

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ д\с №9


Н.А.Олейникова

« 30 » марта 2021 г.



Примерное десятидневное меню

для детей с 3 до 7 лет

Сборник рецептур:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

ООО «Уральский региональный центр питания», 2013г.

Кизел 2021г.

Меню приготавливаемых блюд
(для детей с 3-х лет до 7 лет).

	1 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	513
	Багон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	535	12,15	15,18	56,57	378,2	4,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	13,9	2
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	8,24	133
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Котлета	70	12,5	12,32	10	201,4	0	386
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	0,58	25,14	125,4	0,01	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,5	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	730	25,23	24,21	102,36	731	22,69	
Полдник	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0	609
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	516
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
	Итого за полдник	400	9,3	10,2	113,2	586	10	
Ужин	Жаркое по- домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	17	17,6	14,3	284	7,9	401
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,14	106
	Итого за ужин	450	24,4	23,06	44,34	484,17	8,04	
	Итого за день		71	72	316	2179	45	

Завтрак	2 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
10.00	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	266,2	1,32	266
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	508
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	540	14,17	18,47	75,73	569,89	4,69	
Обед	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	7,7	5
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	6,15	139
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Гуляш из говядины	70	12,04	12,86	2,45	173,6	0,8	373
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	3,3	528
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	730	22,3	30,3	86,92	712,4	22,41	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0	560
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	118
	Итого за полдник	360	10,2	6,9	39,3	262	40,6	
Ужин	Вареники ленивые	210	29,7	22,6	28,7	437	0,4	331
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	460	34,92	25,84	70,47	654,17	1,9	
	Итого за день		81	81	272	2198	69	

	3 день		Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша боярская		200	9,2	28,16	39,82	449,6	1,56	267
	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,9	2,0	20,9	113	0,4	512
	Батон нарезной		30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Масло сливочное		5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	Сыр твердый порциями		10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак		545	17,66	37,79	86,43	759,69	4,03	
10.00	Салат из свеклы отварной		50	0,7	2,75	4,2	44,5	2,85	51
	Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	147
	Сметана		10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Суфле из отварной говядины		70	15,3	13,3	1,3	186,7	0,06	392
	Рис отварной		130	3,19	5,25	29,27	177,14	0	419
	Овощи натуральные соленые (огурцы)		20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Компот из апельсинов и яблок		200	0,5	0,2	22,2	93	11,6	529
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед		750	26,33	27,7	90,43	720,5	30,33	
Обед	Шанежка наливная		50	3,8	3,4	23,2	139	0	569
	Кефир		200	5,8	5	8	100	1,4	535
	Банан		100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за полдник		350	11,1	8,9	52,2	335	11,4		
Полдник	Рыба, тушенная в сметанном соусе		100	9,7	5,2	2,9	97	1,6	348
	Картофель жареный из отварного		130	3,12	12,3	19,76	202	22,7	433
	Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
	Бутерброд с повидлом		40	1,2	4,2	20,4	124	0,1	102
Итого за ужин		470	14,12	21,7	58,26	484	27,2		
Итого за день			69	96	287	2299	72		

	4 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из риса с курагой	170	3,7	6,12	47,6	282	0,51	279
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,4	510
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	505	10,4	11,94	97,81	591,79	2,91	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,55	4,55	55,5	5,85	72
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	4,6	151
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	0,6	415
	Капуста тушеная	130	4,8	4,6	5,07	81	22,1	428
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0,8	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	725	22,98	20,3	68,98	551,1	33,95	
Полдник	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0	608
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	536
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60,0	118
	Итого за полдник	400	16,8	11,3	100,1	583	61,2	
Ужин	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	3,1	359
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19	153	20,85	431
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	480	14,83	27,9	52,57	519,5	23,95	
	Итого за день		65	71	319	2245	122	

	5 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,4	307
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	54,5	9,45	17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	520	20,51	28,66	46,07	505,19	13,22	
Обед	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	7,9	124
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,8	87,6	4,86	164
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	3,3	409
	Сложный гарнир	150	3,1	5,7	31,8	131	15,3	440
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	790	29,58	27,48	106,74	734,6	101,36	
Полдник	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	4	572
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
	Итого за полдник	360	12,5	11,5	53,1	367	11,6	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,26	348	0,13	322
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	450	15,22	13,14	91,33	545,17	3,13	
	Итого за день		77	80	297	2151	129	

	6 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из макарон с творогом	205	13,5	12,1	34,4	301	0,3	305
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,71	39,15	0,2	449
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	508
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
		Итого за завтрак	570	20,88	22,3	89,82	646,94	3,8
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81	5,1	69
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	7,96	160
	Бефстроганов из отварной говядины	75	11,35	10,35	1,8	145,5	0,5	372
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,13	219,3	0	243
	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	11,6	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	725	27,3	25,64	105,26	762,8	25,16	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0	583
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	535
	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49	10,0	118
	Итого за полдник	360	11,1	13,1	53,8	382	11,4	
Ужин	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	82
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	0,58	25,14	125,4	0,01	297
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	460	9,87	11,62	75,7	447,9	8,41	
	Итого за день		69	72	324	2239	48	

	7 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,16	9,4	28,8	228	1,54	272
	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	1,6	19
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,4	512
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	585	13,61	21,47	79,9	569,7	5,54	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	5,05	71
	Суп с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	7,96	161
	Голубцы ленивые с мясом	200	17	16,6	8	250	24,8	377
	Соус сметанный	30	0,46	3,1	1,01	34,6	0,02	451
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,5	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	750	25,38	27,64	78,64	668,1	38,33	
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,1	592
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
	Итого за полдник	360	7,1	4,6	82	401	80,1	
Ужин	Биточки рыбные	100	13,9	2,4	9,6	113	0,4	351
	Рулет картофельный с яйцом	150	8,25	10,8	20,4	211,5	4,65	210
	Соус томатный	30	0,3	1,11	2,08	19,6	0,5	462
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	510	26,23	15,85	62,75	495,6	6,85	
	Итого за день		72	69	303	2134	130	

	8 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша «Янтарная»	200	8,34	12,64	38,8	302	2,96	275
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,1	3,6	62	2,55	21
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,4	510
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	590	17,8	25,05	92,57	670,69	7,98	
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,5	3,6	1,75	41,5	6,3	35
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	4	382
	Соус томатный	30	0,3	1,11	2,08	19,6	0,5	462
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0,8	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	760	31,2	34,03	79,35	749,9	18,98	
Полдник	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	0	607
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	516
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	118
	Итого за полдник	400	5,7	3,8	127,3	568	10	
Ужин	Сырники из творога	200	31,4	29,1	40,1	548	0,4	326
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	450	35,22	31,04	80,97	744,17	0,6	
	Итого за день		89	93	380	2732	37	

	9 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,9	171
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	535	11,9	12,98	60,59	387,79	4,2	
Обед	Свекла, тушенная в сметане	100	2,2	6,6	9,1	104,5	8,55	196
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94	149
	Плов из отварной говядины	180	13,5	13,3	35,3	316	0,28	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,5	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	750	22,8	24,06	110,04	750,9	16,27	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	3,5	3,7	21	131	0	562
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	6	118
	Итого за полдник	360	9,9	9,3	46	309	8,6	
Ужин	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	1,2	342
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Итого за ужин	460	19,81	13,16	61,04	441,17	5,62	
	Итого за день		64	59	277	1888	34	

	10 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,1	301
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	508
	Батон нарезной	30	2,25	0,8	15,57	79,39	0	117
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	570	23,55	18,9	84,97	607,3	3,4	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,5	2,75	57
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,8	133	6,32	159
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,8	395
	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,1	6,78	33,4	211	0	252
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Итого за обед	770	27,05	33,87	111,49	860,5	14,17	
Полдник	Оладьи с джемом	100	7,9	7,39	43,4	269	0,9	556
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	502
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
	Итого за полдник	400	8,9	7,59	66,5	372	60,9	
Ужин	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	15,3	201
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0	114
	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,14	106
		Итого за ужин	450	12,1	16,46	54,57	472,6	85,44
	Итого за день		71	76	317	2312	163	
	Среднее значение за период		72	76	309	2237	84	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ д/с №9


Н.А.Олейникова

« 30 » марта 2021 г.



Примерное десятидневное меню для детей от 1 года до 3 лет

Сборник рецептур:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

ООО «Уральский региональный центр питания», 2013г.

Меню приготавливаемых блюд
(для детей от 1 года до 3 лет)

	1 день		Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	5,6	23,1	161,7	1,03	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,45	14,45	71,17	1,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
10.00	Итого за завтрак	455	9,8	12,85	57,97	368,67	4,13	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	13,9	2
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3	6,39	57,05	6,2	133
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Котлета	50	8,9	8,75	7,15	143	0	386
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,54	100	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	600	19,43	19,39	85,8	597,45	20,6	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисель из концентрата	150	1,05	0	21,8	91,7	0	516
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
	Итого за полдник	300	5,2	5,3	68,8	347,2	10	
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	17,0	17,6	14,3	284	7,9	401
	Чай с сахаром	180	0,009	0	13,51	54,05	0	502
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	Итого за ужин	410	21,08	20,37	37,65	419,35	7,97	
	Итого за день		55	57	250	1732	42	

Завтрак	2 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,75	18,81	169,8	1	266
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,52	129,7	1,17	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
10.00	Итого за завтрак	460	11,25	15,01	61,71	432,2	4,24	
Обед	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	7,7	5
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,76	72,82	4,6	139
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	0,65	373
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	3,4	434
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,8	92,8	3	528
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	610	18,87	25,92	74,42	607,9	19,39	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0	560
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	95,5	2,34	534
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	118
	Итого за полдник	340	9,62	6,4	38,35	251,5	40,34	
Ужин	Вареники ленивые	180	25,38	19,3	24,5	373,5	0,34	331
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,32	72,9	1,17	506
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин	400	29,7	22,33	59,76	559	1,71	
	Итого за день		69	69	234	1850	65	

	3 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша боярская	150	6,9	21,14	29,9	337,5	1,17	267
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,61	1,8	18,8	101,8	0,36	512
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	465	14,32	30,35	69,12	609,4	3,6	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,75	4,2	44,5	2,85	51
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,9	4,7	49,84	11,1	147
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Суфле из отварной говядины	50	11	9,5	0,95	133,5	0,05	392
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,5	136,4	0	419
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1,0	113
	Компот из апельсинов и яблок	180	0,4	0,18	20	83,7	10,5	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	620	20,19	21,54	76,25	583,3	25,54	
Полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	0	569
	Кефир	150	4,3	3,75	6	75,18	1,05	535
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	118
	Итого за полдник	300	9,6	7,65	50,2	310,18	11,05	
Ужин	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	1,6	348
	Картофель жареный из отварного	100	2,4	9,5	15,2	156	17,5	433
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	2,52	504
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,1	102
	Итого за ужин	420	13,39	18,9	52,2	431,9	21,72	
	Итого за день		57	78	247	1934	61	

	4 день		Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из риса с курагой		150	3,3	5,4	42	249	0,45	279
	Какао с молоком сгущенным		180	3,3	3,4	22,07	132,4	0,36	510
	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло сливочное		5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
10.00	Итого за завтрак		455	8,85	13,6	84,49	517,2	2,81	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком		50	1,4	3,55	4,55	55,5	5,85	72
	Суп картофельный с клецками		150	0,72	1,56	5,27	37,98	3,4	151
	Фрикадельки из кур		60	8,56	7,44	4,56	119	0,48	415
	Капуста тушеная		100	3,7	3,6	3,9	63	17	428
	Компот из плодов сушеных		180	0,27	0	18	72,9	0,7	531
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед		600	18,81	16,79	59,48	464,98	27,43	
Полдник	Пряники		50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Йогурт		150	7,5	4,8	12,7	130,8	0,9	536
	Апельсин		100	0,9	0,2	8,1	43	60,0	118
	Итого за полдник		300	11,35	7,35	58,3	356,8	60,9	
Ужин	Сельдь с луком		100	9,6	20,3	3,8	236	3,1	359
	Картофель отварной		100	1,9	4,9	12,7	102	13,9	431
	Чай с сахаром		180	0,009	0	13,51	54,05	0	502
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин		400	13,03	25,36	39,85	439,05	17	
	Итого за день			52	63	242	1778	108	

	5 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,4	307
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	54,5	9,45	17
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	1,17	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	490	19,44	28,17	39,18	470,3	13,09	
Обед	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	7,9	124
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,54	1,6	11,1	65,7	3,64	164
	Птица отварная	50	11,7	8,14	0,2	121,4	2,35	409
	Сложный гарнир	100	2,06	3,8	21,2	87,3	10,2	440
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	20,54	87,3	63	538
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	640	22,46	21,55	86,64	593,3	87,09	
Полдник	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	4	572
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	95,5	2,34	534
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
	Итого за полдник	340	11,62	11	52,06	356,5	11,34	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	180	10,32	10,08	45,24	313,2	0,12	322
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	2,52	504
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин	400	13,37	11,94	79,88	480,7	2,84	
	Итого за день		66	72	257	1900	114	

	6 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из макарон с творогом	150	9,85	8,8	25,1	219	0,2	305
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,71	39,15	0,2	449
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,52	129,7	1,17	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
		Итого за завтрак	485	16,12	18,47	72,75	304,65	3,57
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81	5,1	69
	Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,5	5,9	160
	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,5	6,9	1,2	97	0,33	372
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,2	24,7	168	0	243
	Компот из апельсинов и яблок	180	0,4	0,18	20	83,7	10,5	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	590	20,58	19,43	88,78	613,8	21,83	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0	583
	Кефир	150	4,3	3,75	6	75,18	1,05	535
	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49	10,0	118
	Итого за полдник	310	9,6	11,85	51,8	357,18	11,05	
Ужин	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	82
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	297
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,9	0	516
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин	400	7,85	11,41	62,1	383,5	8,41	
	Итого за день		54	61	275	1659	44	

	7 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,37	7,05	21,6	171,4	1,1	272
	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	1,6	19
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,61	1,8	18,8	101,8	0,36	512
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	505	10,78	18,7	65,37	475	5,06	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	5,05	71
	Суп с крупой	150	1,27	3,06	8,74	67,5	5,9	161
	Голубцы ленивые с мясом	150	12,7	12,45	6	187	18,6	377
	Соус сметанный	20	0,3	2,12	0,6	23	0,01	451
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,54	100	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	610	19,78	21,37	67,53	543,6	30,01	
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,1	592
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	20,5	87,3	63	538
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
	Итого за полдник	340	7	4,57	79,7	391,3	73,1	
Ужин	Биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	0,2	351
	Рулет картофельный с яйцом	150	8,25	10,8	20,4	211,5	4,65	210
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,38	13,1	0,3	462
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,32	72,9	1,17	506
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин	420	18,27	13,88	50,74	401	6,32	
	Итого за день		55	58	263	1810	114	

	8 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша «Янтарная»	150	6,26	9,48	29,1	227	2,2	275
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,1	3,6	62	2,55	21
	Какао с молоком сгущенным	180	3,3	3,4	22,07	132,4	0,36	510
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	510	14,57	21,27	75,15	554,1	7,18	
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,5	3,6	1,75	41,5	6,3	35
	Свекольник	150	1,3	2,67	7,2	58,2	5,51	136
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	488
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,5	17,6	14,2	285	3	382
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,38	13,1	0,3	462
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0	18	72,9	0,7	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	620	24,19	26,71	66,09	603,5	15,85	
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,9	0	516
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	118
	Итого за полдник	330	4,16	2,15	85,75	380,9	10	
Ужин	Сырники из творога	180	28,3	26,1	36,1	493	0,36	326
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с сахаром	180	0,009	0	13,51	54,05	0	502
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин	400	31,26	27,9	70,55	659,6	0,56	
	Итого за день		74	78	299	2198	33	

	9 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,2	109	0,7	171
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	1,17	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	111
	10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак	455	9,4	11,17	48,92	315,9	3,87	
Обед	Свекла, тушенная в сметане	100	2,2	6,6	9,1	104,5	8,55	196
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8	5,21	149
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,2	29,6	265	0,24	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,54	100	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед	640	19,53	20,99	95,52	650,9	14,45	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	3,5	3,7	21	131	0	562
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	95,5	2,34	534
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	6	118
	Итого за полдник	340	9,32	8,8	45,05	298,5	8,34	
Ужин	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	1,2	342
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	3,4	434
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,9	0	516
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за ужин	400	18,28	11,76	49,9	377,9	4,6	
	Итого за день		56	52	239	1643	31	

	10 день		Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром		150	9,1	7,6	25,6	206	0,07	301
	Яйца вареные		40	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Какао с молоком		180	3,24	2,97	22,52	129,7	1,17	508
	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
10.00	Итого за завтрак		490	19,44	15,85	68,8	497,1	3,24	
Обед	Салат из свеклы с чесноком		50	0,75	5,05	4,25	65,5	2,75	57
	Суп с рыбными консервами		150	5,54	4,3	9,63	99,8	4,7	159
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)		50	4,75	7,65	5,7	110,5	0,4	395
	Каша кукурузная рассыпчатая		100	2,73	4,5	22,2	140	0	252
	Компот из свежих плодов		180	0,4	0,1	20,8	86,5	3,8	526
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед		590	18,33	22,24	85,78	618,9	11,65	
Полдник	Оладьи с джемом		80	5,95	6,1	35,9	222	0,7	556
	Чай с сахаром		180	0,009	0	13,51	54,05	0	502
	Апельсин		100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
	Итого за полдник		360	6,86	6,3	57,51	319,05	60,7	
Ужин	Рагу из овощей		180	3,6	9,6	15,3	162	13,7	201
	Напиток из шиповника		180	0,6	0,27	20,5	87,3	63	538
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сыр твердый порциями		20	5,12	5,22	0	68,6	0,14	106
	Итого за ужин		400	10,84	15,25	45,64	364,9	76,84	
	Итого за день			55	59	257	1799	152	
	Среднее значение за период			59	64	256	1830	76	

	I день		Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак									
	Батон нарезной							117	
	Масло сливочное							111	
10.00	Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	537
	Итого за завтрак								
Обед									
	Компот из смеси сухофруктов								527
	Хлеб пшеничный								114
	Хлеб ржаной								115
	Итого за обед								
Полдник									
	Яблоко								118
	Итого за полдник								
Ужин									