

IV день: Четверг	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	<i>435</i>	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51		
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
		100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	<i>Итого:</i>	<i>230</i>	8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
<i>Итого за IV день:</i>		<i>1795</i>	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		сб. 2011г.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	670	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
Итого за VII день:		1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		

VIII день: Среда	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в соусе	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2		
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
Итого:		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58		
Итого за VIII день:		1812	51,74	56,84	242,05	1793,35	34,69		

IX день: Четверг	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2	1,95		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	<i>Итого:</i>	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
		230	8,64	11,96	34,16	280	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244	
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>		21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
		430							
<i>Итого IX за день:</i>		1797	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06		

Х день: Пятница	Неделя: вторая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		
Итого за Х день:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35		

XI день: Понедельник		Неделя: третья	3-7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73	
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	670	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43		
Итого за XI день:		1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

XII день: Вторник	Неделя: третья	
---	---------------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшениная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	ИТОГО	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого :	670	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65		
Итого за XII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58		

ХIII день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
<i>Итого за ХIII день:</i>		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96		

XIV день: Четверг	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшениная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25	4,83		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 ⁴	С6.2011
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	<i>Итого:</i>	610	18,29	15,86	54,3	432,2	35,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
<i>Итого за XIV день:</i>		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	Итого :	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
Итого за XV день:		1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63,95	71,47	214,86	1744,4
2 день	58,87	58,58	240,2	1719,9
3 день	53,94	67,93	220,65	1775,2
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,64	50,46	281,63	1807,64
6 день	68,61	48,17	262,3	1757,53
7 день	58,13	60,64	231,49	1706,0
8 день	51,74	56,84	242,05	1793,35
9 день	60,27	53,72	255,3	1758,17
10 день	57,76	53,57	310,76	19,58,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
Итого за весь период:	878	839,9	3816	26576,24
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	58,5	56,0	254,4	1772,0
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 7,7%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%