014 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
МБДОУ д/с № 18
на теплое время года (март - август)
возрастная категория дети от 1,5 до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227
	молоко сухое	11,25					
	крупа манная	12					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3					
	соль	0,75					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	Итого за завтрак	355	6,045	12,425	39,3	292,1	
завтрак 2							
	соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	сок	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
о б е д							
	Уха рыбацкая	180	4,986	1,674	8,82	70,2	121
	картофель	62,1					
	филе минтая с/м	21,6					
	лук	9,072					
	масло сливочное	1,8					
	соль	1,44					
	Зелень свежая	1,8					
	морковь	9,072					
	компот из смородины черной	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
	ягода черн.смородина св/м	13,5					
	сахар	9					
	салат витаминный	40	0,52	2,48	2,44	34	2

	капуста	20,16					
--	---------	-------	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	морковь	10,92					
	яблоки	9,84					
	масло подсолнечное	2,4					
	лимонная кислота	2					
	соль	0,1					
	плов из говядины	180	12,96	13,392	30,384	293,76	330
	мясо говядины б/к	59,04					
	крупа рис	48,456					
	морковь	17,352					
	лук	7,2					
	масло подсолнечное	7,2					
	соль	0,72					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	630	22,686	18,136	76,014	560,66	
полдник							
	Бифидокефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Бифидокефир	180					
	Итого за полдник	180	5,22	4,5	7,2	90,9	
у ж и н							
	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	чай черный	0,36					
	молоко	45					
	сахар	11,7					
	запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279
	творог	80					
	молоко	39					
	сахар	10					
	крупа манная	10					
	сметана	5					
	яйцо	4					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1,5					
	ванилин	0,015					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	345	33,1	10,37	45,4	406,9	
Итого за день		1610	67,551	45,531	178,014	1393,56	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	кофейный напиток	2,16					
	молоко	90					
	сахар	9					
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	крупа геркулес	15					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					
	молоко	15,9					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	Итого за завтрак	355	8,565	15,74	38,97	331,4	
завтрак 2							
	компот из изюма	100	0,15	0,005	8,75	36	496
	изюм б/к	10					
	сахар	5					
	Итого за завтрак 2	100	0,15	0,005	8,75	36	
о б е д							
	печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	356
	печень говяжья	93					
	масло подсолнечное	8					
	соль	0,7					
	сметана	20					
	масло сливочное	1					
	мука пшеничная	1					
	соль	0,4					
	салат из свежих помидоров и перца	40	0,44	2,48	1,48	30	17
	помидоры свежие	39,2					
	масло подсолнечное	2,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,1					
	Перец болгарский	32					
	компот из облепихи	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода облепиха св/м	13,5					
	сахар	9					
	Щи из свежей капусты	180	1,242	3,204	3,24	46,8	103
	капуста	50,4					
	морковь	7,02					
	лук	7,254					
	масло подсолнечное	3,6					
	мука пшеничная	1,8					
	соль	1,44					
	сметана	1,8					
	картофель	14,4					
	мясо говядины б/к	3,6					
	каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	4,608	7,86	138,84	202
	крупа гречневая	46,2					
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	670	26,512	24,982	52,31	589,74	
полдник							
	апельсин	150	0,732	0,732	17,927	80,488	82
	апельсин	182,927					
	Итого за полдник	150	0,732	0,732	17,927	80,488	
у ж и н							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	макаронные изделия отварные с сыром	150	9,225	7,5	26,925	212,25	259
	макаронные изделия	46,5					
	сыр	15,825					
	масло сливочное	3,75					
	соль	2,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	330	9,405	7,59	35,295	246,45	
Итого за день		1605	45,364	49,049	153,252	1284,078	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	какао порошок	2,16					
	молоко	90					
	сахар	9					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	молоко	67,5					
	крупа пшено	22,275					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					
	Итого за завтрак	355	8,67	15,155	41,325	335,45	
завтрак 2							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	яблоки	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	Азу	175	14,162	16,316	15,131	263,847	325
	бедро куринное	64,077					
	огурцы консервированные	13,57					
	лук	13,57					
	томат.паста	8,077					
	масло подсолнечное	6,462					
	соль	0,7					
	картофель	57,616					
	компот из клюквы замороженной	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода клюква с/м	18					
	сахар	10,8					
	суп гороховый	180	5,382	2,646	11,664	91,98	128
	горох	25,236					
	морковь	7,02					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	7,254					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	1,44					
	бедро куриное	9					
	картофель	9,9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	585	23,674	19,552	60,625	514,927	
полдник							
	булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	мука пшеничная	34,5					
	сахар	12					
	масло сливочное	5					
	масло подсолнечное	0,5					
	молоко	5					
	ванилин	0,02					
	соль	0,35					
	яйцо	2,2					
	дрожжи сухие	1					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	180	0	0	0,174	1,74	11.10а
	чай черный	0,87					
	лимоны	6,087					
	Итого за полдник	240	4,1	4,2	28,674	169,74	
у ж и н							
	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	крупа пшеничная	16,5					
	молоко	67,5					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					
	компот из изюма	180	0,27	0,009	15,75	64,8	496
	изюм б/к	18					
	сахар	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	350	5,945	4,859	44,795	248,35	
Итого за день		1630	42,789	44,166	185,219	1312,467	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	кофейный напиток	2,16					
	молоко	90					
	сахар	9					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	молоко	75					
	крупа кукурузная	18					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	4,5					
	соль	0,75					
	Итого за завтрак	355	7,74	14,51	42,555	331,25	
завтрак 2							
	апельсин	100	0,488	0,488	11,952	53,659	82
	апельсин	121,952					
	Итого за завтрак 2	100	0,488	0,488	11,952	53,659	
о б е д							
	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	ягода черн.смородина св/м	18					
	сахар	18					
	крахмал	8,1					
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	картофель	36,036					
	капуста	14,4					
	морковь	7,02					
	лук	7,254					
	Горошек зеленый консервированный	7,254					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	1,44					
	бедро куринное	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сметана	0,9					
	рыба, тушеная в сметанном соусе	110	9,46	2,97	2,97	76,45	298
	Рыба минтай б/г с/м	66,55					
	морковь	19,69					
	лук	11,055					
	масло подсолнечное	1,1					
	соль	1,1					
	сметана	13,75					
	мука пшеничная	0,688					
	соль	0,275					
	салат из свежих огурцов	40	0,28	2,44	0,76	26	14
	огурцы свежие	40,36					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	0,1					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	каша рисовая рассыпчатая	120	2,952	3,9	30,192	167,64	205
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	крупа рис	42,36					
	Итого за о б е д	680	18,064	13,248	84,366	530,53	
полдник							
	вафли	20	1,14	6,01	11,77	103,93	
	вафли	20					
	соки фруктовые	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	сок	180					
	Итого за полдник	200	2,04	6,19	29,95	181,33	
у ж и н							
	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	чай черный	0,36					
	молоко	45					
	сахар	11,7					
	омлет с кукурузой десертной	150	19,929	21,858	3,215	289,286	275
	яйцо	85,715					
	молоко	53,572					
	масло сливочное	4,286					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло подсолнечное	2,143					
	соль	1,072					
	кукуруза десертная	42,858					
	Итого за у ж и н	330	21,369	23,028	13,565	346,886	
Итого за день		1665	49,701	57,464	182,388	1443,655	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,148	4,554	16,956	129,42	140
	молоко	126					
	макаронные изделия	14,4					
	масло сливочное	1,8					
	сахар	1,44					
	соль	1,08					
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	бутерброды с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	64
	батон	15					
	сыр	15					
	масло сливочное	8					
	Итого за завтрак	395	10,528	12,444	32,726	284,62	
завтрак 2							
	напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39	496
	шиповник	7,5					
	сахар	5					
	Итого за завтрак 2	100	0,35	0,15	9,15	39	
о б е д							
	пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	377
	картофель	120					
	молоко	18					
	масло сливочное	5,4					
	соль	0,48					
	салат из свежих помидор	40	0,48	2,48	1,8	31,2	20
	помидоры свежие	26,24					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	0,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	90	14,13	11,34	5,31	179,1	345
	мясо говядины б/к	55,8					
	яйцо	27,54					
	хлеб пшеничный	11,7					
	масло подсолнечное	1,8					
	соль	0,36					
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,296	3,186	5,148	54,45	93
	свекла	28,8					
	морковь	8,838					
	лук	7,254					
	томат.паста	5,4					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	1,44					
	сахар	1,8					
	капуста	14,4					
	бедро куриное	9,9					
	сметана	1,8					
	картофель	14,436					
	чеснок	0,18					
	компот из вишни	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода вишня св/м	13,5					
	сахар	10,8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	660	22,556	22,396	53,408	505,45	
полдник							
	груша	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	груша	150					
	Итого за полдник	150	0,6	0,6	14,7	66	
ужин							
	колбасные изделия отварные	60	6,36	10,38	0,12	119,4	353
	сосиски	60					
	пюре из гороха с маслом	120	12,879	2,927	23,24	170,927	390
	горох	58,771					
	масло сливочное	2,927					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	1,171					
	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	чай черный	0,36					
	лимоны	6,48					
	сахар	11,7					
	Итого за у ж и н	360	19,509	13,397	31,91	326,327	
Итого за день		1665	53,543	48,987	141,894	1221,397	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227
	молоко сухое	11,25					
	крупа манная	12					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3					
	соль	0,75					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	Итого за завтрак	355	6,045	12,425	39,3	292,1	
завтрак 2							
	соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	сок	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
о б е д							
	кнели из говядины	60	9,72	7,74	3,48	123	337
	мясо говядины б/к	49,2					
	молоко	24,6					
	хлеб пшеничный	5,4					
	яйцо	3,96					
	масло сливочное	1,2					
	соль	0,24					
	лук	3					
	компот из облепихи	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода облепиха св/м	13,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	9					
	соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	томат.паста	3					
	масло сливочное	1					
	мука пшеничная	1					
	сахар	0,36					
	соль	0,2					
	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,926	1,854	12,06	72,54	116
	картофель	72					
	морковь	7,02					
	лук	7,254					
	макаронные изделия	7,2					
	масло подсолнечное	1,8					
	соль	1,44					
	мясо говядины б/к	2,88					
	каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	4,608	7,86	138,84	202
	крупа гречневая	46,2					
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	салат из белокочанной капусты	40	0,64	2,44	3,48	38,4	1
	капуста	36,8					
	морковь	3,12					
	масло подсолнечное	2,4					
	сахар	2					
	соль	0,1					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	650	21,138	17,888	61,626	542,34	
полдник							
	печенье сахарное	16	1,06	2,47	11,14	70,32	
	печенье сахарное	16					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	180	0	0	0,174	1,74	11.10а
	чай черный	0,87					
	лимоны	6,087					
	Итого за полдник	196	1,06	2,47	11,314	72,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	сухофрукты	12,6					
	сахар	9					
	пудинг творожный запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	285
	творог	80					
	яйцо	10					
	сахар	11					
	крупа манная	11					
	изюм б/к	5					
	сметана	3,7					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1,5					
	ванилин	0,02					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	Итого за ужин	345	3,4	7,49	54,44	391,9	
Итого за день		1646	32,143	40,373	176,78	1341,4	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	кофейный напиток	2,16					
	молоко	90					
	сахар	9					
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	крупа геркулес	15					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					
	молоко	15,9					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	Итого за завтрак	355	8,565	15,74	38,97	331,4	
завтрак 2							
	компот из кураги	100	0,15	0,005	8,75	36	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	курага	7					
	сахар	5					
	Итого за завтрак 2	100	0,15	0,005	8,75	36	
о б е д							
	зразы рыбные рубленые	60	6,72	1,14	3,78	4,8	306
	Рыба минтай б/г с/м	54					
	лук	12,06					
	молоко	10,2					
	хлеб пшеничный	9,6					
	морковь	6,06					
	яйцо	2,58					
	масло сливочное	1,2					
	соль	0,6					
	компот из смородины черной	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
	ягода черн.смородина св/м	13,5					
	сахар	9					
	салат из свежих помидор	40	0,48	2,48	1,8	31,2	20
	помидоры свежие	26,24					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	0,1					
	соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	томат.паста	3					
	масло сливочное	1					
	мука пшеничная	1					
	сахар	0,36					
	соль	0,2					
	рассольник	180	1,08	3,636	8,586	71,46	99
	картофель	54					
	огурцы консервированные	10,8					
	лук	7,254					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,54					
	мясо говядины б/к	9,9					
	сметана	1,8					
	морковь	7,254					
	крупа перловая	1,44					
	лавровый лист	0,018					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	каша рисовая рассыпчатая	120	2,952	3,9	30,192	167,64	205
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	крупа рис	42,36					
	Итого за о б е д	650	15,674	12,402	79,644	448,26	
полдник							
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	яблоки	150					
	Итого за полдник	150	0,6	0,6	14,7	66	
у ж и н							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	Бигус с сосисками	150	16,125	16,2	3,75	225	329
	капуста	111,6					
	сосиски	84					
	морковь	8,175					
	лук	6,3					
	томат.паста	5,25					
	масло подсолнечное	4,875					
	соль	0,6					
	Итого за у ж и н	330	16,305	16,29	12,12	259,2	
Итого за день		1585	41,294	45,037	154,184	1140,86	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	крупа пшеничная	16,5					
	молоко	67,5					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					
	какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	какао порошок	2,16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	молоко	90					
	сахар	9					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	Итого за завтрак	355	8,265	14,66	39,285	321,35	
завтрак 2							
	груша	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	груша	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	салат из свежих огурцов и лука	40	0,32	2,44	1,08	27,6	15
	огурцы свежие	35,28					
	лук	5,04					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	0,1					
	напиток клюквенный	180	0,09	0,036	8,91	36,9	497
	ягода клюква с/м	18					
	сахар	9					
	пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	377
	картофель	120					
	молоко	18					
	масло сливочное	5,4					
	соль	0,48					
	котлеты, рубленные из птицы с соусом	90	11,16	8,46	8,82	156,6	374
	филе цыплят	43,2					
	молоко	16,2					
	хлеб пшеничный	11,7					
	сыр	3,69					
	масло подсолнечное	1,8					
	соль	0,9					
	молоко	36					
	масло сливочное	2,88					
	мука пшеничная	2,88					
	соль	0,288					
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,296	3,186	5,148	54,45	93
	свекла	28,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	морковь	8,838					
	лук	7,254					
	томат.паста	5,4					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	1,44					
	сахар	1,8					
	капуста	14,4					
	бедро куриное	9,9					
	сметана	1,8					
	картофель	14,436					
	чеснок	0,18					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	660	19,336	19,422	55,478	476,65	
полдник							
	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	снежок	180					
	Итого за полдник	180	5,22	4,5	7,2	90,9	
ужин							
	омлет натуральный	150	12,924	14,539	3,231	196,154	268
	яйцо	92,308					
	молоко	57,693					
	масло сливочное	4,616					
	масло подсолнечное	2,308					
	соль	1,154					
	напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	шиповник	13,5					
	сахар	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	350	15,134	15,009	29,381	314,154	
Итого за день		1645	48,355	53,991	141,144	1247,054	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	кофейный напиток	2,16					
	молоко	90					
	сахар	9					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	батон	15					
	масло сливочное	10					
	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	молоко	75					
	крупа кукурузная	18					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	4,5					
	соль	0,75					
	Итого за завтрак	355	7,74	14,51	42,555	331,25	
завтрак 2							
	компот из изюма	100	0,15	0,005	8,75	36	496
	изюм б/к	10					
	сахар	5					
	Итого за завтрак 2	100	0,15	0,005	8,75	36	
о б е д							
	соус сметанный	20	0,296	1,868	0,484	19,94	408
	сметана	10					
	масло сливочное	0,5					
	мука пшеничная	0,5					
	соль	0,2					
	макаронные изделия отварные	120	4,44	0,36	23,652	152,28	256
	макаронные изделия	40,8					
	масло сливочное	5,4					
	соль	2,04					
	Щи из свежей капусты	180	1,242	3,204	3,24	46,8	103
	капуста	50,4					
	морковь	7,02					
	лук	7,254					
	масло подсолнечное	3,6					
	мука пшеничная	1,8					
	соль	1,44					
	сметана	1,8					
	картофель	14,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	мясо говядины б/к	3,6					
	печень тертая	60	10,35	7,95	4,65	131,25	358
	печень говяжья	56,25					
	лук	19,5					
	масло сливочное	7,5					
	яйцо	7,875					
	соль	0,3					
	крупа рис	7,5					
	салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	2,44	2,32	34,4	25
	морковь	21,84					
	Горошек зеленый консервированный	16,12					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	0,1					
	компот из вишни	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода вишня св/м	13,5					
	сахар	10,8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	650	21,218	16,412	68,176	543,77	
полдник							
	соки фруктовые	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	сок	180					
	ватрушка "лакомка"	60	10,08	13,92	17,28	234,4	546
	творог	36,8					
	масло сливочное	16					
	мука пшеничная	16,4					
	сахар	8					
	яйцо	2,4					
	масло подсолнечное	0,4					
	ванилин	0,001					
	дрожжи сухие	8					
	Итого за полдник	240	10,98	14,1	35,46	311,8	
у ж и н							
	каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	4,608	7,86	138,84	202
	крупа гречневая	46,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	молоко	180					
	Итого за у ж и н	320	11,3	9,578	25,73	282,94	
Итого за день		1665	51,388	54,605	180,671	1505,76	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	суп молочный с крупой	150	3,6	3,75	12,33	97,5	141
	молоко	105					
	крупя пшено	12					
	масло сливочное	1,5					
	сахар	1,2					
	соль	0,9					
	бутерброды с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	64
	батон	15					
	сыр	15					
	масло сливочное	8					
	Итого за завтрак	365	8,98	11,64	28,1	252,7	
завтрак 2							
	напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39	496
	шиповник	7,5					
	сахар	5					
	Итого за завтрак 2	100	0,35	0,15	9,15	39	
о б е д							
	Свекольник	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	свекла	46,08					
	картофель	36					
	лук	8,154					
	морковь	7,02					
	масло подсолнечное	3,6					
	томат.паста	2,34					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	1,8					
	соль	1,44					
	мясо говядины б/к	2,88					
	сметана	1,8					
	чеснок	0,54					
	Зелень свежая	0,54					
	компот из облепихи	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода облепиха св/м	13,5					
	сахар	9					
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16,1	4,3	17,7	175	313
	рыба горбуша св/мороженая	85					
	масло сливочное	5					
	мука пшеничная	4					
	соль	2,4					
	масло подсолнечное	2					
	картофель	120					
	Соус белый основной (1)	30					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	650	21,706	8,31	59,252	401,6	
полдник							
	банан	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	Бананы	150					
	Итого за полдник	150	0,6	0,6	14,7	66	
ужин							
	гуляш из говяжьего мяса	80	12,467	11,334	2,8	163,334	327
	мясо говядины б/к	50					
	лук	9,467					
	томат.паста	7,334					
	масло сливочное	4,334					
	мука пшеничная	2,467					
	соль	0,334					
	чеснок	0,134					
	зелень свежая	0,134					
	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	чай черный	0,36					
	лимоны	6,48					
	сахар	11,7					
	каша перловая рассыпчатая	120	2,592	3,792	18,06	116,76	207
	крупа перловая	72					
	масло сливочное	6					
	соль	0,84					
	Итого за у ж и н	380	15,329	15,216	29,41	316,094	
Итого за день		1645	46,965	35,916	140,612	1075,394	
Среднее значение за период:		1636.1	47.91	47.512	163.416	1296.563	