

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1
города Крототкин муниципального образования Кавказский район



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 1
Г.В. Моргоева
Приказ № 96а
от «31» августа 2021г.

Примерное перспективное десятидневное меню
для детей от 1-го до 3-х лет
(сезон зима-весна)

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
 в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	160	365	370	232	314	279	198	489	226	336	2969	296,9	76,13
творог	30			67		66			54		66	253	25,3	84,33
сметана	9	18	5	2	10	2	2	18	2	5	22	86	8,6	95,56
сыр	4		12		12			11				35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	55	82		79			44	61	51		67	384	38,4	69,82
птица 1 кат.пот.	23				28	149						177	17,7	76,96
рыба (филе)	34		89		66		117			74		346	34,6	101,76
субпродукты	23	99								77		176	17,6	76,52
яйцо куриное столовое (шт.)	1	1,53	0,133	0,177	1,67	0,038	1,53	0,025	0,545	0,531	1,038	7,217	0,72	72,17
картофель (25%)	160	109	72	208	138	36	206	178	24	205	32	1208	120,8	75,50
овоци , зелень	224	238,4	241	67	149	135	344,2	80	121,4	156,5	146	1678,5	167,85	74,93
фрукты(плоды) свежие	108	33	142		142		33	136		169	136	791	79,1	73,24
фрукты (плоды) сухие	9			18		18		18			18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	140	45	140	45	140			140		140	790	79	79,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	35	30	54	45	30	70	44	440	44	73,33
крупы , бобовые	30		17,6	27	11	34		11	48	11	64	223,6	22,36	74,53
макаронные изделия	8	20		14		12		7	14			67	6,7	83,75
мука пшеничная	25	0,8	60	3	53	3		48	4,8	15	4	191,6	19,16	76,64
масло сливочное	18	11,4	16,1	14,6	23,8	7,9	13,6	12,8	9,6	19,8	16,3	145,9	14,59	81,06
масло растительное	9	14	3,6	3	15,8	8	2	13,8	7,4	8	4	79,6	7,96	88,44
кондитерские изделия	12			25		25			25			75	7,5	62,50
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36		0,36	0,7	0,72	0,36	0,36	0,36		3,58	0,358	71,60
какао-порошок	0,5		2								2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5		1,5	1,5			1,5		1,5		7,5	0,75	75,00
сахар	25	23	31,8	23,4	30	23,2	22	29	16,4	24,5	26,5	249,8	24,98	99,92
дрожжи	0,4		0,9		1			1				2,9	0,29	72,50
крахмал	2		7		7							14	1,4	70,00
соль	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25	2,5	83,33
	1404,4												1080,22	2291,03

В среднем % выполнения норм =76,96%

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	159	361	363	221	310	274	198	482	225	332	2925	292,5	75,00
творог	30			66		65			53		65	249	24,9	83,00
сметана	9	18	5	2	10	2	2	18	2	5	22	86	8,6	95,56
сыр	4		12		12			11				35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	50	78		75			42	58	48		64	365	36,5	73,00
птица 1 кат.пот.	20				24	132						156	15,6	78,00
рыба (филе)	32		56		49		85			56		246	24,6	76,88
субпродукты	20	82,2								64		146,2	14,62	73,10
яйцо куриное столовое	40	61	5,2	7	66,8	1,5	61	1	21,8	21	41,5	287,8	28,78	71,95
картофель (25%)	120	81	54	156	103	27	154	133	18	153	24	903	90,3	75,25
овощи , зелень	180	206,4	204	53,5	136	105	298,2	61	97,4	133	126	1420,5	142,05	78,92
фрукты(плоды) свежие	95	29	126		126		29	105		150	121	686	68,6	72,21
фрукты (плоды) сухие	9			18		18		18			18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	140	45		45	140			140		140	650	65	65,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	45	30	54	45	30	70	44	450	45	75,00
крупы , бобовые	30	0	17,6	27	11	34		48	48	11	64	260,6	26,06	86,87
макаронные изделия	8	20		14		12		7	14			67	6,7	83,75
мука пшеничная	25	0,8	60	3	53	3		48	4,8	15	4	191,6	19,16	76,64
масло сливочное	18	11,4	16,1	14,6	23,8	7,9	13,6	12,8	9,6	19,8	16,3	145,9	14,59	81,06
масло растительное	9	14	3,6	3	15,8	8	2	13,8	7,4	8	4	79,6	7,96	88,44
кондитерские изделия	12			25		25			25			75	7,5	62,50
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36		0,36	0,7	0,72	0,36	0,36	0,36		3,58	0,358	71,60
какао-порошок	0,5	0	2								2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5		1,5	1,5			1,5		1,5		7,5	0,75	75,00
сахар	25	23	31,8	23,4	30	23,2	22	29	16,4	24,5	26,5	249,8	24,98	99,92
дрожжи	0,4		0,9		1			1				2,9	0,29	72,50
крахмал	2		7		7							14	1,4	70,00
соль	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25	2,5	83,33
	1313,4												1010,398	75,73

В среднем % выполнения норм =75,73%

Анализ по пищевой ценности и калорийности

на 1 ребенка в день (от 1 года до 3 лет)

	Б	Ж	У	Ккал
1-ый день	53,926	51,486	142,974	1235,87
2-ой день	42,74	31,005	192,23	1235,45
3-ий день	49,33	47,11	160,405	1255,477
4-ый день	41,917	53,742	181,34	1370,88
5-ый день	60,698	55,958	156,698	1374,449
6-ой день	47,862	42,187	135,96	1045,9
7-ой день	38,476	41,57	179,795	1234,41
8-ой день	47,51	44,49	157,61	1215,23
9-ый день	44,64	38,51	151	1120,08
10-ый день	62,156	62,207	178,208	1536,397
	489,255	468,265	1636,22	12624,143
	48,93	46,83	163,62	1262,41

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день

	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
1 день	1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(пром.произ.)	1/40	0,760	3,56	3,080	47,62	121
	Омлет натуральный	1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	307
	яйца						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с молоком (1-й вариант)	1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	506
	чай -заварка						
	сахар						
	молоко						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО завтрак		305	12,250	18,04	39,875	373,56	
2 ЗАВТРАК	10-00 Сок фруктово - ягодный	1/140	0,7	0,14	14,135	64,377	537
ИТОГО 2 завтрак		140	0,7	0,14	14,135	64,377	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	1/59	0,452	0,052	0,96	7,35	113
	огурец соленый						
	Борщ с капустой и картофелем	1/180/5	1,31	3,6	7,66	68,4	133
	свекла						
	капуста свежая						
	картофель						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	томатная паста						
	сметана						
	Мясо отварное	1/50	13,05	9,31	0,00	135,84	363
	мясо говядина						
	морковь						
	лук репчатый						
	Картофельное пюре	1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	434
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	Компот из свежих плодов	1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	526
	яблоки свежие						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО за обед		504	19,952	17,092	51,28	441,74	
ПОЛДНИК	Икра свекольная	1/40	0,97	2,85	4,06	36,98	124
	свекла						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Макаронные изд. отварные	1/60	2,214	0,264	11,364	56,7	297
	макаронные изд.						
	масло сливочное						
	Печень говяжья по-строгоновски	1/88	14,4	11,04	3,44	170,4	403
	печень говяжья						
	масло растительное						
	масса припущенной печени						
	Соус сметанный	1/32					
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	масса соуса						
	сметана						
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО за полдник		385	21,024	16,214	37,684	356,13	
	ИТОГО		53,926	51,486	142,974	1235,807	

	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
2 день	1 неделя						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром и маслом	1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	97
	сыр российский						
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Суп молочный с крупой гречневой	1/180	4,33	4,64	14,86	119	170
	молоко						
	крупы гречневая						
	сахар						
	масло сливочное						
	Какао с молоком	1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	508
	какао-порошок						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК		376	12,39	14,06	47,17	365,9	
2 ЗАВТРАК	10-00 Кисломолочный напиток	1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	535
	ряженка						
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		150	4,35	3,75	5,80	72,00	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	1/58	0,6	0,055	1,91	10,92	113
	помидор соленый						
	Рассольник ленинградский	1/180/5	1,48	3,8	12	87,3	139
	картофель						
	крупы пшеничная						
	морковь						
	лук репчатый						
	огурцы соленые						
	масло растительное						
	сметана						
	Биточки рыбные	1/70	9,67	1,46	6,68	78,60	351
	треска филе						
	хлеб пшеничный						
	яйца						
	масло сливочное						
	молоко						
	Капуста тушеная	1/100	3,66	3,56	3,86	62,37	428
	капуста белокачанная						
	масло сливочное						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	мука пшеничная						
	Кисель из сока плодового ягодного	1/150	0,15	0,089	29,1	118	524
	сок пл.яг.						
	крахмал картофельный						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО ОБЕД		608	18,66	9,43	70,86	444,24	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	589
	мука пшеничная						
	сахар						
	масло сливочное						
	яйца						
	дрожжи прессованные						
	Чай с лимоном (1-й вариант)	1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	504
	чай-заварка						
	сахар						
	лимон						
	Фрукты свежие -яблоко	1/121	0,490	0,49	12,1	59,1	118
ИТОГО ПОЛДНИК		351	7,340	3,76	70,4	353,31	
	ИТОГО	1485,0	42,740	31,004	194,230	1235,450	

	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
3 день	1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак. изд.	1/180	5,1	4,73	17,08	131	171
	молоко						
	масло сливочное						
	сахар						
	вермишель						
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
	Кондитерское изделие (пряник)	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	608
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК		370	10	7,95	54,5	313,75	
2 ЗАВТРАК	10-00 Сок фруктово - ягодный	1/140	0,7	0,14	14,135	64,377	537
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		140	0,7	0,14	14,135	64,377	
ОБЕД	Икра морковная	1/40	0,95	2,85	4,15	46	124
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Суп картофельный с бобовыми	1/180	1,66	3,06	10,80	77,70	149
	картофель						
	крупа гороховая						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло сливочное						
	Картофельная запеканка с мясом	1/135	15,64	15,78	12,7	255	382
	говядина котлетное мясо						
	картофель						
	масло сливочное						
	яйца						
	мука пшеничная						
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,37	0	20,2	82	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО ОБЕД		550	21,72	22,16	65,16	547,75	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	1/87	12,06	11,89	16,3	224,4	324
	творог						
	крупа рисовая						
	яйца						
	сахар						
	масло сливочное						
	сметана						
	Соус молочный сладкий	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	449
	молоко						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Молоко кипяченое	1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	534
	молоко						
ИТОГО ПОЛДНИК		257	16,91	16,86	26,61	329,60	
	ИТОГО	1317	49,33	47,11	160,405	1255,477	

	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
4 день	1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром и маслом	1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	97
	сыр российский						
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Суп молочный манный	1/180	4,33	4,64	14,86	119	170
	крупа манная						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с лимоном (1-й вариант)	1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	504
	чай-заварка						
	сахар						
	лимон						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК		376	9,77	11,6	39,85	303,8	
2 ЗАВТРАК	10-00 Фрукты свежие -яблоко	1/121	0,490	0,49	12,1	59,1	118
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		121	0,490	0,49	12,1	59,1	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	1/59	0,452	0,052	0,96	7,35	113
	огурец соленый						
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	1/162/18	0,86	1,87	6,32	45,50	151
	курица						
	картофель						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	клецки мучные №178						
	мука пшеничная						
	яйца						
	масло сливочное						
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	1/52	7,80	4,20	2,30	78,00	348
	треска филе						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	Соус сметанный	1/20	0,31	3,036	0,675	23,05	451
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сметана						
	Картофельное пюре	1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	434
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	Кисель из сока плодового ягодного	1/150	0,15	0,089	29,1	118	524
	сок пл.яг.		0,045	0,045	5,085	32	
	крахмал картофельный						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО ОБЕД		586	14,40	13,28	70,47	464,95	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	1/104	8,98	13,82	2,4	168,4	307
	яйца						
	молоко						
	масло сливочное						
	Булочка домашняя	1/70	5,220	9,05	42	270,21	583
	мука пшеничная						
	сахар						
	масло растительное						
	яйца						
	дрожжи прессованные						
	Икра кабачковая(пром.произ.)	1/40	0,760	3,56	3,080	47,62	121
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
ИТОГО ПОЛДНИК		364	17,26	28,37	58,92	543,03	
	ИТОГО	1447	41,917	53,742	181,34	1370,88	

	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
1 НЕДЕЛЯ							
5 день							
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак. изд.	1/154	4,4	4,0,5	14,57	112,27	171
	молоко						
	масло сливочное						
	сахар						
	вермишель						
	Чай с молоком (1-й вариант)	1/150	1,12	0,97	9,724	60,51	508
	чай						
	молоко						
	сахар						
	Кондитерское изделие (пряник)	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	608
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК		344	8,12	2,25	50,274	298,73	
2 ЗАВТРАК	10-00 Сок фруктово - ягодный	1/140	0,7	0,14	14,135	64,377	537
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		140	0,7	0,14	14,135	64,377	
ОБЕД	Капуста квашеная	1/49	0,576	1,6	0,955	21,07	17
	капуста квашеная						
	масло растительное						
	Суп из овощей с фасолью	1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	148
	картофель						
	капуста свежая						
	морковь						
	лук репчатый						
	фасоль						
	масло сливочное						
	Плов из отварной птицы	1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	411
	курица						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	морковь						
	крупа рисовая						
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,54	0	17,81	42,052	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО ОБЕД		555	32,708	35,778	65,319	657,362	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	319
	творог						
	крупа манная						
	яйца						
	сахар						
	сметана						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	Соус молочный сладкий	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	449
	молоко						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Кисломолочный напиток	1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	535
	йогурт						
ИТОГО ПОЛДНИК		240	19,17	17,79	26,97	353,98	
	ИТОГО	1279	60,698	55,958	156,698	1374,449	

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	№ рец.
6 день	2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(пром.произ.)	1/40	0,760	3,56	3,080	47,62	121
	Омлет натуральный	1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	307
	яйца						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с молоком (1-й вариант)	1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	506
	чай -заварка						
	сахар						
	молоко						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК		305	11,550	17,90	25,740	309,18	
2 ЗАВТРАК	10-00 Кисломолочный напиток	1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	535
	ряженка						
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		150	4,35	3,75	5,80	72,00	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	1/58	0,6	0,055	1,91	10,92	113
	помидор соленый						
	Свекольник со сметаной	1/180	1,56	3,20	8,66	69,80	136
	свекла						
	морковь						
	лук репчатый						
	картофель						
	масло сливочное						
	томатная паста						
	сметана						
	Тефтели из говядины паровые	1/60	8,24	7,58	5,19	121,91	394
	говядина котлетное мясо						
	хлеб пшеничный						
	масло сливочное						
	лук репчатый						
	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	1/120	2,38	4,91	26,17	98,34	439
	картофель						
	масло растительное						
	капуста свежая						
	масло сливочное						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	мука пшеничная						
	Компот из свежих плодов	1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	526
	яблоки свежие						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО ОБЕД		613	16,24	16,36	75,87	457,12	
ПОЛДНИК	Овощи натуральные свежие	1/59	0,452	0,052	0,96	7,35	113
	огурец соленый						
	Рыба отварная	1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	338
	треска филе						
	лук репчатый						
	морковь						
	Картофельное пюре	1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	434
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с сахаром (2-ой вариант)	1/150	0,07	0	11,21	45	506
	чай-заварка						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ПОЛДНИК		374	15,722	4,182	28,55	216,60	
	итого	1442	47,862	42,187	135,96	1054,9	

	Наименование	блюды	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	№ рец.
7 день	2 НЕДЕЛЯ							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром и маслом		1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	97
	сыр российский							
	масло сливочное							
	хлеб пшеничный							
	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес»		1/180	4,33	4,64	14,86	119	170
	крупа "Геркулес"							
	молоко							
	масло сливочное							
	Чай с сахаром (2-ой вариант)		1/150	0,07	0	11,21	45	506
	чай-заварка							
	сахар							
	Хлеб пшеничный		1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК			376	9,77	11,6	39,71	303,3	
2 ЗАВТРАК 10-00	Фрукты свежие бананы		1/105	1,57	0,53	22,03	100,6	118
ИТОГО 2 ЗАВТРАК			105	1,57	0,53	22,03	100,6	
ОБЕД	Капуста квашеная		1/49	0,576	1,6	0,955	21,07	17
	капуста квашеная							
	масло растительное							
	Суп картофельный с макаронными изделиями		1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	152
	картофель							
	макаронные изд.							
	морковь							
	лук репчатый							
	масло растительное							
	Бифштекс рубленый паровой		1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	376
	говядина котлетное мясо							
	масло сливочное							
	Соус сметанный натуральный		1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	452
	сметана							
	мука пшеничная							
	масло сливочное							
	Картофель отварной		1/80	1,50	3,30	10,20	76,00	179
	картофель							
	масло сливочное							
	Компот из смеси сухофруктов		1/150	0,37	0	20,2	82	527
	смесь сухофруктов							
	сахар							
	Хлеб пшеничный		1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной		1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО ОБЕД			564	19,62	18,45	64,62	503,50	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя		1/70	5,220	9,05	42	270,21	583
	мука пшеничная							
	сахар							
	масло растительное							
	яйца							
	дрожжи прессованные							
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)		1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	514
	кофейный напиток							
	молоко							
	сахар							
ИТОГО ПОЛДНИК			220	7,520	10,99	53,44	327,01	
	ИТОГО		1265	38,476	41,57	179,795	1234,41	

	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептур ы
			белки	жиры	углев.		
8 ДЕНЬ	2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак. изд.	1/180	5,1	4,73	17,08	131	171
	молоко						
	масло сливочное						
	сахар						
	вермишель						
	Яйца вареные	1/20	2,55	2,3	0,15	32,5	306
	яйца						
	Чай с молоком (2-й вариант)	1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	507
	чай -заварка						
	сахар						
	молоко						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Кондитерское изделие (пряник)	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	608
ИТОГО ЗАВТРАК		390	11,37	9,28	56,2	354,35	
2 ЗАВТРАК	10-00 Молоко кипяченое	1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	534
	молоко						
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		150	4,33	3,70	7,17	79,10	
ОБЕД	Икра свекольная	1/40	0,97	2,85	4,06	36,98	124
	свекла						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Суп крестьянский с крупой	1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	160
	капуста белокачанная						
	картофель						
	перловая крупа						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	Плов из отварной говядины	1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	375
	говядина (бескостное мясо)						
	морковь						
	масло сливочное						
	лук репчатый						
	крупа рисовая						
	Сок фруктово - ягодный	1/140	0,7	0,14	14,135	64,377	537
	сок яблочный						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО за обед		555	17,56	18,24	75,37	532,31	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога запеченные	1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	327
	творог						
	крупа манная						
	яйца						
	сахар						
	мука пшеничная						
	сметана						
	масло сливочное						
	Соус молочный сладкий	1/20	0,3	2,12	0,67	23	449
	молоко						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Кисломолочный напиток	1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	535
	ряженка						
ИТОГО за полдник		230	14,25	13,27	18,87	249,47	
	ИТОГО		47,51	44,49	157,61	1215,23	

9 ДЕНЬ	Наименование блюдо	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.		
2 НЕДЕЛЯ							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	99
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Суп молочный с крупой рисовой	1/180	4,33	4,64	14,86	119	170
	молоко						
	крупа рисовая						
	масло сливочное						
	Кофейный напиток с молоком (2-)	1/150	2,30	1,94	11,44	56,8	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО завтрак		365	9,00	10,12	41,97	278,55	
2 ЗАВТРАК	10.00 Фрукты свежие -яблоко	1/121	0,490	0,49	12,1	59,1	118
ИТОГО 2 завтрак		121	0,490	0,49	12,1	59,1	
ОБЕД	Икра кабачковая(пром.произ.)	1/40	0,760	3,56	3,080	47,62	121
	Рассольник со сметаной	1/180/5	1,33	3,65	10,15	78,80	138
	картофель						
	огурец соленый						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	сметана						
	Фрикадельки рыбные	1/70	10,23	1,46	5,28	75,2	353
	треска филе						
	хлеб пшеничный						
	яйца						
	молоко						
	Картофельное пюре	1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	434
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	Компот из свежих плодов	1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	526
	яблоки свежие						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО за обед		570	17,46	12,80	61,17	431,77	
ПОЛДНИК	Оладьи из печени по-кунцевски	1/91	14,41	9,746	9,829	184,93	408
	печень говяжья						
	морковь						
	мука пшеничная						
	яйца						
	масло сливочное						
	Рагу из овощей	1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	362
	картофель						
	морковь						
	капуста белокочанная						
	лук репчатый						
	зеленый горошек консервированный						
	масло растительное	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Соус томатный						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	томатное пюре						
	сахар	1/150	0,07	0	11,21	45	506
	Чай с сахаром (2-ой вариант)						
	чай-заварка						
	сахар	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб пшеничный						
ИТОГО за полдник		365	17,694	15,098	35,743	350,66	
	ИТО	1421	44,64	38,51	151,0	1120,08	

первая неделя	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептур ы
			белки	жиры	углев.		
10 день							
ЗАВТРАК							
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	306
	яйца						
	Бутерброд с маслом	1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	99
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Каша " Дружба "	1/180	4,73	10,49	22,55	203,6	266
	крупа рисовая						
	крупа пшенная						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	Какао с молоком	1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	508
	какао-порошок						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО завтрак		405	14,89	21,09	57,19	476,95	
2 ЗАВТРАК	10-00 Сок фруктово - ягодный	1/140	0,7	0,14	14,135	64,377	537
ИТОГО 2 завтрак		140	0,7	0,14	14,135	64,377	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	1/58	0,6	0,055	1,91	10,92	113
	помидор соленый						
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	1,30	3,58	5,59	57,90	147
	капуста белокачанная						
	картофель						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Бефстроганов из отварной говядины	1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	372
	говядина						
	морковь						
	лук репчатый						
	морковь						
	Соус сметанный	1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	451
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сметана						
	Каша гречневая рассыпчатая	1/80	4,60	4,18	19,77	135,00	243
	крупа гречневая						
	масло сливочное						
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,37	0	20,2	82	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	Хлеб ржаной	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	115
ИТОГО за обед		593	26,91	22,70	67,81	581,99	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	319
	творог						
	крупа манная						
	яйца						
	сахар						
	сметана						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	Соус молочный сладкий	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	449
	молоко						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Кисломолочный напиток	1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	535
	йогурт						
	Фрукты свежие -яблоко	1/121	0,490	0,49	12,1	59,1	118
ИТОГО за полдник		361	19,660	18,28	39,07	413,08	
	итого	1499	62,156	62,207	178,207	1536,397	