



Утверждено
 Директор МКОУ Большевикская СОШ
 О.А. Жарикова

10-дневное меню
 для воспитанников МКОУ Большевикская СОШ структурное подразделение детский сад

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	4.14	4.9	21.46	146.36	0.918	1
	Крупа манная-20.0, масло сливочное-4.0, сахарный песок-4.0,молоко-70.0,вода -95.4							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток-2.0,молоко-70.0, сахарный песок-9.0, вода-95.0	150	2.31	2.52	12.57	81.06	0.915	11
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом Хлеб пшеничный-30.0, масло сливочное-4.0	35	2.42	2.76	14.56	86.72	0	23
Всего на завтрак		365	8.87	10.18	48.59	314.14	1.833	
10:00	Яблоко	75	0.3	0.3	7.35	35.25	7.5	31
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.46	4.03	3.62	53.06	1.76	36
	Морковь - 44.0, масло растительное - 4.0, сахар - 1.2							
ОБЕД	Борщ Капуста белокочанная-15.0, картофель-17.0, свекла-30.0, морковь-7.9, лук репка-4.0, томат-паста-2.5, вода-112.5, сметана-6.0, масло растительное-2.0	150	1.14	4	6.49	66.68	12.225	41

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Рагу из курицы</u> Картофель-74.3, лук репка-8.6, мясо кур-56.3, морковь-14.2, мука пшеничная-0.7, масло растительное-3.6, петрушка (зелень) - 2.2, томатное пюре - 4.2, соль - 0.5	120	12.5	4.2	10.5	130.3	6.76	54-27м
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-12.0, сахарный песок-12.0, вода-150.	150	0.39	0.08	14.33	57.31	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
	Всего на обед	530	20	13	64	445	21	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u> Мука пшеничная-51.1, вода-26.7, дрожжи хлебопекарные-1.5, масло сливочное-1.6, сахарный песок-3.0, повидло-14.0	70	5.47	1.58	38.42	192.87	0.308	72
ПОЛДНИК	<u>Чай</u> Чай черный-0.3, вода-150.0	150	0.06	0	0.01	0.57	0.03	20
	Всего на полдник	220	5.53	1.58	38.43	193.44	0.338	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	34.33	25.13	158.65	987.82	30.416	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Каша ячневая молочная вязкая</u> Крупа ячневая-20.0, молоко-70.0, сахарный песок-4.0, масло сливочное-4.0, вода-60.0	150	4.08	4.96	20.43	142.44	0.915	2
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.5, сахарный песок-4.0, вода-150.0	150	0.09	0	9.03	36.48	0.03	22
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	35	2.73	0.22	18.77	83.64	0	24
	Всего на завтрак	335	6.9	5.18	48.23	262.56	0.945	
10:00	<u>Апельсин</u>	75	0.68	0.15	6.08	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты</u> Капуста - 47.0, морковь - 3.8, лук репчатый - 3.8, масло растительное - 3.0, сахар - 0.9, соль - 0.1, кислота лимонная - 0.1	30	0.7	3	3.1	42.9	17.4	104

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Картофель-60.0, макаронные изделия-6.0, лук-7.0, морковь-7.5, масло сливочное-2.3, вода-112.5	150	1.7	1.72	13.06	74.45	6.195	49
ОБЕД	<u>Плов из птицы</u> Филе птицы (кур) - 53.0, лук-10.0, морковь-20.0, рис-30.0, масло сливочное-7.0	150	12.47	14.86	21.2	268.86	3.255	61
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u> Концентрат киселя-14.0, сахарный песок-6, вода-114.0.	150	0.82	0	17.41	69.71	0	13
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	30
	Всего на обед	550	20.83	20.34	84.11	593.56	26.85	
ПОЛДНИК	<u>Макаронник</u> Макаронные изделия-45.0, яйцо-12.0, сахарный песок -6.0, молоко - 60.0, вода-90.0, масло сливочное - 7.0	150/4	8.25	8.22	42.9	278.45	0	75
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.3, лимон - 6.0, сахарный песок - 11.2, вода - 112.5	150	0.12	0	11.4	45.06	2.13	19
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	20	1.5	2.36	14.98	83.42	0	101
	Всего на полдник	324	9.87	10.58	69.28	406.93	2.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1284	38.28	36.25	207.7	1298.3	37.425	
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> Рис - 20.0, молоко - 70.0, вода - 52.5, сахарный песок - 4.0, масло сливочное - 4.0	150	3.59	5.22	19.82	140.43	0.915	3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Какао-напиток витаминизированный на молоке Какао-напиток (сухая смесь) - 1.0, молоко- 70.0, вода - 82.5, сахарный песок - 8.0	150	2.03	2.24	11.27	72.3	0.915	10
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный - 30.0, сыр твердый - 4.0	35	3.41	1.36	14.63	78.3	0.112	25
Всего на завтрак		335	9.03	8.82	45.72	291.03	1.942	
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	75	0.38	0	7.58	31.67	1.5	130
ОБЕД	Суп рыбный из консервов Картофель - 55.0, лук - 9.6, морковь - 8.0, пшеничная крупа - 8.34, консервы из рыбы - 16.0, вода - 120	150	2.5	0.3	14.97	71.43	10.32	51
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами Минтай - 97.0, лук -14.0, морковь- 27.0, масло растительное - 6.4, сахарный песок - 2.0, томат-паста - 2.0, вода - 22.0	120	12.43	6.87	6.41	137.21	1.965	65
ОБЕД	Пюре картофельное Картофель - 126.0, молоко - 33.6, масло сливочное - 3.0	120	2.77	3.28	16.01	105.06	18.072	62
ОБЕД	Компот из сухофруктов Абрикосы сушеные (курага) - 12.0, сахарный песок - 10.0, вода - 142.5	150	0.63	0.03	16.11	65.76	0.48	16
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
Всего на обед		610	23.47	11.24	82.84	517.1	30.837	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная Мука пшеничная - 52.5, молоко - 7.8, вода - 15.6, дрожжи хлебопекарные - 0.08, масло сливочное - 4.4, яйцо - 9.6, сахарный песок - 8.75	70	6.77	4.47	45.46	251.19	0.413	70

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u>	150	0.27	0.11	7.86	37.89	79.95	18
	Шиповник сухой - 8.0, сахарный песок - 4.0, вода - 150.0							
	Всего на полдник	220	7.04	4.58	53.32	289.08	80.363	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	39.92	24.64	189.46	1128.88	114.642	
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	150	4.66	5.85	20.07	151.37	0.915	4
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	2.31	2.52	12.57	81.06	0.915	11
	кофейный напиток-2.0,молоко-70.0, сахарный песок-9.0, вода-95.0							
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.42	2.76	14.56	86.72	0	23
	Хлеб пшеничный-30.0, масло сливочное-4.0							
ЗАВТРАК	<u>Творожок " Тёма"</u>	95	8.7	5.0	4.0	95.0	0.24	237
	Всего на завтрак	430	18.09	16.13	51.2	414.15	2.07	237
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с яблоком</u>	40	0.53	2.45	4.3	41.33	3.92	40
	Свекла отварная очищенная-42.5, яблоко- 5.9, сахар-0.8, масло растительное-2.4							
ОБЕД	<u>Суп гороховый вегетарианский</u>	150	2.52	0.31	10.53	55.27	8.985	46
	Картофель - 40.0 , лук - 5.0, морковь - 8.0, горох - 8.0, вода - 120.0, петрушка- 1.5							
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	60	9.5	7.82	5.62	130.94	0	66
	Говядина, котлетное мясо - 50.0, лук - 7.0, рис - 8.25, яйцо - 3.0							
ОБЕД	<u>Соус томатный с маслом сливочным</u>	20	0.27	0.45	2.11	13.6	0.776	90
	Мука пшеничная - 1.7, масло сливочное - 0.7, сахарный песок - 0.6, томат-паста - 1.7, вода -18.0							
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные</u>	150	4.01	3.2	24.42	142.35	0	59
	Макаронные изделия - 35.0, масло сливочное -4.0							
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.39	0.08	14.33	57.31	0	16
	Сухофрукты (ассорти)-12.0, сахарный песок- 12.0, вода-150.							
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
	Всего на обед	640	22.36	15.07	90.65	578.44	13.681	
ПОЛДНИК	<u>Вареники с картофельным фаршем с луком и яйцом</u> Картофель - 71.0, лук - 13.2, масло растительное - 1.9, мука пшеничная - 34.2, вода - 13.2, яйцо - 9.0, масло сливочное - 6.0	120	5.93	7.15	33.29	223.88	11.868	71
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с молоком</u> Чай черный - 0.3, сахарный песок - 4.0, молоко - 20.0, вода - 130.0	150	0.65	0.65	4.95	27.75	0.285	21
	Всего на полдник	270	6.58	7.8	38.24	251.63	12.153	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	47.03	39	180.09	1244.22	27.904	
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u> Пшено - 20.0, молоко - 75.0, сахарный песок - 3.0, масло сливочное - 3.0, вода - 50.4	150	4.51	4.9	19.86	141.73	0.975	5
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.5, сахарный песок-4.0, вода-150.0	150	0.09	0	9.03	36.48	0.03	22
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	35	2.73	0.22	18.77	83.64	0	24
	Всего на завтрак	335	7.33	5.12	47.66	261.85	1.005	
10:00	<u>БАНАН</u>	75	0.67	0.23	9.45	43.2	4.5	33
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u> Морковь - 44.0, масло растительное - 4.0, сахар - 1.2	40	0.46	4.03	3.62	53.06	1.76	36
ОБЕД	<u>Свекольник</u> Картофель - 34.5, свекла - 48.0, лук - 7.5, морковь - 8.0, масло сливочное - 3.0, сахарный песок - 1.0, томат-паста - 2.0 сметана - 6.0, вода - 120.0	150	1.16	3.8	6.03	62.5	14.415	45
ОБЕД	<u>Печень говяжья по-строгановски</u> Печень говяжья - 106.0, масло сливочное - 9.0, сметана - 8.5, мука пшеничная - 4.0, вода - 30.0	90	19.93	24.74	4.02	316.37	29.511	60

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u> Картофель - 92.4, масло сливочное - 3.2	70	1.43	2.21	11.35	71.19	13.86	56
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u> Концентрат киселя-14.0, сахарный песок-6, вода-114.0.	120	0.82	0	17.41	69.71	0	13
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
	Всего на обед	160	28.94	35.54	71.77	710.47	59.546	
ПОЛДНИК	<u>Рагу овощное</u> Капуста белокочанная - 38.4, картофель - 70.0, лук - 18.0, морковь - 36.0, масло сливочное - 3.6, молоко - 36.0	120	3.2	3.65	14.36	104.38	25.476	67
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.3, лимон - 6.0, сахарный песок - 11.2, вода - 112.5	150	0.12	0	11.4	45.06	2.13	19
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	20	1.5	2.36	14.98	83.42	0	101
	Всего на полдник	290	4.82	6.01	40.74	232.86	27.606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	41.76	46.9	169.62	1248.38	92.657	
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</u> Крупа кукурузная - 30.0, молоко - 75.0, вода - 51.0, масло сливочное - 3.75, сахарный песок - 3.75	150	4.7	5.07	28.53	178.35	0.975	6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u>	150	2.03	2.24	11.27	72.3	0.915	11
	Какао-напиток (сухая смесь) - 1.0, молоко-70.0, вода - 82.5, сахарный песок - 8.0							
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 30.0, сыр твердый - 4.0	35	3.41	1.36	14.63	78.3	0.112	25
Всего на завтрак		335	10.14	8.67	54.43	328.95	2.002	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	75	0.38	0	7.58	31.67	1.5	130
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u> Капуста - 45.0, морковь - 9.0, масло растительное - 3.2	30	0.74	3.19	2.19	40.92	16.56	35
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u> Картофель - 15.0, капуста белокочанная - 25.0, лук - 5.0, морковь - 8.5, вода - 120.0, сметана - 4.0	150	0.83	0.48	3.6	22.41	11.445	52
ОБЕД	<u>Котлета "Здоровье"</u> Говядина (котлетное мясо) - 75.0, лук - 6.0, морковь - 6.0, масло сливочное - 3.75, молоко - 10.7, яйцо - 0.4	60	12.56	8.59	1.47	133.56	1.038	58
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Гречневая крупа - 35.0, масло сливочное - 4.0, вода - 70.0	150	3.76	3.51	19.35	128.01	0	57
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u> Абрикосы сушеные (курага) - 12.0, сахарный песок - 10.0, вода - 142.5	150	0.63	0.03	16.11	65.76	0.48	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
Всего на обед		610	23.66	16.56	72.06	528.3	29.523	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо - 40.0, молоко - 25.0, масло сливочное - 2.5	65	8.95	13.89	2.38	170.23	0.216	76
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u> Шиповник сухой - 8.0, сахарный песок - 4.0, вода - 100.0	150	0.27	0.11	7.86	37.89	79.95	18
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	29
	Всего на полдник	235	10.8	14.2	19.9	250.84	80.166	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	44.98	39.43	153.97	1139.76	113.191	
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия - 15.0, молоко - 70.0, вода - 60.0, сахарный песок - 2.0, масло сливочное - 2.0	150	3.75	3.78	15.75	112.15	0.915	50
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u> кофейный напиток-2.0,молоко-70.0, сахарный песок-9.0, вода-95.0	150	2.31	2.52	12.57	81.06	0.915	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u> Хлеб пшеничный-30.0, масло сливочное-4.0	35	2.42	2.76	14.56	86.72	0	23
	Всего на завтрак	335	8.48	9.06	42.88	279.93	1.83	
10:00	<u>Яблоко</u>	75	0.3	0.3	7.35	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Салат из моркови и яблок</u> Морковь - 30.4, яблоко - 17.2, масло растительное - 4.0	40	0.36	4.06	3.3	51.25	4.392	37
ОБЕД	<u>Суп из овощей со сметаной</u> Капуста белокочанная - 15.0, картофель - 40.0, лук - 7.2, морковь - 7.5, горошек зеленый консервированный - 6.9, масло растительное - 3.0, сметана - 7.5, вода - 112.5	150	1.16	3.52	7.55	69.14	11.805	47
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u> Минтай - 54.0, картофель - 71.5, молоко - 26.0, мука пшеничная - 10.0, масло сливочное - 9.0	180	13.18	7.24	19.21	195.84	15.066	64

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-12.0, сахарный песок-12.0, вода-150.0	150	0.39	0.08	14.33	57.31	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
	Всего на обед	590	20.23	15.66	73.73	511.18	31.263	
ПОЛДНИК	<u>Вареники ленивые</u> Творог - 53.9, мука пшеничная - 11.0, яйцо - 5.5, сахарный песок - 5,5, масло сливочное - 5.0	100	14.92	10.85	14.76	215.65	0.46	74
ПОЛДНИК	<u>Чай</u> Чай черный-0.3, вода-150.0	150	0.06	0	0.01	0.57	0.03	20
	Всего на полдник	250	14.98	10.85	14.77	216.22	0.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43.99	35.87	138.73	1042.58	41.083	
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u> Геркулес - 21.0, молоко - 70.0, вода - 52.5, сахарный песок - 3.75, масло сливочное - 3.75	150	4.66	5.85	20.07	151.37	0.915	4
ЗАВТРАК	<u>Компот из яблок с лимоном</u> Яблоки - 12.5, лимон - 6.7, сахарный песок - 8.3, вода - 135.0	150	0.06	0.04	9.39	37.31	2.16	17
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	35	2.73	0.22	18.77	83.64	0	24
	Всего на завтрак	335	7.45	6.11	48.23	272.32	3.075	
10:00	<u>Апельсин</u>	75	0.68	0.15	6.08	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Огурец в нарезке</u> огурец-33.9	30	0.2	0	0.8	4.2	3	103
ОБЕД	<u>Свекольник</u> Картофель - 34.5, свекла - 48.0, лук - 7.5, морковь - 8.0, масло сливочное - 3.0, сахарный песок - 1.0, томат-паста - 2.0 сметана - 6.0, вода - 120.0	150	1.16	3.8	6.03	62.5	14.415	45
ОБЕД	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> Крупа перловая - 34.5, вода - 51.0, соль - 0.25, масло сливочное - 3.4	100	4.17	3.15	18	116.83	0	54-5г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Гуляш из говядины</u> Говядина - 62.7 или филе кур - 62.7, лук - 8.7, мука пшеничная - 1.9, масло сливочное - 3.2, томатное пюре - 5.5, соль - 0.2, вода - 80.3	60	10.1	9.8	2.4	139.2	0.85	54-2м
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u> Концентрат киселя-14.0, сахарный песок-6, вода-114.0.	120	0.82	0	17.41	69.71	0	13
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
	Всего на обед	500	21.39	17.51	73.18	525.88	15.265	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки, печеные из сдобного теста</u> Картофель - 30, лук - 8.0, масло растительное - 5.0, мука пшен. - 29.0, сахар - 2.0, масло слив. - 3.0, яйца - 4.3, дрожжи - 1.0, соль - 0.3	60	4	3.95	22.9	148.6	0.75	105
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.3, лимон - 6.0, сахарный песок - 11.2, вода - 150.0	150	0.12	0	11.4	45.06	2.13	19
	Всего на полдник	210	4.12	3.95	34.3	193.66	2.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	33.64	27.72	161.79	1027.11	28.72	0
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Гречневая крупа - 35.0, масло сливочное - 4.0, вода - 70.0	150	3.76	3.51	19.35	128.01	0	7
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u> Какао-напиток (сухая смесь) - 1.0, молоко-70.0, вода - 82.5, сахарный песок - 8.0	150	2.03	2.24	11.27	72.3	0.915	10
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 30.0, сыр твердый - 4.0	35	3.41	1.36	14.63	78.3	0.112	25
	Всего на завтрак	335	9.2	7.11	45.25	278.61	1.027	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	75	0.38	0	7.58	31.67	1.5	130

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0.7	3	3.1	42.9	17.4	104
	Капуста - 47.0, морковь - 3.8, лук репчатый - 3.8, масло растительное - 3.0, сахар - 0.9, соль - 0.1, кислота лимонная - 0.1							
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	150	2.29	3.08	9.71	75.68	9.63	43
	Картофель - 20.0, свекла - 30.0, лук - 7.2, морковь - 7.5, фасоль - 6.0, сахарный песок - 0.9, вода - 120.0, томатное пюре - 4.5, масло растительное - 3.0, чеснок - 0.6							
ОБЕД	Голубцы ленивые	85	5.61	5.72	4.21	90.6	11.25	53
	Говядина (котлетное мясо) - 33.0, капуста белокочанная - 44.0, лук - 4.5, рис - 3.0, яйцо - 1.3, мука пшеничная - 4.0, масло сливочное - 6.0, сметана - 8.0							
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2.77	3.28	16.01	105.06	18.072	62
	Картофель - 126.0, молоко - 33.6, масло							
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.63	0.03	16.11	65.76	0.48	16
	Абрикосы сушеные (курага) - 12.0, сахарный песок - 10.0, вода - 142.5							
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Всего на обед	605	17.14	15.87	78.48	517.64	56.832	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u> Мука пшеничная - 32.0, дрожжи хлебопекарные - 0.9, сахарный песок - 6.9, масло сливочное - 1.5, яйцо - 2.7, творог - 21.0, масло растительное - 2.3	60	9.04	9.4	28.56	247.39	0.044	73
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u> Шиповник сухой - 8.0, сахарный песок - 4.0, вода - 100.0	150	0.27	0.11	7.86	37.89	79.95	18
	Всего на полдник	210	9.31	9.51	36.42	285.28	79.994	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	36.03	32.49	167.73	1113.2	139.353	
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая</u> <u>("Дружба")</u> Пшено - 12.0, рис - 12.0, молоко - 70.0, вода - 60.0, сахарный песок - 4.0, масло сливочное - 4.0	150	4.37	5.41	22.82	157.25	0.915	8
ЗАВТРАК	<u>Чай сладкий с молоком</u> Чай черный - 0.3, сахарный песок - 4.0, молоко - 20.0, вода - 43.0	150	0.65	0.65	4.95	27.75	0.285	21
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	10	2.6	2.68	0	35.2	0.28	27
	Всего на завтрак	310	7.62	8.74	27.77	220.2	1.48	
10:00	<u>БАНАН</u>	75	0.67	0.23	9.45	43.2	4.5	33
ОБЕД	<u>Салат из моркови и яблок</u> Морковь - 30.4, яблоко - 17.2, масло растительное - 4.0	40	0.36	4.06	3.3	51.25	4.392	37
ОБЕД	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель - 48.4, лук - 8.0, морковь - 5.0, крупа перловая - 4.0, огурцы соленые - 20.0, масло растительное - 4.0, сметана - 6.0	150	1.53	2.82	10.56	74.22	9.24	44
ОБЕД	<u>Курица отварная</u> Куриная грудка (филе) - 97.6, лук - 2.7, петрушка (зелень) - 2.7, соль - 0.3, вода - 216.0	60	19.3	1.4	0.7	92.9	2.16	54-25м

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая - 36.0, масло сливочное - 4.5	100	2.5	3.2	24.33	135.67	0	191
ОБЕД	<u>Соус томатный с маслом сливочным</u> Мука пшеничная - 1.7, масло сливочное - 0.7, сахарный песок - 0.6, томат-паста - 1.7, вода -18.0	20	0.27	0.45	2.11	13.6	0.776	90
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u> Яблоко, груша - 16.5, сахарный песок - 12.0, кислота лимонная пищевая - 0.03, вода - 150	150	5.82	5.82	13.4	52.03	2.4	15
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.16	0.4	19.32	85.44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	30
	Всего на обед	590.00	34.92	18.51	83.74	557.31	18.97	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг манный</u> Крупа манная - 20.8, масло сливочное - 1.7, сахарный песок - 6.7, сметана - 1.7, яйцо - 8.3, молоко - 20.8, масло растительное - 1.7, вода - 71.7	100	3.87	4.7	22.49	146.67	0.28	77
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.5, сахарный песок-4.0, вода-150.0	150	0.09	0	9.03	36.48	0.03	22
	Всего на полдник	250	3.96	4.7	31.52	183.15	0.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225.00	47.17	32.18	152.48	1003.86	25.26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11989.00	407.13	339.61	1680.22	11234.11	650.649	
Среднее значение за период		1198.9	40.713	33.961	168.022	1123.411	65.0649	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.47	26.92	58.61			



10-дневное меню
для воспитанников МКОУ Большевицская СОШ структурное подразделение детский сад

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u> Крупа манная-25.0, масло сливочное-5.0, сахарный песок-5.0,молоко-80.0,вода -90.0	200	4.96	5.88	26.48	179.5	1.04	1
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u> кофейный напиток-2.4,молоко-80.0, сахарный песок- 12.0, вода-114.0	180	2.65	2.9	16.09	99.43	1.044	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u> Хлеб пшеничный-40.0, масло сливочное-5.0	45	3.23	3.47	19.4	113.74	0	23
Всего на завтрак		425	10.84	12.25	61.97	392.67	2.084	
10:00	<u>Яблоко</u>	75	0.3	0.3	7.35	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u> Морковь - 55.0, масло растительное - 5.0, сахар - 1.5	50	0.57	5.04	4.53	66.33	2.2	36
ОБЕД	<u>Борщ</u> Капуста белокочанная-18.0, картофель-20.3, свекла- 36.0, морковь-9.5, лук репка-4.5, томат-паста- 3.0, вода-135.0, сметана-8.0, масло растительное-2.4	180	1.37	4.8	7.79	80	14.67	41

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Рагу из курицы</u> Картофель-92.9, лук репка-10.8, мясо кур-70.4, морковь-17.8, мука пшеничная-0.9, масло растительное-4.5, петрушка (зелень) - 2.8, томатное пюре - 5.3, соль - 0.6	150	15.6	5.3	13.1	162.9	8.45	54-27м
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-15.0, сахарный песок-15.0, вода-180.0	180	0.58	0.13	19.51	78.41	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	650	24.71	16.25	82.44	564.04	25.32	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u> Мука пшеничная-73.0, вода-38.27, дрожжи хлебопекарные-2.2, масло сливочное-2.3, сахарный песок-4.5, повидло-20.0	100	7.82	2.26	54.89	275.53	0.44	72
ПОЛДНИК	<u>Чай</u> Чай черный-0.3, вода-150.0	180	0.07	0	0.02	0.68	0.036	20
	Всего на полдник	280	7.89	2.26	54.91	276.21	0.476	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	43.74	31.06	206.67	1268.17	35.38	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Каша ячневая молочная вязкая</u> Крупа ячневая-27.0, молоко-93.3 сахарный песок-5.3 масло сливочное-5.3, вода-80.0	200	5.44	6.62	27.24	189.92	1.22	2
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.6, сахарный песок-13.55, вода-180.0	180	0.11	0	10.84	43.78	0.054	22
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	45	3.51	0.3	24.14	107.53	0	24
	Всего на завтрак	425	9.06	6.92	62.22	341.23	1.274	
10:00	<u>Апельсин</u>	75	0.68	0.15	6.08	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты</u> Капуста - 93.8, морковь - 7.5, лук репчатый - 7.5, масло растительное - 6.0, сахар - 1.8, соль - 0.2, кислота лимонная - 0.2	60	1.6	6.1	6.2	85.7	34.8	104

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Картофель-72.0, макаронные изделия-7.2, лук-8.4, морковь-9.0, масло сливочное-2.7, вода-135.0	180	2.03	2.06	15.67	89.34	12.042	49
ОБЕД	<u>Плов из птицы</u> Филе птицы (кур) - 63.0, лук-12.0, морковь-24.0, рис-36.0, масло сливочное-8.4	180	14.87	17.84	25.11	320.87	3.906	61
ОБЕД	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u> Концентрат киселя-22.0, сахарный песок-9.0, вода-171.0	180	1.02	0	21.77	87.14	0	90
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	690	26.11	26.98	106.26	759.45	50.748	
ПОЛДНИК	<u>Макаронник</u> Макаронные изделия - 54.0, яйцо -14.4, сахарный песок -7.2, вода-108.0, масло сливочное - 9.0, молоко - 72.0	180/5	9.9	9.86	51.48	334.13	0	75
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.4, лимон - 7.2, сахарный песок - 13.5, вода - 135.0	180	0.14	0	13.68	54.07	2.556	19
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	20	1.5	2.36	14.98	83.42	0	101
	Всего на полдник	385	11.54	12.22	80.14	471.62	2.556	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	47.39	46.27	254.7	1607.55	62.078	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> Рис - 27.0, молоко - 93.0, вода - 70.0 сахарный песок - 5.3, масло сливочное - 5.3	200	4.78	6.96	26.38	187.06	1.22	3
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u> Какао-напиток (сухая смесь) - 1.2, молоко- 80.0, вода - 100.0, сахарный песок - 10.0	180	2.32	2.56	13.75	85.93	1.044	10
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 40.0, сыр твердый - 6.0	45	4.72	1.99	19.53	106.77	0.167	25
Всего на завтрак		425	11.82	11.51	59.66	379.76	2.431	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	75	0.38	0	7.58	31.67	1.5	130
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u> Картофель - 66.0, лук - 11.5, морковь - 9.6, пшеничная крупа - 10.0, консервы из рыбы - 19.2, вода - 144	180	3.01	0.36	17.96	85.72	12.384	51
ОБЕД	<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u> Минтай - 113.0, лук -17.0, морковь- 32.0, масло растительное - 7.5, сахарный песок - 2.5, томат-паста - 2.8, вода - 25.0	140	14.52	8.03	7.51	160.29	2.751	65
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u> Картофель - 157.5, молоко - 42.0, масло сливочное - 3.75	150	3.48	4.1	20.01	131.35	22.605	62
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u> Абрикосы сушеные (курага) - 15.0, сахарный песок - 15.0, вода - 171.0	180	0.77		22.61	91.62	0.594	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
Всего на обед		740	28.37	13.51	105.6	645.38	38.334	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Булочка сдобная</u> Мука пшеничная - 60.0, молоко - 8.9, вода - 17.8, дрожжи хлебопекарные - 0.09, масло сливочное - 5.0, яйцо - 10.9, сахарный песок - 10.0	80	7.74	5.11	51.95	287.07	0.472	70
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u> Шиповник сухой - 10.0, сахарный песок - 5.0, вода - 180.0	180	0.34	0.14	9.83	47.39	100.08	18
	Всего на полдник	260	8.08	5.25	61.78	334.46	100.552	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48.65	30.27	234.62	1391.27	142.817	
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u> Геркулес - 28.0, молоко - 93.3, вода - 70.0, сахарный песок - 5.0, масло сливочное - 5.0	200	6.22	7.8	26.76	201.82	1.22	4
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u> кофейный напиток-2.4, молоко-80.0, сахарный песок-12.0, вода-114.0	180	2.65	2.9	16.09	99.43	1.044	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u> Хлеб пшеничный-40.0, масло сливочное-5.0	45	3.23	3.47	19.4	113.74	0	23
ЗАВТРАК	<u>Творожок "Тёма"</u>	95	8.7	5.0	4.0	95.0	0.24	237
	Всего на завтрак	520	20.8	19.17	66.25	509.99	25.04	237
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с яблоком</u> Свекла отварная очищенная-53.1, яблоко-7.4, сахар- 1.0, масло растительное-5.0	50	0.67	3.07	5.38	51.67	4.9	40
ОБЕД	<u>Суп гороховый вегетарианский</u> Картофель - 45.0, лук - 6.0, морковь - 9.6, горох - 10.0, вода - 150.0, петрушка- 1.5	180	3.04	0.38	12.47	65.74	9.486	46
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u> Говядина, котлетное мясо - 66.4, лук - 9.3, рис - 11.0, яйцо - 4.0	80	12.67	10.42	7.5	174.6	0	66

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным Мука пшеничная - 2.1, масло сливочное - 0.9, сахарный песок - 0.8, томат-паста - 2.1, вода -22.5	25	0.33	0.56	2.63	17	0.97	90
ОБЕД	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия - 40.0, масло сливочное -5.0	180	4.59	3.92	27.92	165.11	0	59
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов Сухофрукты (ассорти)-15.0, сахарный песок-15.0, вода-180.0	180	0.58	0.13	19.51	78.41	0	16
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	785	28.47	19.46	112.92	728.93	15.356	
ПОЛДНИК	Вареники с картофельным фаршем с луком и яйцом Картофель - 88.9, лук - 16.5, масло растительное - 2.3, мука пшеничная - 42.7, вода - 16.6, яйцо - 11.0, масло сливочное - 7.5	150	7.41	8.94	41.61	279.86	14.835	71
ПОЛДНИК	Чай сладкий с молоком Чай черный - 0.5, сахарный песок - 5.0, молоко - 30.0, вода - 150.0	180	0.97	0.95	6.43	37.93	0.432	21
	Всего на полдник	330	8.38	9.89	48.04	317.79	15.267	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	57.65	48.52	227.21	1556.71	55.663	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая Пшено - 26.7, молоко - 100.0, сахарный песок - 4.0, масло сливочное - 4.0, вода - 67.2	200	6.02	6.54	26.48	188.98	1.3	5
ЗАВТРАК	Чай с сахаром Чай черный-0.6, сахарный песок-13.55, вода-180.0	180	0.11	0	10.84	43.78	0.054	22
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	45	3.51	0.3	24.14	107.53	0	24
	Всего на завтрак	425	9.64	6.84	61.46	340.29	1.354	
10:00	БАНАН	75	0.67	0.23	9.45	43.2	4.5	33

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u> Морковь - 55.0, масло растительное - 5.0, сахар - 1.5	50	0.57	5.04	4.53	66.33	2.2	36
ОБЕД	<u>Свекольник</u> Картофель - 41.4, свекла - 57.6, лук - 9.6, морковь - 9.0, масло сливочное - 3.6, сахарный песок - 1.2, томат-паста - 2.3, сметана - 7.2, вода - 144.0	180	2.29	2.23	15.61	91.75	17.298	45
ОБЕД	<u>Печень по-строгановски</u> Печень говяжья - 124.0,масло сливочное - 12.0, сметана - 10.5, мука пшеничная - 5.0, вода - 35.0	110	23.32	28.95	4.7	370.15	34.914	60
ОБЕД	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u> Концентрат киселя-22.0, сахарный песок-9.0, вода-171.0	180	1.02	0	21.77	87.14	0	90
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u> Картофель - 120.0, масло сливочное - 4.1	90	1.84	2.84	14.58	91.46	17.802	13
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	700	35.63	40.04	98.7	883.23	72.214	
ПОЛДНИК	<u>Рагу овощное</u> Капуста белокочанная - 44.8, картофель - 81.2, лук - 21.0, морковь - 42.0, масло сливочное - 4.2, молоко - 42.0	140	3.74	4.26	16.76	121.77	29.722	67
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.4, лимон - 7.2, сахарный песок - 13.5, вода - 135.0	180	0.14	0	13.68	54.07	2.556	19
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	20	1.5	2.36	14.98	83.42	0	101
	Всего на полдник	340	5.38	6.62	45.42	259.26	32.278	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	51.32	53.73	215.03	1525.98	110.35	
День 6								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</u>	200	6.26	6.76	38.04	237.8	1.3	6
	Крупа кукурузная - 40.0, молоко - 100.0, вода - 68.0, масло сливочное - 5.0, сахарный песок - 5.0							
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u>	180	2.32	2.56	13.75	85.93	1.044	11
	Какао-напиток (сухая смесь) - 1.2, молоко- 80.0, вода - 100.0, сахарный песок - 10.0							
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 40.0, сыр твердый - 6.0	45	4.72	1.99	19.53	106.77	0.167	25
Всего на завтрак		425	13.3	11.31	71.32	430.5	2.511	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	75	0.38	0	7.58	31.67	1.5	130
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	60	0.99	4.25	2.92	54.56	22.08	40
	капуста белокочанная- 60.0, морковь - 12.0, масло растительное - 4.2							
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u> Капуста белокочанная - 30.0, картофель - 18.0, лук - 6.0, морковь - 10.2, масло растительное - 4.0, сметана - 4.8, вода - 144.0	180	0.99	0.58	4.32	26.89	13.734	52
ОБЕД	<u>Котлета "Здоровье"</u> Говядина (котлетное мясо) - 100.0, лук - 8.0, морковь - 8.0, масло сливочное - 4.0, молоко -14.2, яйцо - 0.5	80	16.75	11.45	1.96	178.08	1.384	58
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	200	5.02	4.68	25.8	170.68	0	57
	Гречневая крупа - 46.7, масло сливочное - 5.3, вода - 93.3							
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u> Абрикосы сушеные (курага) - 15.0, сахарный песок - 15.0, вода - 171.0	180	0.77	0.04	22.61	91.62	0.594	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Всего на обед	790	31.11	21.98	95.12	698.23	37.792	
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо - 60.0, молоко - 38.5, масло сливочное - 4.0	100	9.7	11.59	3.78	158.82	0.912	76
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u> Шиповник сухой - 10.0, сахарный песок - 5.0, вода - 180.0	180	0.34	0.14	9.83	47.39	100.08	18
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.31	0.3	14.49	64.08	0	29
	Всего на полдник	310	12.35	12.03	28.1	270.29	100.992	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	57.14	45.32	202.12	1430.69	142.795	
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия - 20.0, молоко - 93.3, вода - 80.0, сахарный песок - 2.7, масло сливочное - 2.7	200	5	5.04	21	149.54	1.22	50
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u> кофейный напиток-2.4, молоко-80.0, сахарный песок-12.0, вода-114.0	180	2.65	2.9	16.09	99.43	1.044	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u> Хлеб пшеничный-40.0, масло сливочное-5.0	45	3.23	3.47	19.4	113.74	0	23
	Всего на завтрак	425	10.88	11.41	56.49	362.71	2.264	
10:00	<u>Яблоко</u>	75	0.3	0.3	7.35	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Салат из моркови и яблок</u> Морковь - 38.0, яблоко - 21.5, масло растительное - 5.0	50	0.45	5.08	4.12	64.04	6.1	37
ОБЕД	<u>Суп из овощей со сметаной</u> Картофель - 47,7.0, капуста белокочанная - 18.0, лук - 8.6, морковь - 9.0, горошек зеленый консервированный-8.3, масло растительное-4.0, вода - 135.0 ,сметана - 9.0	180	1.39	4.22	9.06	82.97	14.166	47

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u> Минтай - 75.0, картофель - 85.0, молоко - 26.0, мука пшеничная - 10.0, масло сливочное - 10.0	200	14.64	8.04	21.34	217.6	16.74	64
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-15.0, сахарный песок-15.0, вода-180.0	180	0.58	0.13	19.51	78.41	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	700	23.65	18.45	91.54	619.42	37.006	
ПОЛДНИК	<u>Вареники ленивые</u> Творог - 65.4, мука пшеничная - 13.2, яйцо - 6.6, сахарный песок - 6.6, масло сливочное - 6.0	120	17.9	13.02	17.71	258.78	0.552	74
ПОЛДНИК	<u>Чай</u> Чай черный-0.4, вода-180.0	180	0.07	0	0.02	0.68	0.036	20
	Всего на полдник	300	17.97	13.02	17.73	259.46	0.588	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52.8	43.18	173.11	1276.84	47.358	
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u> Геркулес - 28.0, молоко - 93.3, вода - 70.0, сахарный песок - 5.0, масло сливочное - 5.0	200	6.22	7.8	26.76	201.82	1.22	4
ЗАВТРАК	<u>Компот из яблок с лимоном</u> Яблоки - 15.0, лимон - 8.0, сахарный песок - 10.0, вода - 160.0	180	0.07	0.05	11.27	44.77	2.592	17
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	45	3.51	0.3	24.14	107.53	0	24
Всего на завтрак		425	9.8	8.15	62.17	354.12	3.812	
10:00	<u>Апельсин</u>	75	0.68	0.15	6.08	35.25	7.5	31
ОБЕД	<u>Огурец в нарезке</u> огурец-67.8	60	0.4	0	1.6	8.4	6	103

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Свекольник</u> Картофель - 41.4, свекла - 57.6, лук - 9.6, морковь - 9.0, масло сливочное - 3.6, сахарный песок - 1.2, томат-паста - 2.3, сметана - 7.2, вода - 144.0	180	2.29	2.23	15.61	91.75	17.298	45
ОБЕД	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> Крупа перловая - 41.4, вода - 61.2, соль - 0.3, масло сливочное - 4.1	120	5	3.78	21.6	140.2	0	54-5г
ОБЕД	<u>Гуляш из говядины</u> Говядина - 83.6 или филе кур - 83.0, лук - 11.6, мука пшеничная - 2.5, масло сливочное - 4.3, томатное пюре - 7.3, соль - 0.2, вода - 107.0	80	13.5	13.1	3.2	185.6	1.13	54-2м
ОБЕД	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	150	1.02	0	21.77	87.14	0	90
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	620	28.4	20.09	99.69	681.09	18.428	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки, печеные из сдобного теста</u> Картофель - 33, лук - 9.0, масло растительное - 7.0, мука пшен. - 39.0, сахар - 3.0, масло слив. - 4.0, яйца - 5.7, дрожжи - 1.3, соль - 0.4	80	5.3	5.26	30.5	198	1	105
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.4, лимон - 7.2, сахарный песок - 13.5, вода - 180.0	180	0.14	0	13.68	54.07	2.556	19
	Всего на полдник	260	5.44	5.26	44.18	252.07	3.556	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	44.32	33.65	212.12	1322.53	33.296	
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Гречневая крупа - 46.7, масло сливочное - 5.3, вода - 93.3	200	5.02	4.68	25.8	170.68	0	7
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u> Какао-напиток (сухая смесь) - 1.2, молоко- ра - 100.0, сахар - 100.0, вода - 100.0	180	2.32	2.56	13.75	85.93	1.044	10
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 40.0, сыр твердый - 6.0	45	4.72	1.99	19.53	106.77	0.167	25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Всего на завтрак		425	12.06	9.23	59.08	363.38	1.211	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной</u> <u>витаминизированный</u>	75	0.38	0	7.58	31.67	1.5	130

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты Капуста - 93.8, морковь - 7.5, лук репчатый - 7.5, масло растительное - 6.0, сахар - 1.8, соль - 0.2, кислота лимонная - 0.2	60	1.6	6.1	6.2	85.7	34.8	104
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем Картофель - 24.0, свекла - 36.0, лук - 8.6, морковь - 9.0, фасоль - 7.2, сахарный песок - 1.1, вода - 144.0, томатное пюре - 5.4, масло растительное - 3.6, чеснок - 0.72	180	2.75	3.7	11.65	90.82	11.556	43
ОБЕД	Голубцы ленивые Говядина (котлетное мясо) - 39.0, капуста белокочанная - 52.0, лук - 5.0, рис - 3.5, яйцо - 1.8, мука пшеничная - 5.0, масло сливочное - 10.0, сметана - 10.0	100/5	6.56	6.69	4.93	106.21	15.75	53
ОБЕД	Пюре картофельное Картофель - 157.5, молоко - 42.0, масло сливочное - 3.75	150	3.48	4.1	20.01	131.35	22.605	62
ОБЕД	Компот из сухофруктов Абрикосы сушеные (курага) - 15.0, сахарный песок - 15.0, вода - 171.0	180	0.77	0.04	22.61	91.62	0.594	16
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
	Всего на обед	755	21.75	21.61	102.91	682.1	85.305	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом Мука пшеничная - 41.6, дрожжи хлебопекарные - 2.3, сахарный песок - 9.2, масло сливочное - 2.3, яйцо - 17.3, творог - 26.5, масло растительное - 2.3	80	12.05	12.53	38.08	330.39	0.058	73
ПОЛДНИК	Отвар шиповника Шиповник сухой - 10.0, сахарный песок - 5.0, вода - 180.0	180	0.34	0.14	9.83	47.39	100.08	18
		260	12.39	12.67	47.91	377.78	100.138	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	46.58	43.51	217.48	1454.93	188.154	
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u> Пшено - 14.0, рис - 14.0, молоко - 80.0, вода - 92.0, сахарный песок - 5.0, масло сливочное - 5.0	200	5.04	6.46	26.86	185.54	1.04	8
ЗАВТРАК	<u>Чай сладкий с молоком</u> Чай черный - 0.5, сахарный песок - 5.0, молоко - 30.0, вода - 150.0	180	0.97	0.95	6.43	37.93	0.432	21
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	3.9	4.02	0	52.8	0.42	27
Всего на завтрак		395	9.91	11.43	33.29	276.27	1.892	
ОБЕД	<u>Салат из моркови и яблок</u> Морковь - 38.0, яблоко - 21.5, масло растительное - 5.0	50	0.45	5.08	4.12	64.04	6.1	37
ОБЕД	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель - 60.0, лук - 11.0, морковь - 11.0, крупа перловая - 5.0, огурцы соленые - 25.0, масло растительное - 5.0, сметана - 7.2	180	2.12	6.03	13.72	118.67	11.79	44
ОБЕД	<u>Курица отварная</u> Куриная грудка (филе) - 113.8, лук - 3.2,петрушка (зелень) - 3.2, соль - 0.35, вода - 252.0	70	22.49	1.7	0.8	108.41	2.52	54-25м
ОБЕД	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая - 43.2, масло сливочное - 5.4	120	3	3.8	29.2	162.8	0	191
ОБЕД	<u>Соус томатный с маслом сливочным</u> Мука пшеничная - 2.1, масло сливочное - 0.9, сахарный песок - 0.8, томат-паста - 2.1, вода -22.5	25	0.33	0.56	2.63	17	0.97	90
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u> Яблоко - 19.8, сахарный песок - 14.4, кислота лимонная пищевая - 0.04, вода - 216	180	6.98	6.98	16.07	62.44	2.88	15
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	106.8	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	30
Всего на обед		715	41.96	25.13	104.05	709.76	24.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Пудинг манный</u> Крупа манная - 25.0, масло сливочное - 2.0, сахарный песок - 8.0, сметана - 2.0, яйцо - 10.0, молоко - 25.0, масло растительное - 2.0, вода - 86.0	120	4.64	5.64	26.99	176	0.336	77
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.6, сахарный песок-13.55, вода- 180.0	180	0.11	0	10.84	43.78	0.054	22
	Всего на полдник	300	4.75	5.64	37.83	219.78	0.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	56.62	42.2	175.17	1205.81	26.542	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15085	506.21	417.71	2118.23	14040.48	844.43	
Среднее значение за период		1508.5	50.621	41.771	211.82	1404.05	84.44	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в			14.41	26.5	59.09			