

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 15 д. Новлянка
Селивановского района Владимирской области**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
№ 15 д. Новлянка
Малафеева С.А
Приказ от 01.09.2023 №01

МЕНЮ - РАСКЛАДКА К
ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧЕСКОМУ ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
С 9 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150.00		4.65	5.60	23.15	161.55	1.03	268
350-450	Крупа манная	22.50	22.50						
	Молоко	125.00	125.00						
	Вода питьевая	20.00	20.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Масло сливочное	3.75	3.75						
	Соль пищевая йодированная	0.37	0.37						
	Чай с сахаром	165.00		0.05	0.02	7.69	30.80	0.02	392
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	125.00	125.00						
	Чай-заварка	50.00	50.00						
	Чай	0.50	0.50						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.50	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	350.00		6.95	6.85	46.12	275.15	1.05	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	115.00		5.75	1.73	4.03	58.65	0.00	401г
	Йогурт	115.00	115.00						
	ИТОГО:	115.00		5.75	1.73	4.03	58.65	0.00	
	ИТОГО:	465.00		12.70	8.58	50.15	333.80	1.05	
ОБЕД	Салат из свеклы	30.00		0.43	1.83	2.51	28.17	2.85	33
450-550	Свекла	36.48	28.50						
	Масло растительное	1.50	1.50						
	Суп рыбный	160.00		10.19	0.48	7.38	84.35	4.72	43a
	Треска	32.00	30.08						
	или Горбуша	32.00	30.08						
	или Минтай	31.68	30.08						
	Картофель	51.20	36.80						
	Морковь	12.80	10.24						
	Лук	8.00	6.72						
	Вода питьевая	192.00	192.00						

	Соль пищевая йодированная	0.85	0.85						
	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157
	Сметана	10.00	10.00						

	Котлета рубленая	50.00		7.77	5.89	8.04	115.84	0.08	282
	Говядина	50.00	36.88						
	Хлеб пшеничный	8.75	8.75						
	Молоко	11.88	11.88						
	Сухари панировачные	5.00	5.00						
	Масло сливочное	3.13	3.13						
	Яйцо	5.00	5.00						
	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30						
	Капуста тушеная	110.00		2.28	3.56	10.37	82.61	18.88	336
	Капуста белокочанная	157.63	126.06						
	Масло растительное	2.10	2.10						
	Морковь	2.80	2.20						
	Лук	5.30	4.40						
	Томат-паста	6.60	6.60						
	Мука пшеничная	1.32	1.32						
	Соль пищевая йодированная	0.69	0.69						
	Компот из сухофруктов	150.00		0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Сухофрукты (ассорти)	10.00	10.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		23.21	13.28	67.38	495.92	26.87	
ПОЛДНИК	Салат из отварной моркови с яблоком**	30.00		0.35	2.21	2.21	30.22	1.16	40a
200-250	Морковь	26.40	19.50						
400-500	Яблоки	10.50	9.00						
	Масло растительное	1.50	1.50						
	Оладьи	100.00		7.05	11.28	38.08	281.54	0.34	449
	Масло растительное	5.00	5.00						
	Тесто для оладий	117.50	117.50						448
	Мука пшеничная	56.52	56.52						
	Яйцо	2.82	2.82						
	Молоко	56.52	56.52						
	Дрожжи прессованные	1.00	1.00						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Соль пищевая йодированная	1.06	1.06						
	Повидло	20.00		0.08	0.00	13.00	40.00	0.10	155
	Повидло	20.00	20.00						
	Молоко кипяченое	150.00		4.58	4.08	7.58	85.01	0.24	400

	Молоко	157.50	157.50						
	ИТОГО:	300.00	12.06	17.57	60.87	436.77	1.84		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1315.00	47.97	39.42	178.39	1266.49	29.75		

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150.00		4.16	6.47	24.30	172.05	1.16	274
	Крупа рисовая	21.00	21.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	133.30	133.30						
	Вода питьевая	12.40	12.40						
	Масло сливочное	3.75	3.75						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Кофейный напиток с молоком	165.00		2.57	2.20	11.70	77.00	1.07	395
	Кофейный напиток	1.70	1.70						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Молоко	82.50	82.50						
	Вода питьевая	99.00	99.00						
	Сыр (порциями)	8.00		1.86	2.36	0.00	28.80	0.06	7
	Сыр	8.53	8.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	353.00		10.84	11.90	51.27	357.05	2.29	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	95.00		0.38	0.29	9.79	43.70	4.75	368a
	Груша	106.00	106.00						
	ИТОГО:	95.00		0.38	0.29	9.79	43.70	4.75	
	ИТОГО:	448.00		11.22	12.19	61.06	400.75	7.04	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов*	30.00		0.20	1.83	0.70	20.19	2.85	13
	Огурцы	35.49	28.50						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30						
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	170.00		1.23	3.41	5.93	59.33	12.93	67
	Капуста белокочанная	43.75	35.00						
	Картофель	28.00	21.00						
	Морковь	11.25	8.75						
	Лук	8.40	7.00						
	Томат-паста	1.75	1.75						
	Масло растительное	3.50	3.50						
	Бульон мясной	140.00							511
	Говядина	33.50	33.50						

	<i>Вода питьевая</i>	<i>100.00</i>	<i>100.00</i>						
	<i>Морковь</i>	<i>2.10</i>	<i>1.70</i>						
	<i>Лук</i>	<i>2.00</i>	<i>1.70</i>						
	<i>Соль пищевая йодированная</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>						

	Макаронник с мясом	160.00		18.21	11.66	33.39	312.00	0.42	292
	Макаронные изделия	44.00	44.00						
	Яйцо	6.40	6.40						
	Говядина	49.76	23.76						
	Лук	16.99	14.00						
	Масло сливочное	7.00	7.00						
	Соль пищевая йодированная	0.63	0.63						
	Компот из изюма и чернослива	150.00		0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Изюм	5.00	5.00						
	Урюк	6.00	6.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		21.93	16.92	78.76	560.27	16.50	
ПОЛДНИК	Ленивые вареники (отварные)	100.00		13.71	12.14	14.17	221.54	0.18	230
	<i>Вареники ленивые (полуфабрикат)</i>	<i>95.00</i>	<i>95.00</i>						229
	<i>Творог</i>	<i>79.51</i>	<i>77.90</i>						
	<i>Мука пшеничная</i>	<i>10.93</i>	<i>10.93</i>						
	<i>Яйцо</i>	<i>5.70</i>	<i>5.70</i>						
	<i>Сахарный песок</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>						
	<i>Соль поваренная</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>						
	Соус сметанный сладкий	30.00		1.09	1.66	2.38	40.08	0.08	354a
	Сметана	22.00	22.00						
	Масло сливочное	4.00	4.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Чай с сахаром	150.00		0.05	0.02	6.99	28.01	0.02	392
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	125.00	125.00						
	Чай-заварка	25.00							391
	Чай	0.25	0.25						
	Вода питьевая	27.00	27.00						
	Пряник	20.00		0.96	0.56	15.54	67.16	0.000	154
	Пряник	25.00	25.00						
	ИТОГО:	300.00		15.81	14.37	39.08	356.79	0.27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1298.00		48.95	43.48	178.90	1317.81	23.81	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150.00		5.03	7.35	20.33	167.25	0.36	69
	Геркулес	15.00	15.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	125.00	125.00						
	Вода питьевая	20.00	20.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Какао с молоком	165.00		3.47	2.99	14.26	98.90	1.32	397
	Какао (порошок)	1.50	1.50						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Молоко	101.00	101.00						
	Вода питьевая	73.30	73.30						
	Повидло	10.00		0.40	0.00	6.50	20.00	0.05	155
	Повидло	10.00	10.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	355.00		11.15	11.21	56.36	365.35	1.73	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	95.00		0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368
	Яблоко	106.00	106.00						
	ИТОГО:	95.00		0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	
	ИТОГО:	450.00		11.53	11.59	65.67	407.15	11.23	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	30.00		0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	12
	Кукуруза сахарная консервированная	39.87	27.90						
	Масло растительное	1.80	1.80						
	Борщ с капустой и картофелем	160.00		1.17	3.13	8.15	65.60	6.51	57
	Свекла	32.00	27.20						
	Капуста белокочанная	16.00	13.60						
	Картофель	17.10	13.20						
	Морковь	10.10	8.50						
	Лук	7.68	6.80						
	Томат-паста	4.80	5.10						
	Масло растительное	2.30	2.30						
	Сахарный песок	1.75	1.75						
	Вода питьевая	128.00	128.00						
	Соль пищевая йодированная	0.80	0.80						

	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157
	Сметана	10.00	10.00						

	Гуляш из отварного мяса	50.00		6.44	5.09	1.64	78.13	0.35	277
	Говядина	54.67	40.33						
	Лук	5.30	4.30						
	Томат-паста	1.90	1.90						
	Масло сливочное	1.60	1.60						
	Морковь	5.90	4.30						
	Мука пшеничная	1.25	1.25						
	Вода питьевая	16.58	16.58						
	Соль пищевая йодированная	0.40	0.40						
	Каша греча рассыпчатая	110.00		6.27	5.30	30.19	198.37	0.00	67
	Гречневая крупа	50.60	50.60						
	Вода питьевая	77.00	77.00						
	Масло сливочное	4.40	4.40						
	Соль пищевая йодированная	0.40	0.40						
	Сок фруктовый	150.00		5.00	0.00	16.85	68.00	0.00	158
	Сок фруктовый	150.00	150.00						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		21.95	16.87	77.50	540.09	9.69	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	100.00		2.04	3.20	13.63	91.50	12.11	321
	Картофель	114.00	85.80						
	Молоко	15.80	15.80						
	Масло сливочное	3.50	3.50						
	Соль пищевая йодированная	0.63	0.63						
	Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом	30.00		3.71	3.61	0.60	49.77	0.66	28
	Сельдь с/с	44.93	21.60						
	Лук	7.80	6.60						
	Масло растительное	1.80	1.80						
	Чай с лимоном	150.00		0.11	0.02	8.51	34.17	2.36	393
	Лимон	6.66	6.66						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	125.00	125.00						
	Чай-заварка	25.00	25.00						391
	Чай	0.25	0.25						
	Вода питьевая	27.00	27.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	310.00		8.11	7.69	38.01	254.64	15.13	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310.00	41.59	36.15	181.18	1201.88	36.05	
--	-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150.00		5.85	7.09	26.80	212.70	1.10	273
	Пшено	21.00	21.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	133.30	133.30						
	Вода питьевая	38.30	38.30						
	Масло сливочное	3.75	3.75						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Чай с сахаром	165.00		0.05	0.02	7.69	30.80	0.02	392
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	137.50	137.50						
	Чай-заварка	50.00							391
	Чай	0.50	0.50						
	Вода питьевая	37.00	37.00						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	350.00		8.15	8.34	49.77	326.00	1.12	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	95.00		1.43	0.48	19.95	90.25	9.50	368г
	Банан	162.00	95.00						
	ИТОГО:	95.00		1.43	0.48	19.95	90.25	9.50	
	ИТОГО:	445.00		9.58	8.82	69.72	416.25	10.62	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	30.00		0.42	1.52	2.60	25.77	10.49	20
	Капуста белокочанная	29.58	23.67						
	Лук	3.75	3.00						
	Морковь	3.75	3.00						
	Вода питьевая	2.91	2.91						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Соль пищевая йодированная	0.35	0.35						
	Суп картофельный с горохом с курицей	160.00		3.28	3.42	10.32	85.28	3.73	81
	Картофель	42.70	32.00						
	Горох (очищенный)	12.96	12.80						
	Лук	7.68	6.40						
	Морковь	10.24	8.00						

	Масло растительное	3.20	3.20						
	Бульон мясной	112.00	112.00						511
	Птица обработанная	37.51	37.51						
	Вода питьевая	112.00	112.00						
	Морковь	2.42	1.96						
	Лук	2.31	1.96						
	Соль пищевая йодированная	0.87	0.87						

	Гренки из пшеничного хлеба	10.00		1.24	0.16	7.60	36.84	0.00	115
	Пшеничный хлеб	18.94	15.75						
	Рыба, тушенная с овощами	50.00		5.47	2.55	1.29	50.00	1.44	247
	Треска	46.22	30.63						
	или Хек	49.84	30.63						
	Вода питьевая	10.63	10.63						
	Морковь	17.50	13.75						
	Томат-паста	1.25	1.25						
	Лук	6.88	5.63						
	Масло растительное	2.50	2.50						
	Соль пищевая йодированная	0.63	0.63						
	Пюре картофельное	110.00		2.24	3.52	14.99	100.65	13.32	321
	Картофель	136.80	94.05						
	Молоко	18.96	17.38						
	Масло сливочное	4.20	3.85						
	Соль пищевая йодированная	0.63	0.63						
	Кисель	150.00		1.05	0.00	21.75	91.50	0.00	516
	Концентрат киселя витаминизированного	18.00	18.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Вода питьевая	142.50	142.50						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		15.66	11.17	76.47	474.04	28.98	
ПОЛДНИК	Салат из свеклы "Мармелад"	30.00		0.43	1.83	4.01	34.15	2.85	33a
	Свекла	48.64	38.00						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Сахарный песок	2.00	2.00						
	«Гребешок» из дрожжевого теста	70.00		6.43	9.88	35.21	255.50	0.20	462a
	Мука пшеничная	1.52	1.52						
	Масло растительное	3.70	3.70						
	Сахарный песок	2.00	2.00						
	Тесто дрожжевое	70.00	70.00						453a
	Мука пшеничная	45.58	45.58						
	Дрожжи прессованные	1.33	1.33						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Масло растительное	1.33	1.33						
	Соль пищевая йодированная	0.70	0.70						
	Молоко	21.60	21.60						
	Яйцо	3.38	3.38						
	Какао с молоком	150.00		3.15	2.72	13.96	89.00	1.20	397

	Какао (порошок)	1.33	1.33						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Молоко	91.66	91.66						
	Вода питьевая	66.66	66.66						
	ИТОГО:	250.00	10.01	14.43	53.18	378.65	4.25		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245.00	35.25	34.42	199.37	1268.94	43.84		

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150.00		4.53	4.20	13.68	110.70	0.69	93
	Молоко	125.00	125.00						
	Вода питьевая	20.00	20.00						
	Макаронные изделия	12.00	12.00						
	Сахарный песок	2.80	2.80						
	Масло сливочное	1.50	1.50						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Чай с молоком или сливками	165.00		2.92	2.56	12.44	84.70	1.30	394
	Молоко	84.33	84.33						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	55.00	55.00						
	Чай-заварка	50.00	50.00						391
	Чай	0.50	0.50						
	Вода питьевая	54.00	54.00						
	Сыр (порциями)	8.00		1.86	2.36	0.00	28.80	0.06	7
	Сыр	8.53	8.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	353.00		11.56	9.99	41.39	303.40	2.05	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	158
	Сок фруктовый	100.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	
	ИТОГО:	453.00		14.89	9.99	52.62	348.73	2.05	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	30.00		0.89	1.56	1.88	25.08	3.30	10
	Горошек зеленый консервированный	43.86	28.50						
	Масло растительное	1.10	1.10						
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	170.00		1.84	1.92	11.66	71.23	5.61	82
	Картофель	68.00	51.00						
	Макаронные изделия	6.80	6.80						
	Морковь	8.50	6.80						
	Лук	8.16	6.80						
	Масло растительное	1.70	1.70						

	Бульон мясной	119.00	119.00						511
	<i>Птица обработанная</i>	<i>39.86</i>	<i>39.86</i>						
	<i>Вода питьевая</i>	<i>170.00</i>	<i>170.00</i>						
	<i>Морковь</i>	<i>2.50</i>	<i>2.00</i>						
	<i>Лук</i>	<i>2.38</i>	<i>2.00</i>						

	Соль пищевая йодированная	0.59	0.59						
	Мясо птицы отварное	50.00		11.30	8.50	0.00	121.67	0.00	300
	Цыпленок-бройлер+	92.86	74.64						
	Лук	1.87	1.56						
	Соль пищевая йодированная	0.25	0.25						
	Рагу овощное	110.00		1.80	4.05	10.56	85.90	8.56	344а
	Картофель	46.97	35.20						
	Морковь	21.89	17.48						
	Лук	10.45	8.80						
	Капуста белокочанная	51.15	39.71						
	Масло растительное	4.40	4.40						
	Соус сметанный	33.00	33.00						354
	Сметана	7.50	7.50						
	Мука пшеничная	2.25	2.25						
	Вода питьевая	22.50	22.50						
	Соль пищевая йодированная	0.24	0.24						
	Компот из кураги	150.00		0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Абрикосы сушеные (Курага)	10.00	10.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		18.12	16.05	62.84	472.63	17.77	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	90.00		15.79	10.85	15.44	222.30	0.22	237
	Творог	84.42	82.80						
	Крупа манная	5.40	5.40						
	Яйцо	3.60	3.60						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Сметана	3.60	3.60						
	Сухари панировочные	3.60	3.60						
	Масло сливочное	3.60	3.60						
	Молоко сгущеное	25.00		1.75	1.98	2.38	33.75	0.25	
	Молоко сгущеное	25.00	25.00						156
	Кофейный напиток с молоком	150.00		2.40	2.00	10.64	70.01	0.98	395
	Кофейный напиток	1.58	1.58						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Молоко	75.00	75.00						
	Вода питьевая	90.00	90.00						
	Печень	24.00		1.80	2.40	17.88	100.08	0.00	153

	Печеньё	24.00	24					
	ИТОГО:	289.00	21.74	17.22	46.33	426.14	1.44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1292.00	54.74	43.25	161.79	1247.49	21.26	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150.00		5.24	7.82	18.75	166.79	0.68	66
	Крупа гречневая	15.00	15.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	125.00	125.00						
	Вода питьевая	20.00	20.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Чай с сахаром	165.00		0.05	0.02	7.69	30.80	0.02	392
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	137.50	137.50						
	Чай-заварка	50.00							391
	Чай	0.50	0.50						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	350.00		7.54	9.07	41.72	280.09	0.70	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	115.00		3.34	2.88	4.83	58.27	0.35	401в
	Ряженка	115.00	115.00						
	ИТОГО:	115.00		3.34	2.88	4.83	58.27	0.35	
	ИТОГО:	465.00		10.88	11.95	46.55	338.36	1.05	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком*	30.00		0.38	1.86	1.42	23.73	0.00	14
	Томат	28.50	24.00						
	Лук	6.00	5.10						
	Масло растительное	1.80	1.80						
	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30						
	Суп рыбный	160.00		10.19	0.48	7.38	84.35	4.72	43а
	Треска	32.00	30.08						
	или Горбуша	32.00	30.08						
	или Минтай	31.68	30.08						
	Картофель	51.20	36.80						
	Морковь	12.80	10.24						
	Лук	8.00	6.72						

	Вода питьевая	192.00	192.00						
	Соль пищевая йодированная	0.85	0.85						
	Яйцо вареное	10.00		1.27	1.45	0.07	15.75	0.00	213
	Яйцо вареное	10.00	10.00						
	Тефтели из говядины	50.00		3.70	4.10	4.88	71.25	0.36	286
	Говядина	43.75	31.88						
	Пшеничный хлеб	5.00	5.00						
	Молоко	10.00	10.00						
	Лук	11.88	10.00						
	Масло сливочное	1.00	1.00						
	Яйцо	5.00	5.00						
	Мука пшеничная	2.50	2.50						
	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30						
	Пюре картофельное	110.00		2.24	3.52	14.99	100.65	13.32	321
	Картофель	136.80	94.05						
	Молоко	18.96	17.38						
	Масло сливочное	4.20	3.85						
	Соль пищевая йодированная	0.63	0.63						
	Компот из сухофруктов	150.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Сухофрукты (ассорти)	10.00	10.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		20.14	11.43	71.64	481.43	18.76	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100.00		8.82	16.98	1.69	195.38	0.18	215
	Яйцо	75.00	75.00						
	Молоко	28.75	28.75						
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Кисель	150.00		1.05	0.00	21.75	91.50	0.00	516
	Концентрат киселя	18.00	18.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Вода питьевая	142.50	142.50						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	280.00		12.12	17.85	38.71	366.08	0.18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1295.00		43.14	41.23	156.90	1185.87	19.99	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150.00		5.85	7.09	26.80	212.70	1.10	273
	Пшено	21.00	21.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	133.30	133.30						
	Вода питьевая	38.30	38.30						
	Масло сливочное	3.75	3.75						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Чай с лимоном	165.00		0.12	0.02	9.36	37.59	2.59	393
	Лимон	7.32	7.32						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	138.00	138.00						
	Чай-заварка	50.00	50.00						391
	Чай	0.50	0.50						
	Вода питьевая	54.00	54.00						
	Сыр (порциями)	8.00		0.11	0.02	8.51	34.17	2.36	393
	Сыр	8.53	8.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	353.00		8.33	7.99	59.94	363.66	6.05	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	95.00		0.38	0.29	9.79	43.70	4.75	368a
	Груша	106.00	106.00						
	ИТОГО:	95.00		0.38	0.29	9.79	43.70	4.75	
	ИТОГО:	448.00		8.71	8.28	69.73	407.36	10.80	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	30.00		0.39	3.09	2.13	38.10	1.50	52
	Свекла	22.80	20.30						
	Морковь	15.00	10.50						
	Масло растительное	1.50	1.50						
	Рассольник ленинградский	160.00		1.34	3.28	10.62	77.28	4.83	76
	Картофель	64.00	48.00						
	Крупа перловая	3.20	3.20						
	Морковь	8.00	6.40						
	Лук	3.84	3.20						
	Огурцы соленые	10.71	9.60						
	Масло растительное	2.30	2.30						
	Вода питьевая	120.00	120.00						

	Соль пищевая йодированная	0.82	0.82						
	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157
	Сметана	10.00	10.00						

	Тефтели мясо-крупяные	110.00		13.90	10.44	7.12	185.60	0.88	395
	Говядина	82.17	74.80						
	Рис	13.20	13.20						
	Лук	11.00	9.24						
	Яйцо	5.50	5.50						
	Соль пищевая йодированная	0.40	0.40						
	Соус молочный	50.00		1.03	2.62	3.55	41.90	0.16	350
	Молоко	25.00	25.00						
	Масло сливочное	2.75	2.75						
	Мука пшеничная	2.75	2.75						
	Вода питьевая	25.00	25.00						
	Соль пищевая йодированная	0.40	0.40						
	Компот из изюма	150.00		0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Изюм	10.00	10.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		19.20	20.94	62.49	527.83	7.71	
ПОЛДНИК	Сырники	90.00		16.82	11.40	10.26	210.60	0.23	231
	Творог	91.80	90.00						
	Мука пшеничная	11.70	11.70						
	Яйцо	3.60	3.60						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Масло растительное	3.60	3.60						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Соус сметанный сладкий	30.00		1.09	1.66	2.38	40.08	0.08	354a
	Сметана	22.00	22.00						
	Масло сливочное	4.00	4.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Кофейный напиток с молоком	150.00		2.34	2.00	10.64	70.01	0.98	395
	Кофейный напиток	1.58	1.58						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Молоко	75.00	75.00						
	Вода питьевая	90.00	90.00						
	Вафля	19.00		0.56	0.63	14.73	67.29	0.00	152
	Вафля	19.00	19.00						
	ИТОГО:	289.00		20.81	15.68	38.00	387.98	1.28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1287.00		48.72	44.91	170.22	1323.17	19.78	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150.00		5.03	7.35	20.33	167.25	0.36	69
	Геркулес	15.00	15.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	125.00	125.00						
	Вода питьевая	20.00	20.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	165.00		2.70	1.61	17.05	93.00	0.30	396
	Кофейный напиток	1.90	1.90						
	Молоко сгущенное	14.66	14.66						
	Вода питьевая	165.00	165.00						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	350.00		9.98	10.19	52.66	342.75	0.66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	95.00		0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368
	Яблоко	109.00	95.00						
	ИТОГО:	95.00		0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	
	ИТОГО:	445.00		10.36	10.57	61.97	384.55	10.16	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	30.00		0.42	1.52	2.60	25.77	10.49	20
	Капуста белокочанная	29.58	23.67						
	Лук	3.75	3.00						
	Морковь	3.75	3.00						
	Вода питьевая	2.91	2.91						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Соль пищевая йодированная	0.35	0.35						
	Суп молочный с овощами	170.00		3.91	3.71	11.14	93.67	7.80	97
	Молоко	102.00	102.00						
	Вода питьевая	38.00	38.00						
	Картофель	45.39	34.00						
	Капуста белокочанная	12.75	10.20						
	Морковь	8.50	6.80						
	Масло сливочное	1.36	1.36						

	Соль пищевая йодированная	0.85	0.85						
	Котлеты рыбные	50.00		6.69	2.35	4.99	67.40	0.22	255
	Треска	60.58	37.50						
	Пшеничный хлеб	8.75	8.75						
	Молоко	12.50	12.50						

	Масло сливочное	2.50	2.50						
	Яйцо	5.00	5.00						
	Соль пищевая йодированная	3.00	0.30						
	Рис отварной	110.00		2.21	3.25	22.24	127.09	0.00	315
	Рис	39.23	39.23						
	Масло сливочное	4.95	4.95						
	Соль пищевая йодированная	0.46	0.46						
	Сок фруктовый	150.00		5.00	0.00	16.85	68.00	0.00	158
	Сок фруктовый	150.00	150.00						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		20.19	10.83	75.74	465.93	18.51	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	30.00		0.40	1.85	2.31	27.48	3.97	45
	Картофель	10.32	7.50						
	Свекла	7.65	6.00						
	Морковь	6.30	4.50						
	Лук	5.37	4.50						
	Огурцы соленые	7.50	6.00						
	Масло растительное	1.80	1.80						
	Соль пищевая йодированная	0.26	0.26						
	Яйцо вареное	70.00		8.89	8.05	0.49	110.25	0.00	213
	Яйцо вареное	70.00	70.00						
	Чай с сахаром	150.00		0.05	0.02	6.99	28.01	0.02	392
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	125.00	125.00						
	Чай-заварка	25.00	25.00						391
	Чай	0.25	0.25						
	Вода питьевая	27.00	27.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	280.00		11.59	10.79	25.06	244.94	3.99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275.00		42.15	32.19	162.77	1095.42	32.66	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	150.00		5.03	7.35	20.33	167.25	0.36	266
	Крупа рисовая	10.00	10.00						
	Крупа пшено шлифованное	10.00	10.00						
	Сахарный песок	4.30	4.30						
	Молоко	125.00	125.00						
	Вода питьевая	46.70	46.70						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Какао с молоком	165.00		3.47	2.99	14.26	98.90	1.32	397
	Какао (порошок)	1.50	1.50						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Молоко	101.00	101.00						
	Вода питьевая	73.30	73.30						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	6
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	350.00		10.75	11.57	49.87	348.65	1.68	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	95.00		1.43	0.48	19.95	90.25	9.50	368г
	Банан	162.00	95.00						
	ИТОГО:	95.00		1.43	0.48	19.95	90.25	9.50	
	ИТОГО:	445.00		12.18	12.05	69.82	438.90	11.18	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	30.00		0.89	1.56	1.88	25.08	3.30	10
	Горошек зеленый консервированный	43.86	28.50						
	Масло растительное	1.10	1.10						
	Щи из свежей капусты с картофелем	160.00		1.12	3.12	5.42	54.24	11.82	67
	Капуста белокочанная	40.00	32.00						
	Картофель	25.60	19.20						
	Морковь	10.08	8.00						
	Лук	7.68	6.40						
	Томат-паста	1.60	1.60						
	Масло растительное	3.20	3.20						
	Вода питьевая	128.00	128.00						

	Соль пищевая йодированная	0.80	0.80						
	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157
	Сметана	10.00	10.00						

	Жаркое по -домашнему	160.00		19.58	5.02	17.41	192.94	6.83	276а
	Говядина	80.00	58.80						
	Картофель	174.56	130.23						
	Морковь	9.45	8.00						
	Лук	9.45	8.00						
	Масло сливочное	4.37	4.37						
	Соль пищевая йодированная	0.80	0.80						
	Компот из кураги и чернослива	150.00		0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Абрикосы сушеные (Курага)	5.00	5.00						
	Урюк	6.00	6.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		24.13	11.22	63.79	457.21	22.29	
ПОЛДНИК	Манные биточки	80.00		3.41	2.50	20.17	116.80	0.26	199
	Крупа манная	44.00	44.00						
	Молоко	136.00	136.00						
	Яйцо	3.20	3.20						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Масло растительное	6.40	6.40						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Кисель	60.00		0.42	0.00	8.70	36.60	0.00	516
	Концентрат киселя	7.20	7.20						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Вода питьевая	57.00	57.00						
	Молоко кипяченое	150.00		4.58	4.08	7.58	85.01	0.24	400
	Молоко	157.50	157.50						
	Печенье	24.00		1.80	2.40	17.88	100.08	0.00	153
	Печенье	24.00	24.00						
	ИТОГО:	314.00		10.20	8.98	54.32	338.49	0.51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1309.00		46.52	32.25	187.93	1234.60	33.98	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10									
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150.00		9.29	10.00	2.71	218.00	0.14	206
	Масло сливочное	2.40	2.40						
	Сыр	16.50	15.00						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Макаронные изделия отварные	127.50	127.50						204
	Макаронные изделия	45.90	45.90						
	Соль пищевая йодированная	0.38	0.38						
	Чай с молоком или сливками	165.00		2.92	2.56	12.44	84.70	1.30	394
	Молоко	84.33	84.33						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	55.00	55.00						
	Чай-заварка	50.00	50.00						391
	Чай	0.50	0.50						
	Вода питьевая	54.00	54.00						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	30.00		2.25	0.87	15.27	79.20	0.00	701
	Хлеб пшеничный	30.00	30.00						
	ИТОГО:	350.00		14.46	13.79	30.43	385.20	1.44	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	158
	Сок фруктовый	100.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	
	ИТОГО:	450.00		17.79	13.79	41.66	430.53	1.44	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	30.00		0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	12
	Кукуруза сахарная консервированная	39.87	27.90						
	Масло растительное	1.80	1.80						
	Суп картофельный с крупой с курицей	170.00		1.70	1.91	11.56	70.21	5.61	80
	Картофель	68.51	51.00						
	Крупа перловая	6.80	6.80						
	Пшено или Рис	6.80	6.80						
	Морковь	8.50	6.80						
	Лук	8.16	6.80						
	Масло растительное	1.50	1.50						
	Птица обработанная	39.85	39.85						
	Вода питьевая	119.00	119.00						

	<i>Соль пищевая йодированная</i>	<i>0.85</i>	<i>0.85</i>						
	Котлета рубленая	50.00		7.77	5.89	8.04	115.84	0.08	282
	Говядина	50.00	36.88						
	Хлеб пшеничный	8.75	8.75						
	Молоко	11.88	11.88						
	Сухари панировачные	5.00	5.00						
	Масло сливочное	3.13	3.13						

	Яйцо	5.00	5.00						
	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30						
	Капуста тушеная	110.00		2.28	3.56	10.37	82.61	18.88	132
	Капуста белокочанная	157.63	126.06						
	Масло растительное	2.10	2.10						
	Морковь	2.80	2.20						
	Лук	5.30	4.40						
	Томат-паста	6.60	6.60						
	Мука пшеничная	1.32	1.32						
	Соль пищевая йодированная	0.69	0.69						
	Компот из сухофруктов	150.00		0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Сухофрукты (ассорти)	10.00	10.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	152.25	152.25						
	Хлеб ржаной	40.00		1.96	0.00	17.92	84.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	40.00	40.00						
	ИТОГО:	550.00		14.90	13.23	71.12	467.20	27.66	
ПОЛДНИК	Салат из моркови*	30.00		0.38	0.03	3.48	15.69	0.00	41
	Морковь	36.00	28.65						
	Масло растительное	1.50	1.50						
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	70.00		9.22	5.48	29.18	202.00	0.04	454
	Мука пшеничная	1.62	1.62						
	Масло растительное	0.24	0.24						
	Яйцо	1.40	1.40						
	Фарш творожный	23.80	23.80						
	Творог	21.78	21.56						
	Сахарный песок	2.80	2.80						
	Яйцо	0.95	0.95						
	Мука пшеничная	1.22	1.22						
	Ванилин	0.00	0.00						
	Тесто дрожжевое	54.60	54.60						453a
	Мука пшеничная	34.56	34.56						
	Дрожжи прессованные	1.06	1.06						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Масло растительное	1.04	1.04						
	Соль пищевая йодированная	0.55	0.55						
	Молоко	16.38	16.38						
	Яйцо	2.63	2.63						
	Кофейный напиток	150.00		2.34	2.00	10.64	70.01	0.98	395

	Кофейный напиток	1.66	1.66						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Вода питьевая	165.00	165.00						
	ИТОГО:	250.00	11.93	7.51	43.30	287.69	1.02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250.00	44.63	34.52	156.08	1185.42	30.11		

Дни	Калорийность		Белки	Жиры	Углеводы
1 день	1266.49		47.97	39.42	178.39
2 день	1317.81		48.95	43.48	178.90
3 день	1201.88		41.59	36.15	181.18
4 день	1268.94		35.25	34.42	199.37
5 день	1247.49		54.74	43.25	161.79
6 день	1185.87		43.14	41.23	156.90
7 день	1323.17		48.72	44.91	170.22
8 день	1095.42		42.15	32.19	162.77
9 день	1234.60		46.52	32.25	187.93
10 день	1185.42		30.11	0.00	
Итого за весь период	12,327.07		439.14	347.30	1,577.43
Среднее значение за период	1,232.71		43.91	34.73	157.74

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 15 д. Новлянка Селивановского района Владимирской области

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
№ 15 д. Новлянка
Малафеева С.А.
Приказ от 01.09.2023 № 01

**МЕНЮ - РАСКЛАДКА К
ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧЕСКОМУ ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 9 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180.00		5.58	6.71	27.77	193.86	1.42	268
400-550	Крупа манная	27.00	27.00						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	24.00	24.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Чай с сахаром	180.00		0.05	0.02	8.39	33.61	0.02	392
	Сахарный песок	6.00	5.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	405.00		8.64	8.25	56.52	336.37	1.44	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100.00		2.90	2.50	4.00	50.00	0.70	401г
	Йогурт	100.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		2.90	2.50	4.00	50.00	0.70	
	ИТОГО:	505.00		11.54	10.75	60.52	386.37	2.14	
ОБЕД	Салат из свеклы	50.00		0.71	3.05	4.18	46.95	4.75	33
600-800	Свекла	60.80	47.50						
	Масло растительное	2.50	2.50						
	Суп рыбный	180.00		11.47	0.54	8.30	94.90	5.31	43
	Треска	36.00	33.84						
	или Горбуша	36.00	33.84						
	или Минтай	35.64	33.84						
	Картофель	54.00	37.80						
	Морковь	14.40	11.52						
	Лук	9.00	7.56						
	Вода питьевая	216.00	216.00						
	Соль пищевая йодированная	0.95	0.95						

	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157
	Сметана	10.00	10.00						

	Котлета рубленая	70.00		10.91	8.25	11.25	162.17	0.11	282
	Говядина	70.00	51.63						
	Хлеб пшеничный	12.25	12.25						
	Молоко	16.63	16.63						
	Сухари панировачные	7.00	7.00						
	Масло сливочное	4.37	4.37						
	Яйцо	7.00	7.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Капуста тушеная	130.00		4.81	4.68	12.34	102.70	22.10	336
	Капуста белокочанная	186.29	148.98						
	Масло растительное	2.50	2.50						
	Морковь	3.25	2.60						
	Лук	6.24	5.20						
	Томат-паста	7.80	7.80						
	Мука пшеничная	1.56	1.56						
	Сахарный песок	1.40	1.40						
	Соль пищевая йодированная	0.75	0.75						
	Компот из сухофруктов	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Сухофрукты (ассорти)	12.00	12.00						
	Сахарный песок	10.00	10.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	670.00		30.99	18.03	83.79	629.62	32.67	
ПОЛДНИК	Салат из отварной моркови с яблоком**	30.00		0.35	2.21	2.21	30.22	1.16	40a
250-350	Морковь	35.20	26.00						
450-600	Яблоки	14.00	12.00						
	Сахарный песок	0.40	0.40						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Оладьи	100.00		7.05	11.28	38.08	281.54	0.34	449
	Масло растительное	5.00	5.00						
	Тесто для оладий	117.50	117.50						448
	Мука пшеничная	56.52	56.52						
	Яйцо	2.82	2.82						
	Молоко	56.52	56.52						
	Дрожжи прессованные	1.00	1.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Соль пищевая йодированная	1.06	1.06						
	Повидло	24.00		0.10	0.00	15.60	48.00	0.12	155
	Повидло	20.00	20.00						

	Молоко кипяченое	180.00	5.49	4.90	9.09	102.01	2.47	400
	Молоко	189.00	189.00					
	ИТОГО:	334.00	12.99	18.39	64.98	461.77	4.09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1509.00	55.52	47.17	209.29	1477.76	38.89	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180.00		4.99	7.76	29.16	206.46	1.39	274
	Крупа рисовая	25.00	25.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	24.00	24.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Кофейный напиток с молоком	180.00		2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395
	Кофейный напиток	1.90	1.90						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Молоко	90.00	90.00						
	Вода питьевая	108.00	108.00						
	Сыр (порциями)	12.00		2.78	3.54	0.00	43.20	0.08	7
	Сыр	12.80	12.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	412.00		13.58	14.85	62.28	439.27	2.64	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100.00		0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	368a
	Груша	111.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	
	ИТОГО:	512.00		13.98	15.15	72.58	485.27	7.64	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов*	50.00		0.38	3.04	1.19	33.65	4.75	13
	Огурцы	59.40	47.50						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	190.00		1.33	3.71	6.44	64.41	14.04	67
	Капуста белокочанная	47.50	38.00						
	Картофель	30.40	22.80						
	Морковь	11.97	9.50						
	Лук	9.12	7.60						
	Томат-паста	1.90	1.90						
	Масло растительное	2.40	2.40						
	Бульон мясной	152.00	152.00						511
	Говядина	33.50	33.50						
	Вода питьевая	100.00	100.00						

	<i>Морковь</i>	<i>2.10</i>	<i>1.70</i>						
	<i>Лук</i>	<i>2.00</i>	<i>1.70</i>						
	<i>Соль пищевая йодированная</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>						

	Макаронник с мясом	200.00		22.76	14.58	41.74	390.00	0.52	292
	Макаронные изделия	55.00	55.00						
	Яйцо	8.00	8.00						
	Говядина	55.50	23.00						
	Лук	21.23	17.50						
	Масло сливочное	8.76	8.76						
	<i>Соль пищевая йодированная</i>	<i>0.87</i>	<i>0.87</i>						
	Компот из изюма и чернослива	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Изюм	6.00	6.00						
	Урюк	8.25	8.25						
	Сахарный песок	10.00	10.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	670.00		27.32	21.35	96.75	694.76	19.67	
ПОЛДНИК	Ленивые вареники (отварные)	100.00		13.71	12.14	14.17	221.54	0.18	230
	<i>Вареники ленивые (полуфабрикат)</i>	<i>95.00</i>	<i>95.00</i>						229
	<i>Творог</i>	<i>79.51</i>	<i>77.90</i>						
	<i>Мука пшеничная</i>	<i>9.50</i>	<i>9.50</i>						
	<i>Яйцо</i>	<i>5.70</i>	<i>5.70</i>						
	<i>Сахарный песок</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>						
	<i>Соль поваренная</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>						
	Соус сметанный сладкий	30.00		1.09	1.66	2.38	40.08	0.08	354a
	Сметана	22.00	22.00						
	Масло сливочное	4.00	4.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Чай с сахаром	180.00		0.05	0.02	8.39	33.61	0.02	392
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	<i>Чай</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>						
	<i>Вода питьевая</i>	<i>32.40</i>	<i>32.40</i>						
	Пряник	35.00		0.69	0.40	11.10	83.95	0.000	154
	Пряник	35.00	35.00						
	ИТОГО:	345.00		15.55	14.21	36.03	379.18	0.28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1527.00		56.84	50.71	205.37	1559.20	27.59	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180.00		6.44	8.46	25.92	205.56	1.39	69
	Геркулес	18.00	18.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	24.00	24.00						
	Масло сливочное	5.40	5.40						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Какао с молоком	180.00		3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	397
	Какао (порошок)	1.60	1.60						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Молоко	110.00	110.00						
	Вода питьевая	80.00	80.00						
	Повидло	10.00		0.40	0.00	65.00	200.00	0.50	6
	Повидло	10.00	10.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	410.00		13.62	12.88	126.83	617.95	3.33	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100.00		0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	368
	Яблоко	114.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	
	ИТОГО:	510.00		14.02	13.28	136.63	661.95	13.33	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	50.00		1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	12
	Кукуруза сахарная консервированная	66.45	465.00						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Борщ с капустой и картофелем	180.00		1.31	3.52	9.15	73.80	7.39	57
	Свекла	36.00	28.80						
	Капуста белокочанная	18.00	14.40						
	Картофель	19.20	14.40						
	Морковь	11.34	9.00						
	Лук	8.64	7.20						
	Томат-паста	5.40	5.40						
	Масло растительное	3.20	3.20						
	Вода питьевая	144.00	144.00						
	Соль пищевая йодированная	0.85	0.85						
	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157

	Сметана	10.00	10.00						
--	---------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

	Гуляш из отварного мяса	80.00		10.31	8.15	2.62	125.00	0.55	277
	Говядина	87.50	64.50						
	Морковь	9.50	7.50						
	Лук	8.50	7.00						
	Томат-паста	3.00	3.00						
	Масло сливочное	2.50	2.50						
	Мука пшеничная	2.00	2.00						
	Вода питьевая	26.50	26.50						
	Соль пищевая йодированная	0.67	0.67						
	Каша греча рассыпчатая	130.00		6.84	5.78	32.94	216.41	0.00	67
	Гречневая крупа	55.20	55.20						
	Вода питьевая	84.00	84.00						
	Масло сливочное	4.80	4.80						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Сок фруктовый	200.00		1.00	0.00	20.20	85.34	4.00	158
	Сок фруктовый	200.00	200.00						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	700.00		23.60	22.05	91.67	671.40	16.63	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	100.00		2.04	3.20	13.63	91.50	12.11	321
	Картофель	114.00	85.80						
	Молоко	15.80	15.80						
	Масло сливочное	3.50	3.50						
	Соль пищевая йодированная	0.63	0.63						
	Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом	30.00		3.71	3.61	0.60	49.77	0.66	28
	Сельдь с/с	44.93	21.60						
	Лук	7.80	6.60						
	Масло растительное	1.80	1.80						
	Чай с лимоном	180.00		0.13	0.02	10.21	41.00	2.83	393
	Лимон	7.99	7.99						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	350.00		8.88	7.99	44.80	287.88	15.60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560.00		46.51	43.31	273.10	1621.23	45.55	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180.00		7.02	8.51	32.22	255.24	1.31	273
	Пшено	25.00	25.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	56.00	56.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Чай с сахаром	180.00		0.05	0.02	8.39	33.61	0.02	392
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	405.00		10.08	10.05	60.97	397.75	1.33	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100.00		1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368г
	Банан	167.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	
	ИТОГО:	505.00		11.58	10.55	81.97	492.75	11.33	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	50.00		0.70	2.92	4.32	42.95	17.48	20
	Капуста белокочанная	49.30	39.45						
	Лук	6.25	5.00						
	Морковь	6.25	5.00						
	Вода питьевая	5.82	5.82						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Суп картофельный с горохом с курицей	175.00		3.59	3.74	11.29	93.27	4.08	81
	Картофель	46.72	35.00						
	Горох (очищенный)	14.17	14.00						
	Лук	8.40	7.00						
	Морковь	11.20	8.75						

	Масло растительное	3.50	3.50						
	Бульон мясной	122.50	122.50						511
	Птица обработанная	38.72	38.72						
	Вода питьевая	122.50	122.50						
	Морковь	2.65	2.14						
	Лук	2.52	2.14						
	Соль пищевая йодированная	0.97	0.97						

	Гренки из пшеничного хлеба	15.00		1.87	0.24	11.41	55.23	0.00	115
	Пшеничный хлеб	28.10	23.62						
	Рыба, тушенная с овощами	70.00		7.65	3.57	1.80	70.00	2.02	247
	Треска	64.71	43.00						
	или Хек	69.78	43.00						
	Вода питьевая	14.88	14.88						
	Морковь	24.50	19.00						
	Томат-паста	1.75	1.75						
	Лук	9.63	8.00						
	Масло растительное	3.50	3.50						
	Соль пищевая йодированная	0.88	0.88						
	Пюре картофельное	130.00		2.65	4.16	17.72	118.95	15.74	321
	Картофель	148.20	111.15						
	Молоко	20.54	20.54						
	Масло сливочное	4.55	4.55						
	Соль пищевая йодированная	0.68	0.68						
	Кисель	180.00		1.26	0.00	25.74	109.80	0.00	516
	Концентрат киселя витаминизированного	26.10	26.10						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода питьевая	171.00	171.00						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	670.00		20.17	14.63	94.68	595.20	39.32	
ПОЛДНИК	Салат из свеклы "Мармелад"	40.00		0.57	2.44	3.34	45.54	3.80	33a
	Свекла	48.64	38.00						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	«Гребешок» из дрожжевого теста	70.00		6.43	9.88	35.21	255.50	0.20	462a
	Мука пшеничная	1.52	1.52						
	Масло растительное	3.70	3.70						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Тесто дрожжевое	70.00	70.00						453a
	Мука пшеничная	45.58	45.58						
	Дрожжи прессованные	1.37	1.37						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Масло растительное	1.37	1.37						
	Соль пищевая йодированная	0.72	0.72						
	Молоко	21.60	21.60						
	Яйцо	3.38	3.38						
	Какао с молоком	180.00		3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	397
	Какао (порошок)	1.60	1.60						

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180.00		5.44	5.04	16.42	132.84	0.83	93
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	24.00	24.00						
	Макаронные изделия	14.40	14.40						
	Сахарный песок	1.44	1.44						
	Масло сливочное	1.80	1.80						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Чай с молоком или сливками	180.00		3.19	2.79	13.57	92.39	1.42	394
	Молоко	92.00	92.00						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	60.00	60.00						
	Чай-заварка	30.00							391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Сыр (порциями)	12.00		2.78	3.54	0.00	43.20	0.08	7
	Сыр	12.80	12.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	412.00		14.41	12.53	50.35	374.03	2.33	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	158
	Сок фруктовый	100.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	
	ИТОГО:	512.00		17.74	12.53	61.58	419.36	2.33	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	50.00		1.49	2.60	3.12	41.80	5.50	10
	Горошек зеленый консервированный	73.10	47.50						
	Масло растительное	1.70	1.70						
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	190.00		2.05	2.14	13.03	79.61	6.96	82
	Картофель	76.00	60.00						
	Макаронные изделия	8.00	8.00						
	Морковь	9.50	8.00						
	Лук	9.10	8.00						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Бульон мясной	140.00							511

	Птица обработанная	44.54	44.54						
	Вода питьевая	190.00	190.00						
	Морковь	2.80	2.00						
	Лук	2.70	2.00						
	Соль пищевая йодированная	1.00	1.00						
	Мясо птицы отварное	70.00		15.82	11.90	0.00	170.33	0.00	300
	Цыпленок-бройлер+	130.00	104.05						
	Лук	2.65	2.18						
	Соль пищевая йодированная	0.35	0.35						
	Рагу овощное	130.00		1.98	4.46	11.62	94.49	9.41	344a
	Картофель	55.51	41.60						
	Морковь	25.87	20.67						
	Лук	12.35	10.40						
	Капуста белокачанная	60.25	46.93						
	Масло растительное	5.20	5.20						
	Соус сметанный	39.00	39.00						354
	Сметана	9.75	9.75						
	Мука пшеничная	2.93	2.93						
	Вода питьевая	29.25	29.25						
	Соль пищевая йодированная	0.75	0.75						
	Компот из кураги	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Абрикосы сушеные (Курага)	12.00	12.00						
	Сахарный песок	10.00	10.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	670.00		24.19	21.12	75.15	592.93	22.23	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	90.00		15.79	10.85	15.44	222.30	0.22	237
	Творог	84.42	82.80						
	Крупа манная	5.40	5.40						
	Яйцо	3.60	3.60						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Сметана	3.60	3.60						
	Сухари панировочные	3.60	3.60						
	Масло сливочное	3.60	3.60						
	Молоко сгущеное	25.00		1.75	1.98	2.38	33.75	0.25	156
	Молоко сгущеное	25.00	25.00						
	Кофейный напиток с молоком	180.00		2.57	1.75	18.60	100.80	0.34	395
	Кофейный напиток	1.90	1.90						
	Сахарный песок	8.00	8.00						

Молоко	90.00	90.00							
Вода питьевая	108.00	108.00							
Печенье	38.00		2.85	3.80	28.31	158.46	0.00	153	
Печенье	24.00	24							
ИТОГО:	336.60		22.96	18.37	64.72	515.31	0.81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1518.60		64.88	52.02	201.45	1527.61	25.37		

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180.00		6.28	9.38	22.50	200.14	0.81	66
	Крупа гречневая	18.00	18.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	24.00	24.00						
	Масло сливочное	5.40	5.40						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Чай с сахаром	180.00		0.05	0.02	8.39	33.61	0.02	392
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	405.00		9.34	10.92	51.25	342.65	0.83	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100.00		2.90	2.50	4.00	50.00	0.70	401в
	Ряженка	100.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		2.90	2.50	4.00	50.00	0.70	
	ИТОГО:	505.00		12.24	13.42	55.25	392.65	1.53	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком*	60.00		0.68	3.71	2.83	47.46	12.15	14
	Томат	57.00	48.00						
	Лук	12.00	10.20						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Суп рыбный	180.00		11.47	0.54	8.30	94.90	5.31	43
	Треска	36.00	33.84						
	или Горбуша	36.00	33.84						
	или Минтай	35.64	33.84						
	Картофель	54.00	37.80						
	Морковь	14.40	11.52						
	Лук	9.00	7.56						
	Вода питьевая	216.00	216.00						

	Соль пищевая йодированная	0.95	0.95						
	Яйцо вареное	10.00		1.27	1.15	0.07	15.75	0.00	213
	Яйцо вареное	10.00	10.00						
	Тефтели мясные	70.00		5.17	5.73	6.83	99.75	0.50	286
	Говядина	61.25	44.63						

	Пшеничный хлеб	9.63	9.63						
	Молоко	14.00	14.00						
	Лук	16.63	16.63						
	Масло сливочное	2.63	2.63						
	Мука пшеничная	3.50	3.50						
	Яйцо	7.00	7.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Пюре картофельное	130.00		2.65	4.16	17.72	118.95	15.74	321
	Картофель	148.20	111.15						
	Молоко	20.54	20.54						
	Масло сливочное	4.55	4.55						
	Соль пищевая йодированная	0.68	0.68						
	Компот из сухофруктов	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Сухофрукты (ассорти)	12.00	12.00						
	Сахарный песок	10.00	10.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	680.00		24.09	15.31	83.14	583.51	34.06	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100.00		8.82	16.98	1.69	195.38	0.18	215
	Яйцо	75.00	75.00						
	Молоко	28.75	28.75						
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Кисель	180.00		1.26	0.00	26.10	109.80	0.00	516
	Концентрат киселя	21.60	21.60						
	Сахарный песок	5.00	5.00						
	Вода	171.00	171.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	320.00		13.08	18.14	48.15	410.78	0.18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505.00		49.41	46.87	186.54	1386.94	35.77	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180.00		7.02	8.51	32.22	255.24	1.31	273
	Пшено	25.00	25.00						
	Сахарный песок	4.50	4.50						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	56.00	56.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Чай с лимоном	180.00		0.13	0.02	10.21	41.00	2.83	393
	Лимон	7.99	7.99						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Сыр (порциями)	12.00		2.78	3.54	0.00	43.20	0.08	7
	Сыр	12.80	12.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	412.00		12.93	13.23	62.79	445.04	4.22	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100.00		0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	368a
	Груша	111.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	
	ИТОГО:	512.00		13.33	13.53	73.09	491.04	9.22	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50.00		0.65	5.15	3.55	63.50	2.50	52
	Свекла	38.00	30.50						
	Морковь	25.00	17.50						
	Масло растительное	2.50	2.50						
	Рассольник ленинградский	180.00		1.51	3.69	11.95	86.94	5.44	76
	Картофель	72.00	54.00						
	Крупа перловая	3.60	3.60						
	Морковь	9.00	7.20						
	Лук	4.32	3.60						
	Огурцы соленые	12.05	10.80						
	Масло растительное	3.20	3.20						
	Вода питьевая	135.00	135.00						

	Соль пищевая йодированная	0.97	0.97						
	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	157
	Сметана	10.00	10.00						

	Тефтели мясо-крупяные	140.00		17.70	13.29	9.06	286.84	1.12	108
	Говядина	104.58	95.20						
	Рис	16.80	16.80						
	Лук	14.00	11.76						
	Яйцо	7.00	7.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Соус молочный	70.00		1.86	2.69	4.96	58.66	0.22	350
	Молоко	35.00	35.00						
	Масло сливочное	3.90	3.90						
	Мука пшеничная	3.90	3.90						
	Вода питьевая	35.00	35.00						
	Соль пищевая йодированная	0.60	0.60						
	Компот из изюма и кураги	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Курага	6.00	6.00						
	Изюм	6.00	6.00						
	Сахарный песок	10.00	10.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	680.00		24.81	26.33	77.24	718.84	9.68	
ПОЛДНИК	Сырники	90.00		16.82	11.40	10.26	210.60	0.23	231
	Творог	91.80	90.00						
	Мука пшеничная	11.70	11.70						
	Яйцо	3.60	3.60						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Масло растительное	3.60	3.60						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Соус сметанный сладкий	30.00		1.09	1.66	2.38	40.08	0.08	354a
	Сметана	22.00	22.00						
	Масло сливочное	4.00	4.00						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Кофейный напиток с молоком	180.00		2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395
	Кофейный напиток	1.90	1.90						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Молоко	90.00	90.00						
	Вода питьевая	1080.00	108.00						
	Вафля	34.00		0.99	1.13	26.35	120.42	0.00	152
	Вафля	34.00	34.00						
	ИТОГО:	334.00		21.71	16.58	51.75	455.11	1.47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1526.00		59.85	56.45	202.08	1664.99	20.38	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180.00		6.44	8.46	25.92	205.56	1.39	69
	Геркулес	18.00	18.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	24.00	24.00						
	Масло сливочное	5.40	5.40						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180.00		2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	396
	Кофейный напиток	1.90	1.90						
	Молоко сгущенное	16.00	16.00						
	Вода питьевая	180.00	180						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	405.00		12.26	12.38	59.05	398.47	2.56	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100.00		0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	368
	Яблоко	114.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	
	ИТОГО:	505.00		12.66	12.78	68.85	442.47	12.56	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	50.00		0.70	2.92	4.32	42.95	17.48	20
	Капуста белокочанная	49.30	39.45						
	Лук	6.25	5.00						
	Морковь	6.25	5.00						
	Вода питьевая	5.82	5.82						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Суп молочный с овощами	190.00		4.37	4.14	12.44	104.69	8.72	97
	Молоко	114.00	114.00						
	Вода питьевая	38.00	38.00						
	Картофель	50.73	38.00						
	Капуста белокочанная	14.25	11.40						
	Морковь	9.50	7.60						
	Масло сливочное	1.52	1.52						
	Соль пищевая йодированная	0.95	0.95						

	Котлеты рыбные	80.00		14.71	5.17	10.98	148.50	0.47	255
	Треска	94.25	60.00						
	Пшеничный хлеб	14.00	14.00						
	Молоко	20.00	20.00						
	Масло сливочное	4.00	4.00						
	Яйцо	7.00	7.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						

	Рис отварной	130.00		2.92	4.30	29.35	167.76	0.00	315
	Рис	42.84	42.84						
	Масло сливочное	5.40	5.40						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Сок фруктовый	200.00		1.00	0.00	20.20	85.34	4.00	158
	Сок фруктовый	200.00	200.00						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	700.00		26.14	16.53	99.69	654.24	30.67	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	50.00		0.67	3.08	3.85	45.80	6.62	45
	Картофель	17.20	12.50						
	Свекла	12.75	10.00						
	Морковь	9.45	7.50						
	Лук	8.95	7.50						
	Огурцы соленые	12.50	10.00						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Соль пищевая йодированная	0.37	0.37						
	Яйцо вареное	70.00		8.89	8.05	0.49	110.25	0.00	213
	Яйцо вареное	70.00	70.00						
	Чай с сахаром	180.00		0.05	0.02	8.39	33.61	0.02	392
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	150.00	150.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	340.00		12.61	12.31	33.09	295.26	6.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545.00		51.41	41.61	201.63	1391.96	49.87	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	180.00		4.73	10.49	22.55	203.58	1.19	266
	Крупа рисовая	12.00	12.00						
	Крупа пшено шлифованное	12.00	12.00						
	Сахарный песок	5.40	5.40						
	Молоко	150.00	150.00						
	Вода питьевая	56.00	56.00						
	Масло сливочное	4.50	4.50						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Какао с молоком	180.00		3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	397
	Какао (порошок)	1.60	1.60						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Молоко	110.00	110.00						
	Вода питьевая	80.00	80.00						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	405.00		11.52	15.27	58.47	419.27	2.63	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100.00		1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368г
	Банан	167.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	
	ИТОГО:	505.00		13.02	15.77	79.47	514.27	12.63	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	50.00		1.49	2.60	3.12	41.80	5.50	10
	Горошек зеленый консервированный	73.10	47.50						
	Масло растительное	1.70	1.70						
	Щи из свежей капусты с картофелем	180.00		1.26	3.51	6.10	61.02	13.30	67
	Капуста белокочанная	45.00	36.00						
	Картофель	28.80	21.60						
	Морковь	11.34	9.00						
	Лук	8.64	7.20						
	Томат-паста	1.80	1.80						
	Масло растительное	3.60	3.60						
	Вода питьевая	144.00	144.00						
	Соль пищевая йодированная	0.90	0.90						

	Сметана	10.00		0.25	1.50	0.34	16.20	0.04	
	Сметана	10.00	10.00						

	Жаркое по-домашнему	200.00		26.93	6.91	23.94	265.30	9.39	276а
	Говядина	100.00	73.60						
	Картофель	218.20	162.78						
	Морковь	11.82	10.00						
	Лук	11.82	10.00						
	Масло сливочное	5.46	5.46						
	Соль пищевая йодированная	1.00	1.00						
	Компот из кураги и чернослива	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Абрикосы сушеные (Курага)	6.00	6.00						
	Урюк	8.25	8.25						
	Сахарный песок	10.00	10.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	670.00		32.77	14.54	80.88	591.02	28.59	
ПОЛДНИК	Манные биточки	80.00		3.41	2.50	20.17	116.80	0.26	199
	Крупа манная	44.00	44.00						
	Молоко	136.00	136.00						
	Яйцо	3.20	3.20						
	Сахарный песок	7.00	7.00						
	Масло растительное	6.40	6.40						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Кисель	60.00		0.42	0.00	8.70	36.60	0.00	516
	Концентрат киселя	7.20	7.20						
	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Вода питьевая	57.00	57.00						
	Молоко кипяченое	180.00		5.49	4.90	9.09	102.01	0.29	400
	Молоко	189.00	189.00						
	Печенье	38.00		2.85	3.80	28.31	158.46	0.00	153
	Печенье	38.00	38.00						
	ИТОГО:	358.00		12.17	11.20	66.27	413.87	0.55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1533.00		57.96	41.51	226.62	1519.16	41.78	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10									
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180.00		11.14	12.01	27.25	261.59	0.16	206
	Масло сливочное	2.88	2.88						
	Сыр	19.80	18.00						
	Соль пищевая йодированная	0.45	0.45						
	Макаронные изделия отварные	157.50	157.50						204
	Макаронные изделия	55.12	55.12						
	Соль пищевая йодированная	0.30	0.30						
	Чай с молоком или сливками	180.00		3.19	2.79	13.57	92.39	1.42	394
	Молоко	92.00	92.00						
	Сахарный песок	6.00	6.00						
	Вода питьевая	60.00	60.00						
	Чай-заварка	30.00	30.00						391
	Чай	0.30	0.30						
	Вода питьевая	32.40	32.40						
	Масло (порциями)	5.00		0.004	0.36	0.01	3.30	0.00	6
	Масло сливочное	5.00	5.00						
	Хлеб пшеничный	40.00		3.00	1.16	20.36	105.60	0.00	701
	Хлеб пшеничный	40.00	40.00						
	ИТОГО:	405.00		17.33	16.32	61.19	462.89	1.58	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	158
	Сок фруктовый	100.00	100.00						
	ИТОГО:	100.00		3.33	0.00	11.23	45.33	0.00	
	ИТОГО:	505.00		20.66	16.32	72.42	508.22	1.58	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	50.00		1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	12
	Кукуруза сахарная консервированная	66.45	465.00						
	Масло растительное	3.00	3.00						
	Суп картофельный с крупой с курицей	190.00		1.90	2.13	12.92	78.47	6.27	80
	Картофель	76.00	57.00						
	Крупа перловая	7.60	7.60						
	Пшено или Рис	7.60	7.60						
	Морковь	9.50	7.60						
	Лук	9.12	7.60						
	Масло растительное	1.90	1.90						
	Птица обработанная	44.54	44.54						
	Вода питьевая	133.00	133.00						

	<i>соль пищевая йодированная</i>	<i>0.95</i>	<i>0.95</i>						
--	----------------------------------	-------------	-------------	--	--	--	--	--	--

	Котлета рубленая	70.00		10.87	8.25	11.25	162.17	0.11	282
	Говядина	70.00	51.63						
	Хлеб пшеничный	12.25	12.25						
	Молоко	16.63	16.63						
	Сухари панировачные	7.00	7.00						
	Масло сливочное	4.37	4.37						
	Яйцо	7.00	7.00						
	Соль пищевая йодированная	0.50	0.50						
	Капуста тушеная	130.00		2.69	4.21	12.26	97.63	22.31	336
	Капуста белокочанная	186.29	148.98						
	Масло растительное	2.50	2.50						
	Морковь	3.25	2.60						
	Лук	6.24	5.20						
	Томат-паста	7.80	7.80						
	Мука пшеничная	1.56	1.56						
	Соль пищевая йодированная	0.75	0.75						
	Компот из сухофруктов	180.00		0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Сухофрукты (ассорти)	12.00	12.00						
	Сахарный песок	12.00	12.00						
	Вода питьевая	182.70	182.70						
	Хлеб ржаной	50.00		2.45	0.00	22.40	105.00	0.00	700
	Хлеб ржаной	50.00	50.00						
	ИТОГО:	670.00		19.75	17.69	87.83	594.62	33.70	
ПОЛДНИК	Салат из моркови*	30.00		0.35	2.21	2.21	33.00	1.16	406
	Морковь	38.00	28.20						
	Масло растительное	2.00	2.00						
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	70.00		9.22	5.48	29.18	202.00	0.04	454
	Мука пшеничная	1.62	1.62						
	Масло растительное	0.24	0.24						
	Яйцо	1.40	1.40						
	Фарш творожный	23.80	23.80						
	Творог	21.78	21.56						
	Сахарный песок	4.00	4.00						
	Яйцо	0.95	0.95						
	Мука пшеничная	1.22	1.22						
	Ванилин	0.00	0.00						
	Тесто дрожжевое	54.60	54.60						453a
	Мука пшеничная	34.56	34.56						
	Дрожжи прессованные	1.06	1.06						

	Сахарный песок	3.00	3.00						
	Масло растительное	1.04	1.04						
	Соль пищевая йодированная	0.55	0.55						
	Молоко	16.38	16.38						
	Яйцо	2.63	2.63						
	Кофейный напиток	180.00		2.81	2.39	12.76	84.01	1.17	395a
	Кофейный напиток	2.00	2.00						
	Сахарный песок	8.00	8.00						
	Вода питьевая	198.00	198.00						
	ИТОГО:	280.00		12.38	10.09	44.16	319.01	2.37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455.00		52.79	44.10	204.41	1421.84	37.65	

Дни	Калорийность		Белки	Жиры	Углеводы
1 день	0.00		0.00	0.00	0.00
2 день	1559.20		56.84	50.71	205.37
3 день	1621.23		46.51	43.31	273.10
4 день	106.79		3.78	3.26	15.55
5 день	1527.61		64.88	52.02	201.45
6 день	1386.94		49.41	46.87	186.54
7 день	1664.99		59.85	56.45	202.08
8 день	1391.96		51.41	41.61	201.63
9 день	1519.16		57.96	41.51	226.62
10 день	1421.84		37.65	0.00	0.00
Итого за весь период	12,199.72		428.29	335.74	1,512.34
Среднее значение за период	1,219.97		42.83	33.57	151.23