

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 18

М.А. Чумакова
« 15 » августа 20 14 г.
15.08.14

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
МБДОУ д/с № 18
на теплое время года (март - август)
возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	молоко сухое	15					
	крупа манная	16					
	масло сливочное	5					
	сахар	4					
	соль	1					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	8,1	17,04	51,04	388,6	
завтрак 2							
	соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	сок	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
обед							
	Уха рыбацкая	200	5,54	1,86	9,8	78	121
	картофель	69					
	филе минтая с/м	24					
	лук	10,08					
	масло сливочное	2					
	соль	1,6					
	Зелень свежая	2					
	морковь	10,08					
	компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51	2
	капуста	30,24					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	морковь	16,38					
	яблоки	14,76					
	масло подсолнечное	3,6					
	лимонная кислота	3					
	соль	0,15					
	плов из говядины	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	мясо говядины б/к	68,88					
	крупа рис	56,532					
	морковь	20,244					
	лук	8,4					
	масло подсолнечное	8,4					
	соль	0,84					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	735	26,875	21,954	91,668	675,07	
полдник							
	Бифидокефир	200	5,8	5	8	101	470
	Бифидокефир	200					

	Итого за полдник	200	5,8	5	8	101	
ужин							
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	чай черный	0,4					
	молоко	50					
	сахар	13					
	запеканка из творога	180	37,92	11,04	30,36	372	279
	творог	96					
	молоко	46,8					
	сахар	12					
	крупа манная	12					
	сметана	6					
	яйцо	4,8					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	1,8					
	ванилин	0,018					
	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 ужин	395	39,58	12,34	51,61	475,3	
	Итого за день	1915	81,105	56,484	217,468	1704,47	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	крупа геркулес	20					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	молоко	21,2					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	компот из изюма	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
обед							
	печень говяжья по-строгановски	110	17,82	15,51	6,49	236,5	356
	печень говяжья	102,3					
	масло подсолнечное	8,8					
	соль	0,77					
	сметана	22					
	масло сливочное	1,1					
	мука пшеничная	1,1					
	соль	0,44					
	салат из свежих помидоров и перца	60	0,66	3,72	2,22	45	17
	помидоры свежие	58,8					
	масло подсолнечное	3,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,15					
	Перец болгарский	48					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	Щи из свежей капусты	200	1,38	3,56	3,6	52	103
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мука пшеничная	2					
	соль	1,6					
	сметана	2					
	картофель	16					
	мясо говядины б/к	4					
	каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	крупа гречневая	57,75					
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	785	30,82	29,3	64,295	706,4	
полдник							
	апельсин	200	0,976	0,976	23,903	107,318	82
	апельсин	243,903					
	Итого за полдник	200	0,976	0,976	23,903	107,318	
у ж и н							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283	259
	макаронные изделия	62					
	сыр	21,1					
	масло сливочное	5					
	соль	3,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	400	12,5	10,1	45,2	321	
Итого за день		1970	55,461	61,364	196,263	1619,718	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	молоко	90					
	крупа пшено	29,7					
	масло сливочное	5					

	сахар	5					
	соль	1					
	Итого за завтрак	435	10,98	20,12	52,84	435,2	
завтрак 2							
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	яблоки	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
о б е д							
	Азу	200	16,185	18,647	17,293	301,539	325
	бедро куриное	73,231					
	огурцы консервированные	15,508					
	лук	15,508					
	томат.паста	9,231					
	масло подсолнечное	7,385					
	соль	0,8					
	картофель	65,847					
	компот из клюквы замороженной	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	12					
	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	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	645	26,902	22,043	71,117	592,869	
полдник							
	булочка российская	80	5,467	5,6	38	224	544
	мука пшеничная	46					
	сахар	16					
	масло сливочное	6,667					
	масло подсолнечное	0,667					
	молоко	6,667					
	ванилин	0,027					
	соль	0,467					
	яйцо	2,934					
	дрожжи сухие	1,334					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	200	0	0	0,194	1,933	11.10а
	чай черный	0,967					
	лимоны	6,764					
	Итого за полдник	280	5,467	5,6	38,194	225,933	
у ж и н							
	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	крупа пшеничная	22					
	молоко	90					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	496

	изюм б/к	20					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	425	7,735	6,46	55,42	312,75	
Итого за день		1935	51,684	54,823	232,271	1632,752	
Неделя 1 День 4 завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	молоко	100					
	крупа кукурузная	24					
	масло сливочное	5					
	сахар	6					
	соль	1					
	Итого за завтрак	435	9,84	19,34	54,52	430,8	
завтрак 2							
	апельсин	150	0,732	0,732	17,927	80,488	82
	апельсин	182,927					
	Итого за завтрак 2	150	0,732	0,732	17,927	80,488	
о б е д							
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,2	22	90	479
	ягода черн.смородина св/м	20					
	сахар	20					
	крахмал	9					
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	картофель	40,04					
	капуста	16					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	Горошек зеленый консервированный	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	бедро куриное	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сметана	1					
	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	60	0,42	3,66	1,14	39	14

	огурцы свежие	60,54					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	каша рисовая рассыпчатая	150	3,69	4,875	37,74	209,55	205
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	крупа рис	52,95					
	Итого за о б е д	785	20,285	15,975	102,47	636,95	
полдник							
	вафли	40	2,28	12,02	23,54	207,86	
	вафли	40					
	соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200					
	Итого за полдник	240	3,28	12,22	43,74	293,86	
ужин							
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	чай черный	0,4					
	молоко	50					
	сахар	13					
	омлет с кукурузой десертной	180	23,915	26,229	3,858	347,143	275
	яйцо	102,858					
	молоко	64,286					
	масло сливочное	5,143					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло подсолнечное	2,572					
	соль	1,286					
	кукуруза десертная	51,429					
	Итого за у ж и н	380	25,515	27,529	15,358	411,143	
Итого за день		1990	59,652	75,796	234,015	1853,241	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	молоко	140					
	макаронные изделия	16					
	масло сливочное	2					
	сахар	1,6					
	соль	1,2					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	бутерброды с сыром	45	6,686	10,029	9,515	155,572	64
	батон	19,286					
	сыр	19,286					
	масло сливочное	10,286					
	Итого за завтрак	445	12,606	15,189	37,655	337,372	
завтрак 2							
	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	шиповник	11,25					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
обед							

	пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	377
	картофель	150					
	молоко	22,5					
	масло сливочное	6,75					
	соль	0,6					
	салат из свежих помидор	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15,7	12,6	5,9	199	345
	мясо говядины б/к	62					
	яйцо	30,6					
	хлеб пшеничный	13					
	масло подсолнечное	2					
	соль	0,4					
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5	93
	свекла	32					
	морковь	9,82					
	лук	8,06					
	томат.паста	6					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	сахар	2					
	капуста	16					
	бедро куриное	11					
	сметана	2					
	картофель	16,04					
	чеснок	0,2					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода вишня св/м	15					
	сахар	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	775	26,345	26,61	65,63	607,65	
полдник							
	груша	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	груша	200					
	Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	
ужин							
	колбасные изделия отварные	60	6,36	10,38	0,12	119,4	353
	сосиски	60					
	пюре из гороха с маслом	200	21,464	4,879	38,732	284,879	390
	горох	97,952					
	масло сливочное	4,879					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	1,952					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	Итого за у ж и н	460	28,124	15,359	48,352	444,279	

Итого за день		2030	68,4	58,183	184,962	1535,801	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	молоко сухое	15					
	крупа манная	16					
	масло сливочное	5					
	сахар	4					
	соль	1					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	8,1	17,04	51,04	388,6	
завтрак 2							
	соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	сок	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
обед							
	кнели из говядины	80	12,96	10,32	4,64	164	337
	мясо говядины б/к	65,6					
	молоко	32,8					
	хлеб пшеничный	7,2					
	яйцо	5,28					
	масло сливочное	1,6					
	соль	0,32					
	лук	4					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	10					
	соус томатный	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	томат.паста	4,5					
	масло сливочное	1,5					
	мука пшеничная	1,5					
	сахар	0,54					
	соль	0,3					
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	116
	картофель	80					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	макаронные изделия	8					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	3,2					
	каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	крупа гречневая	57,75					
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,6	1
	капуста	55,2					

	морковь	4,68					
	масло подсолнечное	3,6					
	сахар	3					
	соль	0,15					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	785	27,353	23,534	76,619	690,79	
полдник							
	печенье сахарное	24	1,59	3,705	16,71	105,48	
	печенье сахарное	24					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	200	0	0	0,194	1,933	11.10а
	чай черный	0,967					
	лимоны	6,764					
	Итого за полдник	224	1,59	3,705	16,904	107,413	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сухофрукты	14					
	сахар	10					
	пудинг творожный запеченный	180	3,36	8,88	31,92	332,4	285
	творог	96					
	яйцо	12					
	сахар	13,2					
	крупа манная	13,2					
	изюм б/к	6					
	сметана	4,44					
	масло подсолнечное	2,4					
	соль	1,8					
	ванилин	0,024					
	повидло	20	0,08	0	13	52,4	86
	повидло	20					
	Итого за у ж и н	400	4,04	8,98	65,02	468,8	
Итого за день		1994	41,833	53,409	224,733	1720,103	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	крупа геркулес	20					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	молоко	21,2					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	компот из кураги	150	0,225	0,008	13,125	54	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	курага	10,5					

	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
о б е д							
	зразы рыбные рубленые	80	8,96	1,52	5,04	6,4	306
	Рыба минтай б/г с/м	72					
	лук	16,08					
	молоко	13,6					
	хлеб пшеничный	12,8					
	морковь	8,08					
	яйцо	3,44					
	масло сливочное	1,6					
	соль	0,8					
	компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	салат из свежих помидор	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	соус томатный	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	томат.паста	4,5					
	масло сливочное	1,5					
	мука пшеничная	1,5					
	сахар	0,54					
	соль	0,3					
	рассольник	200	1,2	4,04	9,54	79,4	99
	картофель	60					
	огурцы консервированные	12					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	соль	0,6					
	мясо говядины б/к	11					
	сметана	2					
	морковь	8,06					
	крупа перловая	1,6					
	лавровый лист	0,02					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	каша рисовая рассыпчатая	150	3,69	4,875	37,74	209,55	205
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	крупа рис	52,95					
	Итого за о б е д	785	20,338	15,889	99,154	561,19	
полдник							
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	яблоки	200					
	Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Бигус с сосисками	230	24,725	24,84	5,75	345	329
	капуста	171,12					
	сосиски	128,8					

	морковь	12,535					
	лук	9,66					
	томат.паста	8,05					
	масло подсолнечное	7,475					
	соль	0,92					
	Итого за у ж и н	430	24,925	24,94	15,05	383	
Итого за день		2000	57,228	62,617	196,669	1517,19	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	крупа пшеничная	22					
	молоко	90					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	молоко	100					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	Итого за завтрак	435	10,44	19,46	50,12	416,4	
завтрак 2							
	груша	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	груша	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
о б е д							
	салат из свежих огурцов и лука	60	0,48	3,66	1,62	41,4	15
	огурцы свежие	52,92					
	лук	7,56					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	10					
	пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	377
	картофель	150					
	молоко	22,5					
	масло сливочное	6,75					
	соль	0,6					
	котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174	374
	филе цыплят	48					
	молоко	18					
	хлеб пшеничный	13					
	сыр	4,1					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1					
	молоко	40					
	масло сливочное	3,2					
	мука пшеничная	3,2					
	соль	0,32					
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5	93

	свекла	32					
--	--------	----	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	морковь	9,82					
	лук	8,06					
	томат.паста	6					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	сахар	2					
	капуста	16					
	бедро куринное	11					
	сметана	2					
	картофель	16,04					
	чеснок	0,2					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	775	22,705	23,29	67,65	574,25	
полдник							
	снежок	200	5,8	5	8	101	470
	снежок	200					
	Итого за полдник	200	5,8	5	8	101	
у ж и н							
	омлет натуральный	180	15,508	17,447	3,877	235,385	268
	яйцо	110,77					
	молоко	69,231					
	масло сливочное	5,539					
	масло подсолнечное	2,77					
	соль	1,385					
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	шиповник	15					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	405	18,183	17,997	34,277	373,135	
Итого за день		1965	57,728	66,347	174,747	1530,785	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	кофейный напиток	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	батон	21					
	масло сливочное	14					
	каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	молоко	100					
	крупа кукурузная	24					
	масло сливочное	5					
	сахар	6					
	соль	1					
	Итого за завтрак	435	9,84	19,34	54,52	430,8	

завтрак 2							
	компот из изюма	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
о б е д							
	соус сметанный	30	0,444	2,802	0,726	29,91	408
	сметана	15					
	масло сливочное	0,75					
	мука пшеничная	0,75					
	соль	0,3					
	макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,565	190,35	256
	макаронные изделия	51					
	масло сливочное	6,75					
	соль	2,55					
	Щи из свежей капусты	200	1,38	3,56	3,6	52	103
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мука пшеничная	2					
	соль	1,6					
	сметана	2					
	картофель	16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	мясо говядины б/к	4					
	печень тертая	80	13,8	10,6	6,2	175	358
	печень говяжья	75					
	лук	26					
	масло сливочное	10					
	яйцо	10,5					
	соль	0,4					
	крупа рис	10					
	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	морковь	32,76					
	Горошек зеленый консервированный	24,18					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода вишня св/м	15					
	сахар	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	785	27,649	21,822	85,731	698,21	
полдник							
	соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200					
	ватрушка "лакомка"	80	13,44	18,56	23,04	312,534	546
	творог	49,067					
	масло сливочное	21,334					
	мука пшеничная	21,867					
	сахар	10,667					
	яйцо	3,2					
	масло подсолнечное	0,534					

	ванилин	0,002					
	дрожжи сухие	10,667					
	Итого за полдник	280	14,44	18,76	43,24	398,534	
у ж и н							
	каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	крупа гречневая	57,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	6					
	соль	1,05					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	молоко	200					
	Итого за у ж и н	375	13,4	11,31	31,025	340,3	
Итого за день		2025	65,554	71,24	227,641	1921,844	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	141
	молоко	140					
	крупа пшено	16					
	масло сливочное	2					
	сахар	1,6					
	соль	1,2					
	бутерброды с сыром	45	6,686	10,029	9,515	155,572	64
	батон	19,286					
	сыр	19,286					
	масло сливочное	10,286					
	Итого за завтрак	445	11,686	15,129	35,255	323,572	
завтрак 2							
	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	шиповник	11,25					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
о б е д							
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	98
	свекла	51,2					
	картофель	40					
	лук	9,06					
	морковь	7,8					
	масло подсолнечное	4					
	томат.паста	2,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	2					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	3,2					
	сметана	2					
	чеснок	0,6					
	Зелень свежая	0,6					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					

	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	270	18,113	4,838	19,913	196,875	313
	рыба горбуша св/мороженая	95,625					
	масло сливочное	5,625					
	мука пшеничная	4,5					
	соль	2,7					
	масло подсолнечное	2,25					
	картофель	135					
	Соус белый основной (1)	33,75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за о б е д	735	25,088	9,388	70,653	471,225	
полдник							
	банан	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Бананы	200					
	Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	
ужин							
	гуляш из говяжьего мяса	110	17,142	15,584	3,85	224,584	327
	мясо говядины б/к	68,75					
	лук	13,017					
	томат.паста	10,084					
	масло сливочное	5,959					
	мука пшеничная	3,392					
	соль	0,459					
	чеснок	0,184					
	зелень свежая	0,184					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	каша перловая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,575	145,95	207
	крупа перловая	90					
	масло сливочное	7,5					
	соль	1,05					
	Итого за у ж и н	460	20,682	20,424	35,925	410,534	
Итого за день		1990	58,781	45,966	175,158	1351,831	
Среднее значение за период:		1981.4	59.743	60.623	206.393	1638.774	