

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ д.с. № 9

Н.А.Олейникова

« 11 » мая 2021 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей с 3 до 7 лет
на летний период**

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		Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес 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
	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
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
10.00	Итого за завтрак	635	12,65	15,28	66,67	424,2	6,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	27,8	3
	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
	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	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	830	26,43	29,31	108,4	806	41,59	
Полдник	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0	609
	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	400	8,6	10,5	107	561	80	
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		72	78	326	2275	136	

Завтрак	2 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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
	10.00 Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	640	14,67	18,57	85,83	615,89	6,69	
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	15,4	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	780	22,89	35,34	92,22	781,4	30,11	
Полдник	Ватрушки с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,1	559
	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	10,3	6,9	58	338	40,7	
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		82	86	306	2389	79	

	3 день		Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес 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
	10.00 Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	645	18,16	37,89	96,53	759,69	6,03	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	5,0	36
	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 кур	75	10,9	13,3	2,7	174	0,5	413
	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	805	21,93	35,11	89,63	765,34	32,92	
Полдник	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	
Ужин	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		65	103	296	2344	77	

	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	605	10,9	12,04	107,91	637,79	4,91	
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,5	110	16,5	30
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	4,6	151
	Говядина, тушенная с капустой	200	19,4	46,7	11,6	544	26,8	371
	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	770	26,48	59,74	68,76	919,6	48,7	
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		69	110	329	2656	138	

	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 отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	5,7	51
	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	670	21,71	29,21	63,07	585,69	11,47	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	14,1	31
	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	28,08	25,48	99,94	683,6	107,56	
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	79	307	2181	133	

	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	670	21,38	22,4	99,92	692,94	5,8	
Обед	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7	65	13,5	39
	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	775	26,88	28,29	98,01	746,8	33,56	
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	75	327	2269	59	

	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Итого за завтрак	685	14,11	21,57	90	615,7	7,54	
Обед	Салат «Летний»	100	2,3	7,3	6,0	99	12,1	74
	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	800	26,7	31,84	80,19	717,6	45,38	
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
	Руллет картофельный с яйцом	150	8,25	10,8	20,4	211,5	4,65	210
	Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	112
	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	580	26,73	14,84	63,17	490	16,35	
	Итого за день		74	72	315	2224	149	

	8 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая 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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	690	18,3	25,15	102,67	716,69	9,98	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10,1	6,3	120	18,9	4
	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
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	25	112
	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	880	32,62	39,62	85,62	832,8	56,08	
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		91	99	396	2861	76	

	9 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая 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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	635	12,4	13,08	70,69	433,79	6,2	
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
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	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	850	23,6	24,16	112,5	764,9	26,27	
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		65	59	290	1948	46	

Завтрак	10 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецептуры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	3,4	22
	Каша кукурузная	200	5,46	9,04	44,5	281,2	0	252
	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	730	13,51	13,44	127,8	692,59	8,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	25,6	1
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,8	133	6,32	159
	Пюре из кур	70	9,7	8,0	0,1	111	0,5	418
	Макароны отварные с овощами	100	2,0	5,2	15,35	116	1,15	300
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	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	840	27,3	30,14	89,69	740	47,87	
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 с кабачками	200	3,7	10,7	16,8	178	14,2	202
	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	11,8	16,46	54,37	414,17	84,34	
	Итого за день		61	67	338	2218	201	
	Среднее значение за летний период		72	82	323	2336	109	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ д\с №9

Н.А.Олейникова

« 11 » мая 2021 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей от 1 года до 3 лет
на летний период**

Сборник рецептов:

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

ООО «Уральский региональный центр питания», 2013г.

Кизел 2021г.

Меню приготавливаемых блюд

(для детей от 1 года до 3 лет)

	1 день		Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецеп- туры
	Наименование 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		200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
10.00	Итого за завтрак		555	10,3	12,95	68,07	414,67	6,13	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью		100	1,6	10,1	9,6	136	27,8	3
	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
	Свежий огурец		50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	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		700	20,6	24,5	91,85	672,4	39,5	
Полдник	Печенье		50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	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		330	4,75	5,57	67,5	342,8	73	
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			56	63	265	1849	126	

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
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	560	11,75	15,11	71,81	478,2	6,24	
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	15,4	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	660	19,42	30,97	79,72	676,92	27,09	
Полдник	Ватрушки с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,1	559
	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	9,72	6,4	57,05	327,5	40,44	
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		70	74	268	2041	75	

	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	565	14,82	30,45	79,22	655,4	5,6	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	5,0	36
	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 кур	50	7,2	8,8	1,8	116	0,3	413
	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	670	16,39	28,19	74,9	623,3	27,94	
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		54	85	256	2020	66	

	4 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая 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
	Итого за завтрак	555	9,35	13,7	94,59	563,2	4,81	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,5	110	16,5	30
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,27	37,98	3,4	151
	Говядина, тушенная с капустой	150	14,55	35,05	8,7	408,5	20,1	371
	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	640	20,7	47,75	58,67	745,9	40,7	
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		54	94	251	2104	123	

	5 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая 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 отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	5,7	51
	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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	640	20,64	28,72	56,18	550,8	11,34	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	14,1	31
	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	20,96	19,55	79,84	542,3	93,29	
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	71	267	1930	118	

	6 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая 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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	585	16,62	18,57	82,85	350,65	5,57	
Обед	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7	65	13,5	39
	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	640	20,13	22,08	81,53	597,8	30,23	
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	63	278	1689	55	

	7 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая 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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Итого за завтрак	605	11,25	18,8	75,47	521	7,06	
Обед	Салат «Летний»	100	2,3	7,3	6,0	99	12,1	74
	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	660	21,18	25,57	69,08	593,1	37,06	
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
	Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	112
	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	500	18,87	13,28	51,86	402	16,02	
	Итого за день		58	62	276	1907	133	

	8 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая 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	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	610	15,07	21,37	85,25	600,1	9,18	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10,1	6,3	120	18,9	4
	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
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5	112
	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	700	25,14	32,61	71,16	680,9	40,65	
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		75	84	312	2321	60	

	9 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергети- ческая 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
	Итого за завтрак	555	9,9	11,27	59,02	361,9	5,87	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
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
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	5,0	112
	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	690	19,93	21,04	96,77	657,9	19,45		
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			57	52	250	1696	38	

Завтрак	10 день	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Вит. «С»	№ рецептуры
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	3,4	22
	Каша кукурузная	150	4,09	6,78	33,39	210	0	252
	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
10.00	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	537
	Итого за завтрак	590	19,94	15,95	78,9	543,1	5,24	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	25,6	1
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,3	9,63	99,8	4,7	159
	Пюре из кур	50	6,9	5,7	0,07	79,2	0,3	418
	Макароны отварные с овощами	100	2,0	5,2	15,35	116	1,15	300
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	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	740	21,9	26,14	80,85	648,1	45,55	
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 с кабачками	180	3,36	9,6	15,2	160,2	12,7	202
	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		59	63	262	1875	188	
	Среднее значение за летний период		60	71	268	1943	98	

