

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 1-3 лет на январь, февраль, июль, август 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8,00	7,40	26,70	209,00	0,04	199
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Батон нарезной	40	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
2 завтрак:	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,30	1,80	1,40	23,00	1,52	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к б-нс	150/10/10	4,50	2,60	17,70	114,00	2,76	59
	Ленивые голубцы со сметаной	150/9	5,30	6,80	3,90	68,00	6,48	115
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
полдник:	Кисель плодово - ягодный	150	0,00	0,00	11,50	46,40	0,00	274
	Кондитерское изделие	25	0,91	4,50	8,50	57,00	0,00	
ужин:	Кулеш из пшённой крупы	150	5,30	6,20	13,80	131,00	0,80	72
	Какао с молоком и сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>45,14</b>	<b>36,46</b>	<b>221,14</b>	<b>1342,10</b>	<b>12,44</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,10	7,40	26,70	198,00	0,38	169
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,00	1
2 завтрак	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	

обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,69	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,30	3,00	9,30	71,00	4,02	50
	Треугольники	110	11,00	10,78	26,62	248,60	1,17	237
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
полдник:	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,50	0,20	20,20	83,00	60,00	273
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	
ужин:	Рыбные котлеты в сметанном соусе	60	9,72	6,84	8,28	134,40	27,96	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100	1,60	4,20	17,80	116,20	0,00	164
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/5	0,10	0,03	4,70	19,00	0,84	260
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>51,56</b>	<b>48,49</b>	<b>276,84</b>	<b>1750,10</b>	<b>152,21</b>	
	День 3							
завтрак	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	150/5	4,70	6,10	25,10	174,00	0,40	184
	Какао с молоком с сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Бутерброд с сыром	50/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	3
2 завтрак:	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	0,75	24
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	150/9	6,80	6,60	18,60	166,10	20,00	49
	Бефстроганов из говядины	50/30	14,80	14,00	3,10	198,00	0,18	87
	Каша перловая со сливочным маслом	110	3,38	2,64	23,25	132,00	6,22	161
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
полдник:	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
	Йогурт питьевой	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,78	
ужин:	Королевская ватрушка со сметаной	150	15,00	21,00	66,30	513,00	0,09	241
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>72,09</b>	<b>67,20</b>	<b>299,65</b>	<b>2097,50</b>	<b>85,72</b>	
	День 4							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,00	27,40	181,00	0,40	182

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 1-3 лет

*с б.б. 06.22 с н/ф. огуры, шун*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			День 1					
			Б	Ж	У			
завтрак:	Макаронные отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8,4	7	24,71	196	0,14	259
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
2 завтрак:	Бягон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные <i>с-т свежих</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
полдник:	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
ужин:	Ряженка	150	4,5	3,83	6,08	76	1,16	470
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
	Каша пшеничная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	0,84	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
			<b>Итого за 1 день</b>	<b>33,91</b>	<b>207,86</b>	<b>1403,6</b>	<b>13,01</b>	
								<b>День 2</b>
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	1,75	4,22	8,27	154,13	4,31	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82

с 25.04.22  
с р/ф.



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием, от 11-30лет1001

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			Б	Ж	У	У			
<b>День 1</b>									
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8,4	7	24,71	196	0,14	259	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
2 завтрак:	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Салат из свежесы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	26	
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113	
	Биточки рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307	
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
полдник:	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574	
	Ряженка	150	4,5	3,83	6,08	76	1,16	470	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582	
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	0,84	235	
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>46,09</b>	<b>36,33</b>	<b>210,52</b>	<b>1437,8</b>	<b>15,39</b>		
<b>День 2</b>									
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	1,75	4,22	8,27	154,13	4,31	100	
обед:	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339	

учед.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469	
	Сырники из творога с молочным соусом	80/15	24,14	6,97	26,79	339,45	0,27	286	
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>55,32</b>	<b>39,85</b>	<b>170,97</b>	<b>1497,82</b>	<b>16,7</b>		
	<b>День 3</b>								
	завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
Чай с сахаром и молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460	
Бутерброд с сыром		40/10	5,6	3,7	18,92	131,3	0,08	63	
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
Винегрет овощной		40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47	
Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими		150/11	3,39	3,8	7,38	114,8	2,3	129	
Тертели говяжьи с соусом сметанным		40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350	
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		110/5	3,26	3,56	22,86	136,73	0	207	
Компот из сухофруктов		150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
Хлеб ржаной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484	
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307	
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	4,99	4,63	28,14	174,35	0	206	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>43,19</b>	<b>33,65</b>	<b>197,46</b>	<b>1474,11</b>	<b>8,24</b>		
	<b>День 4</b>								
	завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
		Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
		Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
Икра морковная		40	0,56	1,52	2,6	26,4	1,4	54	
Суп-лапша домашняя с курицей		150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128	
Биточки куриные в сметанном соусе		40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372	
Пюре картофельное		110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377	
Компот из сухофруктов		150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
Хлеб ржаной		30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574	

исходник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	80/15	24,14	6,97	26,79	339,45	0,27	286
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Итого за 2 день		55,32	39,85	170,97	1497,82	16,7	
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
2 завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	3,19	14,76	106	0,07	63
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным <i>суп с макар</i>	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	5,143	104
полдник:	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Компот из сухофруктов	110/5	3,26	3,56	22,86	136,73	0	207
ужин:	Хлеб ржаной	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
ужин:	Булочка домашняя	150	0	0	11,25	45	0	484
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
ужин:	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Чай с сахаром	110/5	4,99	4,63	28,14	174,35	0	206
	Хлеб пшеничный	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Итого за 3 день	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
	Итого за 3 день		44,12	37,889	202,342	1498,306	11,073	
День 4								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
2 завтрак	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Салат из белокочанной капусты <i>шпрот шпрот</i>	40	0,58	2,4	3,36	37,6	6,8	1
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	85,6	0,33	128
полдник:	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
ужин:	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
ужин:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
	Запеканка из творога с повидлом	110/10	17,01	8,21	24,66	451,1	0,06	279
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457

		Итого за 4 день		47,93	38,55	148,16	1442,14	15,345
<b>День 5</b>								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,77	210,15	0,675	139
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
2 завтрак:	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Свекольник со сметаной	150/5	1,56	3,93	6,39	141,84	4,72	98
	Плов из птицы	130	7,99	5,33	16,12	326,95	0	375
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
полдник:	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
ужин:	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		<b>Итого за 5 день</b>		<b>36,02</b>	<b>24,97</b>	<b>170,54</b>	<b>1482,99</b>	<b>8,995</b>
<b>День 6</b>								
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,22	4,48	38,36	207,2	0,14	242
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
2 завтрак:	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из капусты белокочанной <i>винегрет</i>	40	0,58	2,4	3,36	37,6	6,8	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	150/11	3,6	3,33	6,51	107,9	4,94	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
полдник:	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	84	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		<b>Итого за 6 день</b>		<b>40,1</b>	<b>37,92</b>	<b>216,1</b>	<b>1487,75</b>	<b>99,99</b>
<b>День 7</b>								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	4,98	27,19	175,95	1,27	232

<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469	
<b>ужин:</b>	Запеканка из творога с повидлом	110/10	17,01	8,21	24,66	451,1	0,06	279	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>47,91</b>	<b>37,67</b>	<b>147,4</b>	<b>1531,43</b>		<b>9,945</b>	
<b>День 5</b>									
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,77	210,15	0,675	139	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465	
<b>2 завтрак:</b>	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Свекольник со сметаной	150/5	1,56	3,93	6,39	141,84	4,72	98	
	Плов из птицы	130	7,99	5,33	16,12	326,95	0	375	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574	
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484	
	Коплеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307	
<b>ужин:</b>	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208	
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>35,88</b>	<b>24,95</b>	<b>170,16</b>	<b>1480,79</b>		<b>8,295</b>	
<b>День 6</b>									
<b>завтрак:</b>	Плов с изюмом	140	3,22	4,48	38,36	207,2	0,14	242	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47	
<b>обед:</b>	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	150/11	3,6	3,33	6,51	107,9	4,94	112	
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	84	235	
<b>ужин:</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>40,16</b>	<b>38</b>	<b>215,38</b>	<b>1485,35</b>		<b>95,67</b>	



	Какао с молоком и сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,00	1
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
<b>обед</b>	Салат "Витаминный"	40	0,60	1,80	4,40	36,00	5,48	22
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,70	2,60	7,90	62,00	0,36	62
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	7,50	10,60	7,60	157,00	0,20	125
	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	8,34	133
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
<b>полдник:</b>	Кефир	150	4,10	4,20	10,00	96,00	0,42	
	Кондитерское изделие	40	4,80	1,50	71,10	325,00	0,00	0
<b>ужин:</b>	Рыба, запечённая в омлете	150	41,50	28,75	7,75	457,50	1,78	76
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>90,84</b>	<b>74,41</b>	<b>320,69</b>	<b>2325,00</b>	<b>74,21</b>	
	<b>День 5</b>							
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	150	5,60	6,80	20,70	167,00	0,70	74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262
	Булочка	50	2,90	3,20	15,70	103,00	1,30	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
<b>обед:</b>	Салат из свежей капусты	40	0,90	1,80	4,20	36,00	9,11	5
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,20	3,10	8,90	68,00	4,17	64
	Плов из говядины	150	16,60	17,30	25,40	326,00	0,97	106
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,78	256
<b>ужин:</b>	Дучмаки с творогом	75	11,80	9,10	21,60	217,00	0,10	243
	Чай с сахаром и молоком	150/5/5	0,10	0,03	4,70	19,00	0,84	260
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>58,61</b>	<b>51,33</b>	<b>227,00</b>	<b>1605,80</b>	<b>76,08</b>	

завтрак	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	3,19	14,76	106	0,07	63	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148	
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	150/11	3,24	3,41	5,73	104,15	2,37	115	
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372	
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,33	149,56	0	389	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
полдник:	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484	
ужин:	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542	
	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	110/10	7,23	3,27	36,38	346,22	0,13	282	
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82	
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>48,86</b>	<b>32,27</b>	<b>201,03</b>	<b>1554,92</b>	<b>13,94</b>		
<b>День 8</b>									
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234	
2 завтрак:	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128	
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339	
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
полдник:	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484	
ужин:	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	50/50	11,66	3,5	198,16	281,5	1,92	298	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,3	3,61	23,13	138,33	0	207	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>42,25</b>	<b>34,6</b>	<b>355,17</b>	<b>1514,39</b>	<b>8,19</b>		
<b>День 9</b>									
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235	
2 завтрак:	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148	
	<i>салат шубки</i>								

День 7										
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	4,98	27,19	175,95	1,27	232		
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457		
	Бутерброд с сыром	40/10	4,64	6,815	14,825	139,05	0,07	63		
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
	Суп картофеля с клетками с фрикадельками говьяжьими	150/11	3,24	3,41	5,73	104,15	2,37	115		
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372		
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,33	149,56	0	389		
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574		
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484		
	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	110/10	7,23	3,27	36,38	346,22	0,13	282		
<b>ужин:</b>	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82		
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>46,66</b>	<b>32,525</b>	<b>186,815</b>	<b>1491,27</b>		<b>13,24</b>		
День 8										
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234		
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69		
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128		
	Котлеты говьяжи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339		
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377		
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574		
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484		
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	50/50	11,66	3,5	198,16	281,5	1,92	298		
<b>ужин:</b>	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,3	3,61	23,13	138,33	0	207		
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573		
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>42,25</b>	<b>34,6</b>	<b>355,17</b>	<b>1514,39</b>		<b>8,19</b>		
День 9										
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235		
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457		
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576		
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	26		

2 недели

День 1

завтрак:	Плов с изюмом	140	3,30	13,50	37,30	285,60	1,22	191
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Батон нарезной	40	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
2 завтрак:	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,30	1,80	1,40	23,00	1,52	43
	Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,30	3,00	8,20	66,00	6,30	53
	Котлета говяжья	50/5	7,80	10,80	8,30	163,00	0,05	92
	Макаронны отварные с маслом сливочным	120/5	4,30	3,40	26,70	157,00	0,00	197
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	269
	Хлеб «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,78	256
	Кондитерское изделие	40	4,80	1,50	71,10	325,00	0,00	
ужин:	Омлет натуральный	120/5	10,60	15,60	1,80	190,00	0,02	203
	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,50	0,20	20,20	83,00	60,00	273
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>53,43</b>	<b>58,52</b>	<b>292,84</b>	<b>1919,70</b>	<b>71,09</b>	

День 2

завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,30	5,70	27,60	184,00	0,37	171
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262
	Бутерброд с сыром	50/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	3
2 завтрак:	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
обед	Салат из свежей капусты	40	0,90	1,80	4,20	36,00	9,11	5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,20	1,80	8,70	56,00	3,96	58
	Цыпленок отварные порционные	60	13,80	11,64	0,24	160,80	0,53	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	9,80	3,40	22,10	160,00	0,00	156
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
полдник:	Кефир	150	4,10	4,20	10,00	96,00	0,42	255

обед:	Суп картофельный с крупной (гречневая крупа) с фрикадельками говьядьми <i>с картофельным супом</i>	150/11	3,865	3,864	5,96	74,071	3,333	114	
	Тефтели говяжья с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	0,32	268	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
		<b>Итого за 9 день</b>		<b>43,395</b>	<b>38,884</b>	<b>158,06</b>	<b>1346,551</b>	<b>9,453</b>	
<b>День 10</b>									
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465	
2 завтрак:	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47	
	Пицца из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говьядьми со сметаной <i>с макаронным соусом</i>	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	5,143	104	
	Биточки говяжья со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339	
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484	
	Кнели рыбные в томатном соусе	40/20	5,76	2,09	1,63	134,64	0,13	302	
ужин:	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,3	149,56	0	389	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573	
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>51,06</b>	<b>37,499</b>	<b>195,447</b>	<b>1494,336</b>	<b>11,468</b>		
<b>Итого за весь период</b>									
<b>Среднее значение за период</b>									
			<b>454,725</b>	<b>356,342</b>	<b>2025,679</b>	<b>14722,803</b>	<b>208,164</b>		
			45,4725	35,6342	202,5679	1472,2803	20,8164		

	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113
<b>обед:</b>	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
<b>ужин:</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	0,32	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>45,43</b>	<b>43,62</b>	<b>166,23</b>	<b>1429,96</b>	<b>16,29</b>	
<b>День 10</b>								
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	150/11	3,39	3,8	7,38	114,8	2,3	129
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
	Кнели рыбные в томатном соусе	40/20	5,76	2,09	1,63	134,64	0,13	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,3	149,56	0	389
<b>ужин:</b>	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>50,59</b>	<b>33,62</b>	<b>197,665</b>	<b>1504,14</b>	<b>6,145</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>453,48</b>	<b>354,815</b>	<b>2017,77</b>	<b>14847,06</b>	<b>198,105</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			45,348	35,4815	201,777	1484,706	19,8105	

	Кондитерское изделие	25	2,20	2,30	30,70	147,00	0,00	0	
ужин:	Сырники из творога с шоколадным соусом	80/15	15,50	12,10	20,70	254,90	0,20	209	
	Чай с молоком	150	1,10	1,10	6,20	38,00	0,19	259	
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>74,91</b>	<b>52,38</b>	<b>273,14</b>	<b>1861,50</b>	<b>72,00</b>		
	<b>День 3</b>								
завтрак	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150/5	6,80	6,70	27,80	200,00	0,38	170	
	Какао с молоком с сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,40	8,60	14,60	146,00	0,00	1	
2 завтрак:	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,69	18	
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	150/9	6,80	7,00	25,40	197,20	15,00	52	
	Запеканка картофельная с мясом	180/5	12,20	12,70	20,20	244,80	10,30	109	
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	269	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00		
полдник:	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,50	0,20	20,20	83,00	60,00	273	
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0	
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	1,60	75	
	Каша перловая с маслом сливочным	110	3,38	2,64	23,25	132,00	6,22	161	
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/6	0,10	0,03	4,70	19,00	0,84	260	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00		
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>67,90</b>	<b>54,04</b>	<b>285,51</b>	<b>1908,95</b>	<b>153,22</b>		
	<b>День 4</b>								
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,60	26,40	187,00	0,40	181	
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,52	262	
	Бутерброд с сыром	50/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	3	
2 завтрак:	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00		
обед:	Салат "Витаминный"	40	0,60	1,80	4,40	36,00	5,48	22	
	Суп "Свекольник" со сметаной	150/9	1,20	3,10	8,90	68,00	4,17	64	
	Вак беляш	130	14,82	14,56	30,94	317,20	3,62	238	

	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
<b>полдник:</b>	Йогурт питьевой	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,78	
<b>ужин:</b>	Запеканка из творога с повидлом	120/15	21,90	15,80	27,60	341,00	0,43	207
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>69,33</b>	<b>54,82</b>	<b>251,94</b>	<b>1778,00</b>		<b>72,10</b>	
	<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,80	5,90	17,60	138,00	0,41	177
	Какао с молоком и сахаром	150	3,80	3,10	17,40	113,60	0,60	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,40	8,60	14,60	1446,00	0,00	1
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3,00	1,20	19,40	100,50	0,00	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	0,75	24
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,60	1,50	11,30	67,00	3,96	55
	Овощное рагу с говядиной	150	13,70	14,80	11,50	234,00	8,22	114
	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,80	1,30	41,60	208,00	0,00	
<b>полдник:</b>	Кисель плодово - ягодный	150	0,00	0,00	11,50	46,40		274
<b>ужин:</b>	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,80	10,00	13,20	191,00	2,84	81
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	71,10	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	258
	Фрукт	95	2,41	0,70	35,60	162,30	56,39	0
	<b>Итого за весь период</b>	<b>Итого за 5 день</b>	<b>54,04</b>	<b>50,36</b>	<b>236,74</b>	<b>2919,90</b>	<b>73,41</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>637,85</b>	<b>548,01</b>	<b>2685,49</b>	<b>19508,55</b>	<b>842,48</b>	
			<b>63,79</b>	<b>54,80</b>	<b>268,55</b>	<b>1950,86</b>	<b>84,25</b>	

При составлении меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных учреждениях, под редакцией Ю. И. 2011-340 стр., г. Уфа.



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур ы
			День 1					
			Б	Ж	У			
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
полдник:	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	1,4	470
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
		<b>Итого за 1 день</b>	<b>58,04</b>	<b>43,91</b>	<b>266,09</b>	<b>1789,32</b>	<b>16,91</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "ГРАНД"  
 И.П.Фадеева  
 2022 г.

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Ряженка	180	5,4	4,6	7,3	91,2	1,4	470
полдник:	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
ужин:	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
<b>Итого за 1 день</b>			<b>58,67</b>	<b>47,54</b>	<b>270,08</b>	<b>1840,62</b>	<b>20,48</b>	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет на январь, февраль, июль, август 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,34	8,64	31,15	243,84	0,05	199
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к б-не	200/17/10	6	3,47	23,6	152	3,68	59
	Ленивые голубцы со сметаной	180/10	6,36	8,16	4,68	81,6	7,78	115
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Кисель плодово - ягодный	180	0	0	13,8	55,68	0	274
	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	
ужин:	Кулеш из пшённой крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>55,23</b>	<b>79,62</b>	<b>271,78</b>	<b>1653,27</b>	<b>15,76</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	0,51	169
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	1,04	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	5,36	50
	Треугольник	130	13	12,74	31,46	293,8	1,39	237

000,д.

	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>ПОЛДНИК:</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
<b>УЖИН:</b>	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>73,228</b>	<b>51,407</b>	<b>222,864</b>	<b>1945,36</b>	<b>19,408</b>	
	<b>День 3</b>							
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
<b>2 завтрак</b>	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
	Тфетели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
<b>УЖИН:</b>	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>54,175</b>	<b>47,419</b>	<b>247,914</b>	<b>1834,321</b>	<b>14,484</b>	
	<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501

<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100
<b>обед:</b>	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
<b>ужин:</b>	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>73,228</b>	<b>51,407</b>	<b>222,864</b>	<b>1945,36</b>	<b>19,408</b>	
	<b>День 3</b>							
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
<b>2 завтрак:</b>	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,825	24,6	170,7	0,105	63
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	200/11	4,52	5,07	9,84	153,07	3,07	129
<b>обед</b>	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
<b>ужин:</b>	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>53,765</b>	<b>42,67</b>	<b>245,395</b>	<b>1829,42</b>	<b>10,705</b>	
	<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457

	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
ужин:	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	120	1,92	5,04	21,36	139,44	0	164
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	260
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>62,35</b>	<b>59,9</b>	<b>333,63</b>	<b>2122,16</b>		<b>174,21</b>

**День 3**

завтрак:	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	0,06	184
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	9,07	8,8	24,8	221,47	26,67	49
	Бефстроганов из говядины	70/30	20,72	19,6	4,35	277,2	0,26	87
	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,61	3,6	31,71	180	8,49	161
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94	
ужин:	Королевская ватрушка со сметаной	180/11	18	25,2	79,56	615,6	0,11	241
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>91,4</b>	<b>119,81</b>	<b>364,5</b>	<b>2607,84</b>		<b>98,12</b>

**День 4**

завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0,54	182
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	

	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
обед	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
ПОЛДНИК:	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
УЖИН:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>58,366</b>	<b>47,618</b>	<b>185,48</b>	<b>1743,04</b>	<b>20,625</b>	

**День 5**

завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
ПОЛДНИК:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
УЖИН:	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>43,643</b>	<b>30,68</b>	<b>207,604</b>	<b>1811,24</b>	<b>11,39</b>	

**День 6**

завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
2 завтрак:	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1

	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	2,1	54
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
<b>обед</b>	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
<b>ужин:</b>	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>58,336</b>	<b>46,298</b>	<b>184,34</b>	<b>1726,24</b>	<b>12,525</b>	
	<b>День 5</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
<b>ужин:</b>	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>43,433</b>	<b>30,65</b>	<b>207,034</b>	<b>1807,94</b>	<b>10,34</b>	
	<b>День 6</b>							
	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242
<b>завтрак:</b>	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47



обед:	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,7	6,6	54	8,22	22
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,04	3,12	9,48	74,7	0,44	62
	Биточки куриные в сметанном соусе	60/20	9	13	9,12	188,4	0,024	125
	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,13	135,25	10,43	133
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Кефир	180	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
ужин:	Рыба, запечённая в омлете	170	47,04	32,59	8,79	518,5	2,02	76
	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>106,2</b>	<b>122,55</b>	<b>371,53</b>	<b>2717,36</b>	<b>82,554</b>	

**День 5**

завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,2	26,1	205,1	0,8	74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свежей капусты	60	1,4	2,7	6,3	55	13,67	5
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64
	Плов из говядины	180	19,92	20,76	30,48	391,2	1,17	106
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	256
ужин:	Дучмаки с творогом	100	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14	243
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	0,23	259
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>72,32</b>	<b>64,19</b>	<b>271,05</b>	<b>1950,06</b>	<b>85,14</b>	

**2 недели**

**День 1**

обед:	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112	
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235	
ужин:	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573	
		<b>Итого за 6 день</b>		<b>51,66</b>	<b>48,453</b>	<b>277,22</b>	<b>1899,76</b>	<b>22,79</b>	
<b>День 7</b>									
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148	
обед:	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115	
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372	
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484	
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542	
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282	
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82	
		<b>Итого за 7 день</b>		<b>59,516</b>	<b>39,513</b>	<b>239,63</b>	<b>1859,6</b>	<b>16,08</b>	
<b>День 8</b>									
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69	

обед:	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112		
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256		
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495		
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574		
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582		
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573		
	Итого за 6 день		<b>51,75</b>	<b>48,573</b>	<b>276,14</b>	<b>1896,16</b>	<b>16,31</b>			
<b>День 7</b>										
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457		
	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,825	24,6	170,7	0,105	63		
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115		
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372		
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389		
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495		
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484		
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282		
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82		
		Итого за 7 день		<b>57,966</b>	<b>36,213</b>	<b>230,08</b>	<b>1785,2</b>	<b>15,03</b>		
	<b>День 8</b>									
	завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234	
		Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
		Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69	
		Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
		Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128	
Котлеты говяжьи со сметанным соусом		50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339		

<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128	
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339	
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484	
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298	
<b>УЖИН:</b>	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573	
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>54,505</b>	<b>44,633</b>	<b>211,44</b>	<b>1814,65</b>	<b>10,03</b>		
<b>День 9</b>									
<b>завтрак</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501	
	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148	
<b>обед:</b>	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	200/11	4,42	4,569	7,919	90,471	4,433	114	
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268	
<b>УЖИН:</b>	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573	
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>54,51</b>	<b>49,789</b>	<b>197,229</b>	<b>1700,771</b>	<b>11,793</b>		
<b>День 10</b>									
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465	

	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298
<b>ужин:</b>	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>54,505</b>	<b>44,633</b>	<b>211,44</b>	<b>1814,65</b>	<b>10,03</b>	
	<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
<b>обед:</b>	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268
<b>ужин:</b>	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>58,12</b>	<b>57,2</b>	<b>208,78</b>	<b>1827,97</b>	<b>21,46</b>	
	<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими	200/11	4,52	5,07	9,84	153,07	3,07	129

	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
<b>обед</b>	Биточки говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
<b>полдник:</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
<b>ужин:</b>	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>61,38</b>	<b>45,382</b>	<b>238,854</b>	<b>1809,141</b>	<b>14,939</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>569,023</b>	<b>448,804</b>	<b>2294,325</b>	<b>18207,203</b>	<b>158,449</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>56,9023</b>	<b>44,8804</b>	<b>229,4325</b>	<b>1820,7203</b>	<b>15,8449</b>	

обед	Биточки говьяжи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
ПОЛДНИК:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0	484
	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
ужин:	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>61,35</b>	<b>40,183</b>	<b>241,355</b>	<b>1822,54</b>	<b>7,44</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>571,123</b>	<b>445,367</b>	<b>2297,508</b>	<b>18296,1</b>	<b>143,728</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>57,1123</b>	<b>44,5367</b>	<b>229,7508</b>	<b>1829,61</b>	<b>14,3728</b>	