

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ-  
«СКАЗКА»



А.В. Оленников

# **Перспективное сезонное 20-дневное меню для питания детей, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Сказка»**

**Разработано на основании:**

**1 «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»**

**Могилевский М.П., Тутелян В.А.**

**ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет, 2011**

**Учреждение Российской Академии Медицинских наук Научно-исследовательский институт РАМН 2011**

**«Дели принт», 2011**

**2 «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»**

**Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр питания . Пермь 2004**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
84	Каша "Дружба"	250	6,1	5,8	25,4	174	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,16	8,4	17,8	168	0,085
261	Чай с молоком сгущенным	200	0,44	1,91	29,13	99,6	0,12
<b>Всего завтрак</b>			<b>12,70</b>	<b>16,11</b>	<b>72,33</b>	<b>441,60</b>	<b>0,21</b>
	10-00 – сок абрикосовый	200	0,9	0	22,86	95	6
<b>Обед</b>							
10	Салат из зеленого горошка с зеленью	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6
76	Рассольник ленинградский с мясом	250	2,21	2,72	14,25	91	7,5
294	Суфле из печени	80	7,8	4,87	4,8	134	5,8
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01
313	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
376	Компот из чернослива с курагой	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>27,71</b>	<b>19,30</b>	<b>126,90</b>	<b>836,00</b>	<b>20,31</b>
<b>Полдник</b>							
401	Варенец	180	2,22	4,5	17,38	135	0,54
<b>Всего полдник</b>			<b>2,22</b>	<b>4,50</b>	<b>17,38</b>	<b>135,00</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>							
469	Булочка с маком	65	4,73	8,13	35,04	232	0
201	Бигус из говядины	150	12	6,4	13,4	158	29
255	Кофейный напиток черный	200	0,1	0,03	12,3	62	0,03
<b>Всего ужин</b>			<b>16,83</b>	<b>14,56</b>	<b>60,74</b>	<b>452,00</b>	<b>29,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,36</b>	<b>54,47</b>	<b>300,21</b>	<b>1959,60</b>	<b>56,09</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
45	Каша манная с джемом	250	6,73	7,21	36,13	236	2,42
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего завтрак</b>			<b>13,63</b>	<b>18,00</b>	<b>71,38</b>	<b>504,00</b>	<b>3,85</b>
368	10-00 – Яблоко	100	0,4	0,01	38	46	10
<b>Обед</b>							
26	Салат кукурузы с болгарским перцем	60	1	5,2	5	62	25
82	Суп вермишелевый с курицей	250	6,5	7,99	17,14	150	8,75
152	Гуляш из отварного мяса	120	15,46	12,2	3,93	188	0,82
313	Каша перловая	150	4,45	4,33	31,68	183	0
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	138	12,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>34,31</b>	<b>30,82</b>	<b>165,75</b>	<b>949,00</b>	<b>47,47</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
240	Пудинг творожно-банановый	140	19,4	14,93	20,48	292	1,86
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,5	6,63	51	0,52
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
<b>Всего ужин</b>			<b>20,43</b>	<b>17,45</b>	<b>38,21</b>	<b>387,00</b>	<b>2,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>74,85</b>	<b>71,70</b>	<b>323,41</b>	<b>1999,00</b>	<b>66,46</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>215/115</b>	Омлет с гренками	100/25	12,9	16,1	20,78	276	1,43
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	40/10	5,47	3,35	19,3	131	0,07
<b>395</b>	Коф. напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>21,53</b>	<b>22,12</b>	<b>56,03</b>	<b>508,00</b>	<b>2,80</b>
	10-00 – Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	4
<b>Обед</b>							
<b>33</b>	Салат из свеклы с зеленью	60	1,25	5,08	8,36	94	9,5
<b>73</b>	Суп овощной сборный с курицей	250	4,49	3,44	30,66	168	6,25
<b>282</b>	Биточек мясной	80	12,44	9,24	1,47	183	0,12
<b>317</b>	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0
<b>348</b>	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,2	1,8
<b>378</b>	Кисель из с/м вишни	200	0,14	0,04	27,4	111	1,83
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>30,85</b>	<b>25,40</b>	<b>134,29</b>	<b>943,20</b>	<b>19,50</b>
<b>Полдник</b>							
<b>401</b>	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	149	1,62
<b>Всего полдник</b>			<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>149,00</b>	<b>1,62</b>
<b>Ужин</b>							
<b>8</b>	Сельдь соленая кусочком	30	5,1	2,55	0	43	0
<b>206</b>	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	18,6
<b>393</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0
<b>Всего ужин</b>			<b>9,86</b>	<b>7,57</b>	<b>41,41</b>	<b>273,00</b>	<b>21,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>68,10</b>	<b>59,59</b>	<b>271,37</b>	<b>1957,20</b>	<b>49,66</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
95	Каша пшеничная молочная жидкая	250	5,7	6,09	32,7	208	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,16	8,4	17,8	168	0,085
261	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,6
<b>Всего завтрак</b>			<b>14,98</b>	<b>17,73</b>	<b>68,20</b>	<b>485,00</b>	<b>0,69</b>
368	10-00 Бананы	100	3,96		19,14	120	
<b>Обед</b>							
70	Свежий огурчик	50	0,05	0,04	1,54	8	5
80	Суп картофельный с кр. гречневой, с мясом	250	10,91	5,87	17,4	155	18,13
162	Жаркое по-домашнему	200	7,5	12,3	14,66	227	3,17
374	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	25,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>25,21</b>	<b>19,33</b>	<b>91,75</b>	<b>663,00</b>	<b>52,10</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
458	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,4	253	0,09
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
<b>Всего ужин</b>			<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>11,10</b>	<b>479,00</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,29</b>	<b>42,50</b>	<b>200,26</b>	<b>1860,00</b>	<b>55,55</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
96	Каша геркулесовая молочная	250	4,64	6,68	23,2	196	0,8
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего завтрак</b>			<b>11,54</b>	<b>17,47</b>	<b>58,45</b>	<b>464,00</b>	<b>2,23</b>
	10-00 – сок мультифрукт	200	1,4	0,4	22,8	100	14,8
<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,83	47	12,2
57	Борщ со свежей капустой с мясом	250	1,82	4,92	12,74	103	10,2
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	7,16	9,2	24,05	91	0,03
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	0
242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	7,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>20,00</b>	<b>24,44</b>	<b>137,65</b>	<b>736,00</b>	<b>30,23</b>
<b>Полдник</b>							
401	Йогурт	180	9	5,16	6	122,4	1,2
<b>Всего полдник</b>			<b>9,00</b>	<b>5,16</b>	<b>6,00</b>	<b>122,40</b>	<b>1,20</b>
<b>Ужин</b>							
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
45	Винегрет овощной	150	2	9,26	12,66	142	15,3
395	Коф. напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Пряник	50	2,4	1,2	42	165	0,2
<b>Всего ужин</b>			<b>12,64</b>	<b>17,73</b>	<b>70,89</b>	<b>471,00</b>	<b>16,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,58</b>	<b>65,20</b>	<b>295,79</b>	<b>1893,40</b>	<b>65,26</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
206	Макароны отварные с сыром	200	12,3	13,3	30,2	290	0,18
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
261	Чай с молоком сгущенным	200	0,44	1,91	29,13	99,6	0,12
<b>Всего завтрак</b>			<b>15,97</b>	<b>22,81</b>	<b>78,76</b>	<b>550,60</b>	<b>0,30</b>
	10-00 – Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	4
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с фасолью, с мясом	250	5,11	5,34	16,13	133	5,8
108	Курица порционная	80	17,8	11,36	0	185	1
200	Овощной гарнир	150	3,02	5,66	10,14	110	14,3
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01
376	Компот из кураги с шиповником	200	0,44	0,02	27,76	113	4
	С-витаминация						7
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>33,24</b>	<b>24,87</b>	<b>91,79</b>	<b>745,00</b>	<b>32,11</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
460	Крендель сахарный	80	3,54	6,57	27,87	185	0
185	Каша рисовая жидкая молочная	250	6,06	4,74	27,45	163	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
<b>Всего ужин</b>			<b>9,66</b>	<b>11,33</b>	<b>66,42</b>	<b>392,00</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>65,95</b>	<b>64,43</b>	<b>267,24</b>	<b>1884,60</b>	<b>39,17</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
44	Каша манная молочная	250	6,73	4,3	22,4	220	2,42
2	Бутерброд с маслом и джемом	40/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,5
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего завтрак</b>			<b>12,91</b>	<b>11,42</b>	<b>67,10</b>	<b>488,00</b>	<b>4,35</b>
368	10-00 Груши	100	0,4		10,3	42	5
<b>Обед</b>							
70	Перчик болгарский	60	0,4	0,2	3,4	27	46
41	Суп-уха из сайры	250	8,6	8,4	14,32	167	9,1
342	Азу по-татарски	110	4,38	5,27	12,99	152,2	10,4
313	Каша перловая	150	4,45	4,33	31,68	183	0
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>24,72</b>	<b>19,22</b>	<b>126,09</b>	<b>824,20</b>	<b>65,90</b>
<b>Полдник</b>							
401	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	149	1,62
<b>Всего полдник</b>			<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>149,00</b>	<b>1,62</b>
<b>Ужин</b>							
237	Запеканка из творога	120	17,66	14,49	20,61	296	0,29
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,5	6,63	51	0,52
261	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,6
<b>Всего ужин</b>			<b>21,75</b>	<b>20,23</b>	<b>44,94</b>	<b>456,00</b>	<b>1,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>64,64</b>	<b>55,37</b>	<b>267,87</b>	<b>1959,20</b>	<b>78,28</b>



№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
95	Каша пшеничная молочная жидкая	250	5,7	6,09	32,7	208	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>12,09</b>	<b>16,36</b>	<b>68,08</b>	<b>470,00</b>	<b>1,30</b>
	10-00 – сок абрикосовый	200	0,9	0	22,86	95	6
<b>Обед</b>							
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	3,66	4	52	5,1
71	Щи из квашенной капусты с мясом	250	5,74	5,25	9,14	85	13,2
174	Тефтели мясные с рисом	80	8,8	13,06	9,6	191	0,36
354	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,02
378	Кисель из с/м вишни	200	0,14	0,04	27,4	111	1,83
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,4	0,7	24	134	0
<b>Всего обед</b>			<b>20,64</b>	<b>25,21</b>	<b>77,07</b>	<b>610,00</b>	<b>20,51</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
245	Рыба под маринадом	150	14,8	8,5	4,1	151	3,4
318	Картофель отварной	100	1,9	2,02	15,3	94	14
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	Вафли	40	2,2	2,6	14	85	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0
<b>Всего ужин</b>			<b>20,60</b>	<b>13,34</b>	<b>54,38</b>	<b>423,00</b>	<b>20,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,31</b>	<b>60,33</b>	<b>232,46</b>	<b>1711,00</b>	<b>51,28</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
98	Каша ячневая молочная	250	5,48	5,25	46,8	235	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,16	8,4	17,8	168	0,085
261	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,6
<b>Всего завтрак</b>			<b>14,76</b>	<b>16,89</b>	<b>82,30</b>	<b>512,00</b>	<b>0,69</b>
368	10-00 – Яблоко	100	0,4	0,01	38	46	10
<b>Обед</b>							
70	Свежий огурчик	50	0,05	0,04	1,54	8	5
80	Суп "Харчо" с мясом	250	12,74	9,7	14,5	91	9,25
162	Печень по-строгановски	110	4,17	9,91	6,12	173	2,67
206	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	18,6
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>26,91</b>	<b>25,47</b>	<b>106,35</b>	<b>704,00</b>	<b>35,92</b>
<b>Полдник</b>							
401	Варенец	180	2,22	4,5	17,38	135	0,6
<b>Всего полдник</b>			<b>2,22</b>	<b>4,50</b>	<b>17,38</b>	<b>135,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Ужин</b>							
469	Булочка с кунжутом	80	5,82	10,01	43,13	286	0
201	Бигус с мясом	150	7,14	9,28	5,18	226	29
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
<b>Всего ужин</b>			<b>18,40</b>	<b>11,32</b>	<b>25,93</b>	<b>604,00</b>	<b>5,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,69</b>	<b>58,19</b>	<b>269,96</b>	<b>1947,00</b>	<b>52,95</b>

№ тк. № рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
215/115	Омлет с гренками	100/25	12,9	16,1	20,78	276	1,43
395	Коф. напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,29</b>	<b>26,37</b>	<b>56,16</b>	<b>538,00</b>	<b>2,73</b>
	10-00 – Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	4
<b>Обед</b>							
41	Салат из моркови с сыром	60	4,83	4,4	16,63	134	5,8
34	Свекольник со сметаной, с мясом	250	5,3	9,3	20,6	86	18,3
282	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
313	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,2	1,8
257	Напиток из брусники	200	0,14	0,1	19,96	89	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>28,21</b>	<b>18,53</b>	<b>111,16</b>	<b>735,20</b>	<b>4,92</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
238	Суфле творожное	150	15,18	13,05	17,15	258	0,29
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	15,9	6,5	1
398	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88	50
	Пряник	50	2,4	1,2	42	165	0
<b>Всего ужин</b>			<b>20,45</b>	<b>17,12</b>	<b>95,75</b>	<b>517,50</b>	<b>51,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>75,03</b>	<b>67,44</b>	<b>293,34</b>	<b>1987,70</b>	<b>65,67</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
84	Каша "Дружба"	250	6,1	5,8	25,4	174	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,16	8,4	17,8	168	0,085
261	Чай с молоком сгущенным	200	0,44	1,91	29,13	99,6	0,12
<b>Всего завтрак</b>			<b>12,70</b>	<b>16,11</b>	<b>72,33</b>	<b>441,60</b>	<b>0,21</b>
	10-00 – сок абрикосовый	200	0,9	0	22,86	95	6
<b>Обед</b>							
11	Салат из моркови и зеленого горошка	60	1	3,09	4,86	57	2,85
80	Суп картофельный с гречневой, с мясом	250	2,21	2,72	14,25	91	9
307	Котлета рубленая куриная	80	9,7	13,92	7,89	196	0,26
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01
317	Макаронные отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0
376	Компот из фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	С-витаминизация						30
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>25,72</b>	<b>26,74</b>	<b>118,92</b>	<b>829,00</b>	<b>42,52</b>
<b>Полдник</b>							
401	Варенец	180	2,22	4,5	17,38	135	0,6
<b>Всего полдник</b>			<b>2,22</b>	<b>4,50</b>	<b>17,38</b>	<b>135,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Ужин</b>							
237	Запеканка творожная	120	17,66	14,49	20,61	296	0,29
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,5	6,63	51	0,52
255	Кофейный напиток черный	200	0,1	0,03	12,3	62	0,03
	Вафли	40	2,2	2,6	14	85	0,2
<b>Всего ужин</b>			<b>20,93</b>	<b>19,62</b>	<b>53,54</b>	<b>494,00</b>	<b>1,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,47</b>	<b>66,97</b>	<b>285,03</b>	<b>1994,60</b>	<b>50,37</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
96	Каша геркулесовая молочная	250	4,64	6,68	23,2	196	0,8
2	Бутерброд с маслом и джемом	40/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,5
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего завтрак</b>			<b>10,82</b>	<b>13,80</b>	<b>67,90</b>	<b>464,00</b>	<b>2,73</b>
368	10-00 – Яблоко	100	0,4	0,01	38	46	10
<b>Обед</b>							
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,06	1,56	36	3,3
71	Щи из квашенной капусты с мясом	250	5,74	5,25	9,14	85	13,2
277	Гуляш из отварного мяса	110	17,7	15,92	5,08	173	2,26
313	Каша перловая	150	4,45	4,33	31,68	183	0
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4
	С-витаминизация						7
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>35,28</b>	<b>29,58</b>	<b>149,16</b>	<b>818,00</b>	<b>26,16</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
469	Булочка домашняя	65	4,55	8,13	35	232	0
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
45	Винегрет овощной	80	1,06	4,9	6,75	76	8,16
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
<b>Всего ужин</b>			<b>10,75</b>	<b>17,65</b>	<b>53,13</b>	<b>415,00</b>	<b>8,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,33</b>	<b>66,46</b>	<b>318,26</b>	<b>1856,00</b>	<b>49,81</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
185	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,06	4,74	27,45	163	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
395	Коф. напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
<b>Всего завтрак</b>			<b>12,45</b>	<b>15,01</b>	<b>62,83</b>	<b>425,00</b>	<b>1,30</b>
	10-00 – Сок яблочный	200	1	0	21	42	2
<b>Обед</b>							
14	Салат из капусты с морковью, яблоками и зеленью	60	0,72	3,6	4,9	46	19
73	Суп овощной сборный с курицей	250	4,49	3,44	30,66	168	6,25
175	Ленивые голубцы со сметанным соусом	80	8,98	9,49	7,31	151	16,5
313	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243	0
378	Кисель из с/м вишни	200	0,14	0,04	27,4	111	1,83
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>29,38</b>	<b>23,66</b>	<b>144,91</b>	<b>901,00</b>	<b>43,58</b>
<b>Полдник</b>							
401	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	149	1,62
<b>Всего полдник</b>			<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>149,00</b>	<b>1,62</b>
<b>Ужин</b>							
247	Рыба под маринадом	110	8,9	6,2	2,9	110,7	3,7
318	Картофель отварной	100	1,9	2,02	15,3	94	14
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0
	Пряник	50	2,4	1,2	42	165	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
<b>Всего ужин</b>			<b>14,90</b>	<b>9,64</b>	<b>81,18</b>	<b>462,70</b>	<b>20,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,59</b>	<b>52,81</b>	<b>329,36</b>	<b>1979,70</b>	<b>69,34</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет	100	10,7	18,5	1,6	216	0,2
7	Бутерброд с сыром	40/10	5,47	3,35	19,3	131	0,07
261	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,6
<b>Всего завтрак</b>			<b>19,29</b>	<b>25,09</b>	<b>38,60</b>	<b>456,00</b>	<b>0,87</b>
368	10-00 – Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
<b>Обед</b>							
25	Салат из кукурузы с зеленью и яйцом	60	8	6,2	20,5	120	5,5
57	Борщ со свежей капустой, с мясом	250	1,82	4,91	12,74	103	10,2
162	Печень по-строгановски	110	4,17	9,91	6,12	173	2,67
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	210	0
374	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	25,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>24,39</b>	<b>27,51</b>	<b>134,11</b>	<b>879,00</b>	<b>44,17</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
200	Овощной гарнир	150	3,02	5,66	10,14	109,5	24,9
108	Курица порционная	80	17,8	11,36	-	185	1
255	Кофейный напиток черный	200	0,1	0,03	12,3	62	0,03
	Вафли	40	2,2	2,6	14	85	0,2
<b>Всего ужин</b>			<b>20,10</b>	<b>13,99</b>	<b>26,30</b>	<b>332,00</b>	<b>1,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>71,36</b>	<b>72,51</b>	<b>230,08</b>	<b>1875,00</b>	<b>59,00</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
45	Каша манная с джемом	250	6,73	7,21	36,13	236	2,42
397	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,16	8,4	17,8	168	0,085
<b>Всего завтрак</b>			<b>16,56</b>	<b>18,80</b>	<b>69,75</b>	<b>511,00</b>	<b>3,94</b>
	10-00 – сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100	14,8
<b>Обед</b>							
27	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,48	2,95	0,96	41	12
81	Суп гороховый с курицей и гренками	250	6,99	5,47	26,17	182	5,81
255	Котлета рыбная	80	5,79	2,94	4,16	162	0
350	Соус молочный	30	0,61	1,58	2,12	25,4	0,1
206	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	18,6
242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	7,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>23,63</b>	<b>18,99</b>	<b>115,19</b>	<b>833,40</b>	<b>44,31</b>
<b>Полдник</b>							
401	Йогурт	180	9	5,16	6	122,4	1,2
<b>Всего полдник</b>			<b>9,00</b>	<b>5,16</b>	<b>6,00</b>	<b>122,40</b>	<b>1,20</b>
<b>Ужин</b>							
181	Творожно-морковный пудинг	120	13,84	12,24	28,48	249,6	0,85
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	15,9	6,5	1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
	Печенье	30	2,1	3,5	22,4	123	0
<b>Всего ужин</b>			<b>18,20</b>	<b>18,36</b>	<b>77,88</b>	<b>423,10</b>	<b>1,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>68,79</b>	<b>61,71</b>	<b>291,62</b>	<b>1989,90</b>	<b>66,13</b>

0,1



№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
206	Макароны отварные с сыром	200	12,3	13,3	30,2	290	0,18
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
255	Кофейный напиток черный	200	0,1	0,03	12,3	62	0,03
<b>Всего завтрак</b>			<b>15,63</b>	<b>20,93</b>	<b>61,93</b>	<b>513,00</b>	<b>0,21</b>
	10-00 – Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	4
<b>Обед</b>							
25	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	3,5
76	Рассольник ленинградский с мясом	250	2,24	5,3	16,2	49	7,5
303	Птица тушеная в соусе	130	8,08	5,77	14,65	135	6,5
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	210	0
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4
	С-витаминация						22
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>21,81</b>	<b>21,91</b>	<b>135,00</b>	<b>748,00</b>	<b>39,90</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
214	Горошница с овощами	150	14,57	6,21	7,7	218	0,86
467	Булочка ванильная	60	4,74	4,8	32,6	193	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
<b>Всего ужин</b>			<b>19,44</b>	<b>11,03</b>	<b>51,63</b>	<b>456,00</b>	<b>3,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,96</b>	<b>59,29</b>	<b>278,83</b>	<b>1914,00</b>	<b>49,98</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>98</b>	Каша ячневая молочная	250	5,48	5,25	46,8	235	0
<b>7</b>	Бутерброд с сыром	40/10	5,47	3,35	19,3	131	0,07
<b>397</b>	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего завтрак</b>			<b>14,62</b>	<b>11,79</b>	<b>81,92</b>	<b>473,00</b>	<b>1,50</b>
	10-00 - Груши	100	1	0,6	10,3	47	5
<b>Обед</b>							
<b>70</b>	Свежий огурец	50	0,05	0,04	1,54	8	5
<b>41</b>	Суп рыбный с филе минтая	250	15,9	0,75	11,52	132	7,37
<b>274</b>	Мясо тушеное с овощами	200	21,71	16,55	15,02	296	5,2
<b>376</b>	Компот из изюма и чернослива	200	0,178	0,08	22,15	109	24,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>44,29</b>	<b>18,42</b>	<b>86,23</b>	<b>727,00</b>	<b>41,97</b>
<b>Полдник</b>							
<b>401</b>	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	149	1,62
<b>Всего полдник</b>			<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>149,00</b>	<b>1,62</b>
<b>Ужин</b>							
<b>238</b>	Суфле творожное	120	15,18	13,05	17,15	258	0,29
<b>351</b>	Соус молочный сладкий	40	0,93	0,75	7,1	37	-
<b>392</b>	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
	Печенье	30	2,1	3,5	22,4	123	0
<b>Всего ужин</b>			<b>18,27</b>	<b>17,32</b>	<b>57,75</b>	<b>462,00</b>	<b>0,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>83,04</b>	<b>52,63</b>	<b>255,64</b>	<b>1858,00</b>	<b>50,41</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
95	Каша пшеничная молочная жидкая	250	5,7	6,09	32,7	208	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6,16	8,4	17,8	168	0,085
261	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,6
<b>Всего завтрак</b>			<b>14,98</b>	<b>17,73</b>	<b>68,20</b>	<b>485,00</b>	<b>0,69</b>
	10-00 – сок абрикосовый	200	0,9	0	22,86	95	6
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с зеленью	100	1,25	5,08	8,36	94	9,5
80	Суп крестьянский с курицей	250	2,2	2,98	14,1	92	8,25
174	Тефтели из говядины с рисом	80	8,8	13,06	9,6	191	0,36
355	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40	0,6
257	Напиток из клюквы	200	0,12	0	24,9	97	1,47
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	4,4	0,7	24	134	0
<b>Всего обед</b>			<b>17,65</b>	<b>24,32</b>	<b>84,46</b>	<b>648,00</b>	<b>20,18</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
448	Сосиска в тесте	120	7,5	16,9	2,74	208	0
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13
395	Коф. напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
<b>Всего ужин</b>			<b>17,84</b>	<b>26,08</b>	<b>42,23</b>	<b>491,00</b>	<b>2,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,45</b>	<b>73,55</b>	<b>227,82</b>	<b>1832,00</b>	<b>32,03</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
96	Каша геркулесовая молочная	250	4,64	6,68	23,2	196	0,8
2	Бутерброд с маслом и джемом	40/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,5
255	Кофейный напиток черный	200	0,1	0,03	12,3	62	0,03
<b>Всего завтрак</b>			<b>7,25</b>	<b>10,64</b>	<b>64,38</b>	<b>419,00</b>	<b>1,33</b>
368	10-00 – Яблоко	100	0,4	0,01	38	46	10
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров с луком зеленым	60	0,65	2,7	28	42	10,2
81	Суп картофельный с фасолью, с мясом	250	5,11	5,34	16,13	133	5,8
152	Гуляш из отварного мяса	120	15,46	12,2	3,93	188	0,82
313	Каша перловая	150	4,45	4,33	31,68	183	0
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	С- витаминизация						14
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>32,56</b>	<b>25,59</b>	<b>143,50</b>	<b>841,00</b>	<b>31,22</b>
<b>Полдник</b>							
378	Кисель из с/м вишни	200	0,14	0,04	27,4	111	1,83
<b>Всего полдник</b>			<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>27,40</b>	<b>111,00</b>	<b>1,83</b>
<b>Ужин</b>							
137	Овощное рагу	170	2,95	9,78	15,97	175	9,07
108	Курица порционная	80	17,8	11,36	0	185	1
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	48	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	Вафли	40	2,2	2,6	14	85	0,2
<b>Всего ужин</b>			<b>18,40</b>	<b>11,32</b>	<b>20,98</b>	<b>538,00</b>	<b>5,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,75</b>	<b>47,60</b>	<b>294,26</b>	<b>1955,00</b>	<b>50,12</b>

№ тк. № рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност	С
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>185</b>	Каша кукурузная молочная жидкая	250	5,5	5,07	33,73	202	0
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	0
<b>397</b>	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего завтрак</b>			<b>12,40</b>	<b>15,86</b>	<b>68,98</b>	<b>470,00</b>	<b>1,43</b>
	10-00 – Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	4
<b>Обед</b>							
<b>19</b>	Соленый огурчик	50	0,4	0,05	0,85	7	2,5
<b>109.1</b>	Бульон куриный, с гренками	250/25	7,01	0,6	39,55	185	3,97
<b>282</b>	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
<b>348</b>	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,2	1,8
<b>321</b>	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	18,16
<b>257</b>	Напиток из брусники	200	0,14	0,1	19,96	89	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,45	1	36	182	0
<b>Всего обед</b>			<b>22,67</b>	<b>17,24</b>	<b>92,95</b>	<b>628,20</b>	<b>23,08</b>
<b>Полдник</b>							
<b>400</b>	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
<b>Всего полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>5,42</b>	<b>10,07</b>	<b>113,00</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>							
<b>74</b>	Королевская запеканка	120	11,2	16,5	56,5	408	0,2
<b>392</b>	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
	Пряник	40	1,92	0,96	33,6	132	0
<b>Всего ужин</b>			<b>13,18</b>	<b>17,48</b>	<b>101,20</b>	<b>584,00</b>	<b>23,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,33</b>	<b>56,00</b>	<b>293,40</b>	<b>1879,20</b>	<b>54,32</b>