

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1
города Кротоктин 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 3-х до 8 лет
(сезон зима-весна)

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 8 лет.

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполни я норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	193	425	478	249	385	257	290	573	216	392	3458	345,8	76,84
творог	40			82		73			90		73	318	31,8	79,50
сметана	11	25	5	3		3	2	15	3	5	23	84	8,4	76,36
сыр	6		13	11	13					13		50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102		100			61	76	61		67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27				39	178						217	21,7	80,37
рыба (филе)	39		102		83		134			87		406	40,6	104,10
Субпродукты	30	124								96		220	22	73,33
яйцо куриное столовое	1	1,72	0,16	0,256	1,59	0,05	1,72	0,04	0,063	0,625	1,05	7,274	0,7274	72,74
картофель (25%)	187	134	80	254	166	40	271	212	27	255	32	1471	147,1	78,66
овощи , зелень	275	338	370	146	181	153	452	84	183	186	171	2264	226,4	82,33
фрукты(плоды) свежие	114	41	156		156		41	149		187	149	879	87,9	77,11
фрукты (плоды) сухие	11			22		22		22			22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54		54	150	150		150		150	858	85,8	85,80
Напиток витаминизированный	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	90,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	91	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43		20	31	50	42		40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30		29		16		8	15			98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	61	9,5	1	55,75	7,8	18	10,5	229,05	22,905	78,98
масло сливочное	21	13,5	19,5	17,8	19,2	9,8	18	15,25	10,8	25	19,3	168,15	16,815	80,07
масло растительное	11	18	4	8	19	12	3	16	11	8	4	103	10,3	93,64
кондитерские изделия	20	40		30		45			40			155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4		0,4	0,9	0,8	0,4	0,9	0,4		5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6		2,4								2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2		2	1,8			1,8		1,8		9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	37	28	35	28	28	36	23	29	32	305	30,5	101,67
дрожжи	0,5		1		1,3			1,3				3,6	0,36	72,00
крахмал	3		9		9					7		25	2,5	83,33
соль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	80,00
	1708,4												1373,3	2444,87

В среднем % выполнения норм = 80,39%

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 8 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполни я норм
молоко и кисломол.прод.	450	192	421	465	248	380	102	290	560	216	387	3261	326,1	72,47
творог	40	0	0	81	0	72	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	11	13	0	0	0	0	13	0	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	95	0	0	58	72	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	0	27	158	0	0	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	68	6	10	63,6	2	68	1,6	2,5	25	42	288,7	28,87	72,18
картофель (25%)	140	100	60	190	124	30	202	159	20	191	24	1100	110	78,57
овощи , зелень	220	301	311	120	164	131	390,4	77	148	135	149	1926,4	192,64	87,56
фрукты(плоды) свежие	100	36	156	0	140	0	36	133	0	167	133	801	80,1	80,10
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	0	54	150	150	0	150	0	150	858	85,8	85,80
напиток витаминизированный	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	90,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	31	50	42	0	40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	29	0	16	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	61	9,5	1	55,75	7,8	18	10,5	229,05	22,905	78,98
масло сливочное	21	13,5	19,5	17,8	19,2	9,8	18	15,25	10,8	25	19,3	168,15	16,815	80,07
масло растительное	11	18	4	8	19	12	3	16	11	8	4	103	10,3	93,64
кондитерские изделия	20	40	0	30	0	45	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4	0	0,4	0,9	0,8	0,4	0,9	0,4	0	5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	2	1,8	2	0	1,8	0	1,8	0	11,4	1,14	95,00
сахар	30	29	37	28	35	28	28	36	23	29	32	305	30,5	101,67
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	80,00
	1615,9												1282,72	2449,42

В среднем % выполнения норм = 79,38%

Анализ по белкам жирам, углеводам, коллорийности на 1 ребенка в день

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	68,19	63,57	189,58	1576,19
2 день	48,651	35,519	216,81	1333,64
3 день	65,13	63,67	187,15	1602,14
4 день	54,337	67,56	241,221	1781,31
5 день	54,568	49,072	216,255	1512,95
6 день	58,149	50,588	237,917	1297,59
7 день	47,022	54,309	227,584	1574,63
8 день	59,97	55,9	206,84	1558,36
9 день	66,776	47,564	231,334	1598,71
10 день	69,257	68,423	208,402	1745,82
	523,86	457,086	1756,703	12671,51
	52,39	45,71	175,67	1267,15

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
1 ДЕНЬ		1 неделя					
	ЗАВТРАК						
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,58	
	кисель						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(пром.произ.)	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	121
	Омлет натуральный	1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	307
	яйца						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с молоком (1-й вариант)	1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	508
	чай						
	молоко						
	сахар						
	Кондитерское изделие (пряник)	1/40	2,36	1,88	30	146,4	608
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
ИТОГО ЗАВТРАК		390	15,47	21,49	59,77	493,25	
ИТОГО 2 ЗАВТРАК	10-00 Сок фруктово - ягодный	1/150	0,75	0,15	15,15	69	537
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	113
	огурец соленый						
	Борщ с капустой и картофелем	1/200/5	1,46	4	8,52	76	133
	свекла						
	капуста свежая						
	картофель						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	томатная паста						
	сметана						
	Мясо отварное	1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	363
	мясо говядина						
	морковь						
	лук репчатый						
	Картофельное пюре	1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	434
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	Компот из свежих плодов	1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	яблоки свежие						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
ИТОГО ОБЕД		681	24,808	20,881	63,117	542,63	
ПОЛДНИК	Икра свекольная	1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	124
	свекла						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Макаронные изд. отварные	1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	297
	макаронные изд.						
	масло сливочное						
	Печень говяжья по-строгоновски	1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	403
	печень говяжья						
	масло растительное						
	Соус сметанный						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сметана						
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
ИТОГО ПОЛДНИК		460	27,16	21,046	51,547	471,31	
	ИТОГО	1681	68,19	63,57	189,58	1576,19	

	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
2 ДЕНЬ	1 НЕДЕЛЯ						
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром и маслом	1/33	4,7	7,61	6,96	115,62	97
	сыр российский						
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Суп молочный с крупой	1/200	4,82	5,16	16,52	131,80	170
	молоко						
	крупя гречневая						
	сахар						
	масло сливочное						
	Какао с молоком	1/180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	какао-порошок						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
ИТОГО ЗАВТРАК		428	13,9	15,86	53,36	412,27	
2 ЗАВТРАК	10-00 Кисломолочный напиток	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	535
	ряженка						
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		180	5,22	4,50	7,20	90,00	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	113
	помидор соленый						
	Рассольник ленинградский	1/200/5	1,64	4,2	13	97	139
	картофель						
	крупя пшеничная						
	морковь						
	лук репчатый						
	огурцы соленые						
	масло растительное						
	сметана						
	Биточки рыбные	1/80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	треска филе						
	хлеб пшеничный						
	яйца						
	масло сливочное						
	молоко						
	Капуста тушеная	1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	428
	капуста белокачанная						
	масло сливочное						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	мука пшеничная						
	Кисель из сока плодового ягодного	1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	524
	сок пл.яг.						
	крахмал картофельный						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	Хлеб ржаной	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	115
ИТОГО ОБЕД		766	22,13	10,91	82,59	465,25	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	589
	мука пшеничная						
	сахар						
	масло сливочное						
	яйца						
	дрожжи прессованные						
	Чай с лимоном (1-й вариант)	1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	504
	чай-заварка						
	сахар						
	лимон						
	Фрукты свежие - яблоко	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	118
ИТОГО ПОЛДНИК		393	7,4	4,25	73,66	366,12	
	ИТОГО	1767	48,651	35,519	216,81	1333,64	

3 день	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
1 НЕДЕЛЯ							
ЗАВТРАК							
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Макаронные изд. отварные с сыром	1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	301
	макаронные изд.						
	масло сливочное						
	сыр						
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
	Кондитерское изделие (печенье)	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ЗАВТРАК		330	12,70	10,58	63,47	380,70	
2 ЗАВТРАК	10-00 Кисломолочный напиток	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	535
	ряженка						
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		180	5,22	4,50	7,20	90,00	
ОБЕД	Икра морковная	1/100	2,4	7,1	10,4	115	124
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Суп картофельный с бобовыми	1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	картофель						
	крупя гороховая						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло сливочное						
	Картофельная запеканка с мясом	1/170	19,81	19,98	16,07	323	382
	говядина котлетное мясо						
	картофель						
	масло сливочное						
	яйца						
	мука пшеничная						
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,45	0	24,3	99	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	Хлеб ржаной	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	115
ИТОГО ОБЕД		705	26,49	31,06	84,40	731,30	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
	молоко						
	Пудинг из творога с рисом	1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	324
	творог						
	крупя 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						
ИТОГО ПОЛДНИК		308	20,72	20,53	32,08	400,14	
	ИТОГО	1523,00	65,13	66,67	187,15	1602,14	

	Наименование	блюд	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	№ рец.
4 день	1 НЕДЕЛЯ							
	Кисель витаминизированный		1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром и маслом		1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	97
	сыр российский							
	масло сливочное							
	хлеб пшеничный							
	Каша пшеничная вязкая		1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	262
	крупя пшеничная							
	молоко							
	масло сливочное							
	Чай с лимоном (1-й вариант)		1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	504
	чай-заварка							
	сахар							
	лимон							
	Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ЗАВТРАК			433	14,97	19,67	68,25	511,32	
2 ЗАВТРАК	10-00 Фрукты свежие - яблоко		1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	118
ИТОГО 2 ЗАВТРАК			133	0,53	0,53	13,03	62,51	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые		1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	113
	огурец соленый							
	Суп картофельный с клецками с мясом		1/180/20	0,96	2,08	7,02	50,60	151
	курица							
	картофель							
	морковь							
	лук репчатый							
	масло растительное							
	Клецки мучные №178		1/20	1,16	1,102	4,788	33,76	
	мука пшеничная							
	яйца							
	масло сливочное							
	Рыба, тушеная в сметанном соусе		1/72	9,70	5,20	2,90	97,00	348
	треска филе							
	морковь							
	лук репчатый							
	масло растительное							
	Соус сметанный		1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	451
	мука пшеничная							
	масло сливочное							
	сметана							
	Картофельное пюре		1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	434
	картофель							
	молоко							
	масло сливочное							
	Кисель из сока плодового ягодного		1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	524
	сок пл.яг.							
	крахмал картофельный							
	сахар							
	Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной		1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	115
ИТОГО ОБЕД			721	19,34	17,86	82,23	573,37	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный		1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	307
	яйца							
	молоко							
	масло сливочное							
	Икра кабачковая(пром.произ.)		1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	121
	Булочка домашняя		1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	583
	мука пшеничная							
	сахар							
	масло растительное							
	яйца							
	дрожжи прессованные							
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)		1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
	кофейный напиток							
	молоко							
	сахар							
	Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ПОЛДНИК			417	19,50	29,50	77,71	634,11	
	ИТОГО		1704	54,337	67,56	241,221	1781,31	

	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
5 день	1 НЕДЕЛЯ						
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак. изд.	1/200	5,7	5,26	18,98	146	171
	молоко						
	масло сливочное						
	сахар						
	вермишель						
	Чай с молоком (1-й вариант)	1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	508
	чай						
	молоко						
	сахар						
	Вафли	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	607
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
ИТОГО ЗАВТРАК		445	9,83	8,075	77,915	423,4	
2 ЗАВТРАК	10-00 Сок яблочный	1/150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Капуста квашеная	1/64	1,098	3,061	1,83	40,3	17
	капуста квашеная						
	масло растительное						
	Суп из овощей с фасолью	1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	148
	картофель						
	капуста свежая						
	морковь						
	лук репчатый						
	фасоль						
	масло сливочное						
	Плов из отварной птицы	1/180	13,71	13,626	32,48	307,66	411
	курица						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	морковь						
	крупа рисовая						
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,45	0	24,3	99	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
ИТОГО ОБЕД		679	22,028	20,787	92,36	617,46	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	319
	творог						
	мука пшеничная						
	яйца						
	сахар						
	сметана						
	масло сливочное						
	Соус молочный сладкий	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	449
	молоко						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Кисломолочный напиток	1/180	9	5,76	15,3	156,6	535
	йогурт						
ИТОГО ПОЛДНИК		278	21,96	20,06	30,83	403,09	
	ИТОГО	1552	54,568	49,072	216,255	1512,95	

	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
6 день	2 НЕДЕЛЯ						
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(пром.произ.)	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	121
	Омлет натуральный	1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	307
	яйца						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с молоком (1-й вариант)	1/180	1,35	1,17	15,66	78,30	506
	чай -заварка						
	сахар						
	молоко						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ЗАВТРАК		350	13,11	19,61	31,12	352,25	
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	1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	113
	помидор соленый						
	Свекольник со сметаной	1/200	1,74	3,56	9,62	77,60	136
	свекла				64,00		
	морковь						
	лук репчатый						
	картофель						
	масло сливочное						
	томатная паста						
	сметана						
	Тефтели из говядины паровые	1/60	11,45	10,54	7,22	169,32	386
	говядина котлетное мясо						
	хлеб пшеничный						
	масло сливочное						
	лук репчатый						
	Сложный гарнир						439
	(Картофель отварной с капустой ту	1/170	3,4	7,026	37,39	140,49	
	картофель						
	масло растительное						
	капуста свежая						
	масло сливочное						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	мука пшеничная						
	Компот из свежих плодов	1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	яблоки свежие						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	Хлеб ржаной	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
ИТОГО ОБЕД		751	22,09	22,03	165,06	606,61	
ПОЛДНИК	Овощи натуральные соленые	1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	113
	огурец соленый						
	Рыба отварная	1/80	14,24	0,56	0,32	63,2	338
	треска филе						
	лук репчатый						
	морковь						
	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,4	10,9	92	434
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	1/180	0,09	0	13,5	54	506
	чай-заварка						
	сахар						
ИТОГО ПОЛДНИК		461	18,598	5,201	35,937	266,73	
	ИТОГО	1712	58,149	50,588	237,917	1297,59	

7 день	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
2 НЕДЕЛЯ							
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	99
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	171
	крупа "Геркулес"						
	молоко						
	масло сливочное						
	Чай с сахаром	1/180	0,09	0	13,5	54	506
	чай-заварка						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
ИТОГО ЗАВТРАК		425	11,71	18,56	65,23	472,8	
2 ЗАВТРАК	10-00 Фрукты свежие - апельсин	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	118
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		133	0,532	0,532	13,03	62,51	
ОБЕД	Капуста квашеная	1/64	1,098	3,061	1,83	40,3	17
	капуста квашеная						
	масло растительное						
	Суп картофельный с макаронными изд.	1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	152
	картофель						
	макаронные изд.						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	Бифштекс рубленый паровой	1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	376
	говядина котлетное мясо						
	масло сливочное						
	Соус сметанный	1/30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	сметана						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	Картофель отварной	1/100	1,9	4,1	12,7	95	179
	картофель						
	масло сливочное						
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,45	0	24,3	99	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	18,68	94	114
	Хлеб ржаной	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	115
ИТОГО ОБЕД		699	25,90	22,39	86,76	657,63	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	1/80	6	10,4	48,25	310,59	583
	мука пшеничная						
	сахар						
	масло растительное						
	яйца						
	дрожжи прессованные						
	Кофейный напиток с молоком (2-й вар	1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
ИТОГО ПОЛДНИК		260	8,88	12,83	62,56	381,69	
	итого	1517	47,022	54,309	227,584	1574,63	

8 день	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
	2 НЕДЕЛЯ						
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак. изд.	1/200	5,70	5,26	18,98	146,00	171
	молоко						
	масло сливочное						
	сахар						
	вермишель						
	Чай с молоком (2-й вариант)	1/180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
	чай -заварка						
	сахар						
	молоко						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	Кондитерское изделие (пряник)	1/40	2,36	1,88	30	146,4	608
ИТОГО ЗАВТРАК		440	10,93	8,47	73,13	412,30	
2 ЗАВТРАК	10-00 Молоко кипяченое	1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
	молоко						
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		180	5,22	4,50	8,64	95,40	
ОБЕД	Икра свекольная	1/80	1,92	5,68	8,08	73,6	124
	свекла						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
	Суп крестьянский с крупой	1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	160
	капуста белокачанная						
	картофель						
	перловая крупа						
	морковь						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	Плов из отварной говядины	1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	375
	говядина (бескостное мясо)						
	морковь						
	масло сливочное						
	лук репчатый						
	крупа рисовая						
	Сок фруктово-ягодный	1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
	сок яблочный						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	Хлеб ржаной	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	115
ИТОГО ОБЕД		700	22,29	23,97	96,52	680,20	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	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	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	535
	ряженка						
ИТОГО ПОЛДНИК		300	21,53	18,96	28,55	370,46	
ИТОГО		1620	59,97	55,90	206,84	1558,36	

9 день	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рец.
			белки	жиры	углев.		
2 НЕДЕЛЯ							
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	99
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Каша рисовая вязкая	1/200	6,28	11,82	37	279,4	259
	молоко						
	крупа рисовая						
	масло сливочное						
	Кофейный напиток с молоком (2-й вари	1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
	кофейный напиток						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ЗАВТРАК		425	12,40	18,69	71,03	481,90	
2 ЗАВТРАК	10-00 Фрукты свежие -яблоко	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	118
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		133	0,53	0,53	13,03	62,51	
ОБЕД	Зеленый горошек пром. произ.	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	
	Рассольник со сметаной	1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	138
	картофель						
	огурец соленый						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	сметана						
	Фрикадельки рыбные	1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	353
	треска филе						
	хлеб пшеничный						
	яйца						
	молоко						
	Картофель отварной	1/100	1,9	4,1	12,7	95	179
	картофель						
	масло сливочное						
	Кисель из яблок	1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	520
	яблоки свежие						
	крахмал						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
ИТОГО ОБЕД		680	32,86	11,25	104,63	644,92	
ПОЛДНИК	Оладьи из печени по-кунцевски	1/110	17,3	11,7	11,8	222	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						
	Соус томатный	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	томатное пюре						
	сахар						
	Чай с лимоном (1-й вариант)	1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	504
	чай-заварка						
	сахар						
	лимон						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ПОЛДНИК		410	20,98	17,09	42,64	409,38	
	ИТОГО	1648	66,776	47,564	231,334	1598,71	

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	№ рец.
10 день	2 НЕДЕЛЯ						
	Кисель витаминизированный	1/50	0	0	4,6	18,5	
	кисель						
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	99
	масло сливочное						
	хлеб пшеничный						
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	62	306
	яйца						
	Каша " Дружба "	1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	крупа рисовая						
	крупа пшенная						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	Какао с молоком	1/180	2,88	2,64	20	115,2	508
	какао-порошок						
	молоко						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
ИТОГО ЗАВТРАК		465	16,48	23,34	65,08	534,80	
2 ЗАВТРАК	10-00 Сок яблочный	1/150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО 2 ЗАВТРАК		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	113
	помидор соленый						
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,40	3,98	6,22	66,40	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	1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	243
	крупа гречневая						
	масло сливочное						
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
	смесь сухофруктов						
	сахар						
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	114
	Хлеб ржаной	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	115
ИТОГО ОБЕД		701	29,54	24,34	84,31	676,42	2082
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	319
	творог						
	мука пшеничная						
	яйца						
	сахар						
	сметана						
	масло сливочное						
	Соус молочный сладкий	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	449
	молоко						
	мука пшеничная						
	масло сливочное						
	сахар						
	Кисломолочный напиток	1/180	9	5,76	15,3	156,6	535
	йогурт						
	Фрукты свежие - яблоко	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	118
ИТОГО ПОЛДНИК		411	22,49	20,59	43,86	465,6	
	итого	1727	69,257	68,423	208,402	1745,82	