**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Желанова «\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

***ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
МЕНЮ ПИТАНИЯ НА 2022 – 2023 ГОД***

***ДЕТЕЙ ОТ 2-х ДО 3-х ЛЕТ***

Разработано на основе «Сборника рецептур на продукцию

для питания детей в дошкольных образовательных организациях»

под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П О Н Е Д Е Л Ь Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | 180 | 5,44 | 5,04 | 16,42 | | 132,84 | | 0,81 | | **№100** |
| Макаронные изделия | | 14,4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 126 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 1,8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 1,44 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 35 | 2,14 | 6,61 | 12,79 | | 119 | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 26,25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 8,75 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | | 91 | |  | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 3,01 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 90 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 10,01 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Сок*** | | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | | 122,99 | | 3.6 | | **№418** |
| **Обед** | ***Салат из зеленого горошка*** | | 30 | 0,89 | 1,56 | 1,88 | | 25,08 | | 3,3 | | **№10** |
|  | Зеленый горошек | | 28,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 1,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Щи из свежей капусты и картофеля*** | | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,78 | | 67,8 | | 14,78 | | **№73** |
| Говядина б/к | | 60 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Капуста свежая | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 12,6 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель | | 32 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 9,6 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Томатная паста | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Фрикадельки мясные в соусе*** | | 80 | 6,49 | 6,55 | 5,96 | | 109 | | 0,34 | | **№129** |
| Говядина б/к | | 30,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | Сметана | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Рис отварной*** | 70 | 1,7 | 2,51 | 17,12 | 97,86 | | - | | **№332** | |
| Крупа рисовая | 24,99 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3,15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 45 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 14,4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко*** | 200 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | | 0,66 | | **№419** | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Рыба, запеченная в омлете*** | 150 | 26,57 | 7,23 | 4,82 | 191,25 | | 1,53 | | **№ 263** | |
| Рыба | 121,88 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Мука | 5,63 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо | 37,5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5,63 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,52 | | 0,18 | | **№410** | |
| Чай заварка | 1,8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Итого за день:** | |  |  | **64,2** | **50** | **185** | **1449,35** | | **26,5** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В Т О Р Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Сырники из творога*** | | 140 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | | | 0,25 | | **№ 245** |
| Творог | | 100 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 25 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 8 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 30/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | | |  | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сыр | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,336 | 11,536 | 51,12 | | | 5,6 | | **№386** |
| **Обед** | ***Икра морковная*** | | 40 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | | | 3 | | **№55** |
| Морковь | | 30 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репчатый | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Томатное пюре | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Суп картофельный с бобовыми*** | | 250 | 7,98 | 5,59 | 31,53 | 208,39 | | | 5,81 | | **№87** |
| Горох | | 20 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Картофель | | 50 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Хлеб пшеничный (гренки)*** | | 20 |  |  |  |  | | |  | | **№123** |
| ***Макаронник с мясом или печенью*** | | 150 | 26,646 | 27,252 | 34,749 | 444,92 | | |  | | **№309** |
| Говядина или печень говяжья | | 70/60 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Макароны | | 35 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 6 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сухари | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
|  | | ***Компот из свежих фруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | | 2,6 | 2,6 | | **№390** | |
| Яблоки свежие | 40 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Кефир*** | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | | 92 | 0,54 | | **№420** | |
| ***Печенье*** | 40 | 2,96 | 3 | 30,4 | | 170,4 | 0,6 | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (геркулес)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа геркулесовая | 20 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Молоко | 150 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | | 40 | 0,03 | | **№412** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Лимон свежий | 7 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | | 54 |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **75,564** | **69,856** | **237,153** | | **1745,75** | **30,17** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **С Р Е Д А** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет натуральный*** | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | **№229** |
| Яйцо | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко свежее | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Салат из кукурузы (консервированной)*** | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | 39,7 | 3,72 | **№12** |
| Кукуруза консервированная | 37 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | **№1** |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | **№ 414** |
| Кофейный напиток | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 160 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | 11,2 |  | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свежих огурцов с 01.07. до 01.09*** | 65 | 0,494 | 3,957 | 1,544 | 43,745 |  | **№13** |
| Огурцы свежие | 62 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Огурец соленый с 01.09. по 30.06** | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,53 | 4,9 |  |  |
| ***Борщ с мясом / курицей и сметаной*** | 250/10/10 | 12,69 | 7,65 | 13,78 | 174,83 | 15,67 | **№62** |
| Говядина б/к /птица | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репка | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Котлета из птицы*** | 80 | 13,49 | 10,86 | 3,46 | 165,37 | 3,7 | **№321** |
| Птица | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репка | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко свежее | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | 100 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 12 | 24.99 | **№332** |
| Крупа рисовая | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |
|
|
|
| ***Напиток из плодов шиповника (С-витаминизация***) | 180 | 0,03 |  | 27,6 | 110,52 | 20 | **№417** |
| Плоды шиповника | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 180 |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | ***Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация***) | 180 | 0,03 |  | 27,6 | 110,52 | 20 | **№396** |
| Концентрат сухого киселя | 30 |  |  |  |  |  |  |
| ***Булочка «Веснушка»*** | 80 | 6,24 | 4,9 | 43,09 | 241,6 |  | **№456** |
| Мука пшеничная | 67 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко свежее | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | ***Суп молочный с крупой (манной)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | 0,17 | **№101** |
| Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром*** | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | **№412** |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **66,042** | **69,943** | **239,361** | **1886,941** | **121,124** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Ч Е Т В Е Р Г** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Запеканка из творога*** | | 120 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | | | 0,15 | | **№251** |
| Творог | | 80 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 15 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сметана | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 30/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | | | 0,11 | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сыр | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,336 | 11,536 | 51,12 | | | 5,6 | |  |
|  | **Огурец соленый** | | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,53 | 4,9 | | |  | |  |
| ***Суп рыбный*** | | 250 | 8,6 | 8,41 | 24,33 | 167,25 | | | 9,11 | | **№95** |
| Рыба | | 60 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Пшено | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Картофель | | 45 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Гуляш из отварного мяса/курицы*** | | 60 | 9,67 | 7,3 | 9,72 | 143 | | |  | | **№293** |
| Говядина б/к/курица | | 50 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репчатый | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Морковь | | 7 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
|  | | Мука пшеничная | 3 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Томатная паста | 2 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Каша рассыпчатая гречневая** | **80** |  |  |  | |  |  | | **№ 330** | |
| Крупа гречневая | 20 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | | 101,7 | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко*** | 180 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | | 117,31 | 0,66 | | **№419** | |
| ***Вафли*** | 40 | 2,04 | 15,64 | 21,36 | | 228,8 |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (кукурузной)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа кукурузная | 20 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Молоко | 150 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | | 40 | 0,03 | | **№412** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Лимон свежий | 7 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **56,544** | **57** | **206,026** | | **1682,36** | **72,58** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П Я Т Н И Ц А** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой (пшенной)*** | | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | | 0,17 | | **№101** |
| Крупа пшено | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко | | 150 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | | 1,17 | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко | | 160 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свежих огурцов и помидоров до 01.03*** | | 60 | 0,57 | 4,55 | 5,32 | | 57,62 | | 2,86 | | **№15** |
| Помидоры свежие | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Огурцы свежие | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый | | 6 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Салат из свеклы с соленым огурцом*** | | 60 | 0,88 | 2,99 | 3,8 | | 45,63 | | 1,24 | | **№37** |
| Свекла вареная | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Огурец соленый | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Суп вермишелевый на курином бульоне*** | | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,44 | | 104,75 | | 8,25 | | **№94** |
| Картофель | | 75 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Вермишель | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | ***Голубцы ленивые в сметанном соусе*** | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | | 20,03 | | **№315** | |
| Птица | 60 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Капуста свежая | 70 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Рис | 23 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репка | 13 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь | 16 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Компот из свежих фруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 2,6 | | 2,6 | | **№390** | |
| Яблоки свежие | 40 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Чай с молоком*** | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | 0,03 | | **№413** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко | 90 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сухарик | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Винегрет овощной*** | 150 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | | 0,13 | | **№46** | |
| Картофель | 40 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Свекла | 40 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь | 40 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Огурцы соленые | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 2,83 | | **№412** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **42,498** | **52,288** | **209,75** | **1554,193** | | **45** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П О Н Е Д Е Л Ь Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой (гречневой)*** | | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | | 0,17 | | **№101** |
| Крупа гречневая | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко | | 150 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 107 | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свежих огурцов с 01.07. до 01.09*** | | 65 | 0,494 | 3,957 | 1,544 | | 43,745 | |  | | **№13** |
| Огурцы свежие | | 62 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Огурец соленый с 01.09. по 30.06** | | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,53 | | 4,9 | |  | |  |
| ***Суп картофельный с клецками*** | | 250/30 | 2,53 | 3,21 | 9,72 | | 77,9 | | 2,90 | | **№91** |
| Бульон | | 187,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Клецки | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 1,25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо | | 2,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Жаркое по-домашнему*** | | 180 | 22,52 | 13,295 | 17,96 | | 216,82 | | 7,34 | | **№292** |
| Говядина б/к | | 60 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 11 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель | | 131 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | Томатная паста | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Витаминный напиток*** | 180 | 0,68 |  | 23,05 | 94,90 | | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко кипяченое*** | 200 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | | 0,66 | | **№419** | |
| ***Булочка домашняя*** | 80 | 5,824 | 10,016 | 43,136 | 286,4 | |  | | **№452** | |
| Мука пшеничная | 54 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко свежее | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 11,4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1,5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Дрожжи | 1 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Рыба, тушенная с овощами*** | 110 | 13.07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | 0,17 | | **№ 261** | |
| Рыба | 75 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Томатная паста | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 2,83 | | **№412** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лимон | 7 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 54 | 0,032 | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **65** | **78,915** | **315** | **1933,327** | | **62,68** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **В Т О Р Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Вареники ленивые*** | | 130 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | | 197 | |  | | **№243** |
| Творог | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | | 1,17 | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 30/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | | 180 | | 0,11 | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сыр | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | **Фрукт** | | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свеклы*** | | 60 | 0,88 | 2,99 | 3,8 | | 45,63 | | 1,24 | | **№34** |
| Свекла вареная | | 56 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Суп овощной с мясом и сметаной*** | | 250/10/10 | 6,956 | 10,35 | 24,61 | | 176,55 | | 8,18 | | **№154** |
| Говядина б/к | | 17 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Капуста свежая | | 48 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Зеленый горошек | | 13 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Котлета мясная*** | | 65 | 9,67 | 7,3 | 9,72 | | 143 | |  | | **№299** |
| Говядина б/к | | 55 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сухари панировочные | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Вермишель отварная*** | | 100 | 4,76 | 3,77 | 23,56 | | 147,83 | |  | | **№219** |
| Вермишель | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Снежок*** | 180 | 5,22 | ,4,5 | 7,56 | 92 | | 0,54 | | **№420** | |
| ***Печенье*** | 40 | 2,96 | 3 | 30,4 | 170,4 | | 0,6 | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (ячневой)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа ячневая | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко | 150 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Витаминный напиток*** | 180 | 0,68 |  | 23,05 | 94,90 | | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **58,394** | **56** | **297** | **1907** | | **101** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **С Р Е Д А** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Макароны отварные с сыром*** | | 200 | 10,8 | 8,2 | 29,9 | | 238,3 | | | 0,1 | | **№220** |
| Макароны | | 45 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сыр твердый | | 25 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | | |  | | **№1** |
| Масло сливочное | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | | 11,2 | | **№386** |
|  | ***Салат из кукурузы (консервированной)*** | | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | | 39,7 | | | 3,72 | | **№12** |
| Кукуруза консервированная | | 37 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Свекольник с мясом /птицей и сметаной*** | | 250/10/10 | 7,026 | 10,43 | 30,65 | | 200,19 | | | 10,295 | | **№65** |
| Говядина б/к/Птица | | 60 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Свекла | | 70 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Картофель | | 60 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Томатная паста | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Плов из птицы*** | | 130 | 13,68 | 11,28 | 10,76 | | 199,83 | | | 3,74 | | **№321** |
| Птица | | 60 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репка | 10 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Рис | 25 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Морковь | 15 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло растительное | 10 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Томатное пюре | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 6 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Витаминный напиток*** | 180 | 0,68 |  | 23,05 | | | 94,90 | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 | 3,5 | 0,5 | 22 | | | 110 |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко кипяченое*** | 200 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | | | 117,31 | 0,66 | | **№419** | |
| ***Ватрушка с творогом*** | 70 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | | | 202 | 0,04 | | **№441** | |
| Мука пшеничная | 40 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Творог | 27 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Яйцо | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Молоко | 26 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Дрожжи | 1 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло растительное | 1 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (гречневой)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | | 102 | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа гречневая | 20 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Молоко | 150 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | 180/10 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | | | 41 | 2,83 | | **№411** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | | | 54 |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **69** | **68** | **267,295** | | | **1965** | **60,11** | |  | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Ч Е Т В Е Р Г** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Пудинг из творога с рисом*** | | 120 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | | 157 | | | 0,15 | | **№250** |
| Творог | | 85 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Крупа рисовая | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 30/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | | 180 | | | 0,11 | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сыр | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | | | 1,17 | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Икра морковная*** | | 40 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | | 31 | | | 3 | | **№55** |
| Морковь | | 30 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репчатый | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Томатное пюре | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Суп рассольник с курицей и сметаной*** | | 250/10/10 | 4,9 | 5,5 | 16,64 | | 135,58 | | | 7,59 | | **№80** |
| Курица | | 30 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Перловка | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Картофель | | 75 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 13 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сметана | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **Рыба запеченная** | | 80 | 10,1 | 6.69 | 7.98 | | 132 | | | 0,14 | | **№268** |
| Рыба (хек, минтай, пикша) | | 120 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Мука | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло подсолнечное | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Картофельное пюре*** | | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | | 164,7 | | | 21,79 | | **№137** |
| Картофель | | 150 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко | | 25 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | |  |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | | ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | | |  | |  | |
| **Полдник** | | **Снежок** | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | | | 0,54 | | **№420** | |
| ***Пряник*** | 40 | 3,0 | 4,0 | 29,8 | 166,8 | | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (кукурузной)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа кукурузная | 20 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Молоко | 150 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 1,98 | 0,63 | 13 | 67,5 | | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | | 2,83 | | **№412** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Лимон | 7 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **70** | **68** | **270** | **1928** | | | **74** | |  | |
|  | | | | |  |  | | | | | | | |
|
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П Я Т Н И Ц А** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет с сыром*** | | 80 | 9.10 | 15,8 | 1,4 | | 184 | | | 0,17 | | **№230** |
| Яйцо | | 60 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 23 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| *Сыр* | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,65 | | 136 | | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из горошка (консервированного)*** | | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | | 39,7 | | | 3,72 | | **№10** |
| Горошек консервированный | | 38 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Суп картофельный с крупой*** | | 250 | 8,6 | 8,41 | 24,33 | | 167,2 | | | 9,11 | | **№86** |
| Картофель | | 45 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Крупа (гречка, геркулес, рис) | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Оладьи печеночные*** | | 50/50 | 5,8 | 2,65 | 8,05 | | 78,02 | | | 4,07 | | **№240** |
| Печень говяжья | | 50 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 3 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 0.14 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сметана | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | | ***Макаронные изделия отварные*** | 100 | 4,76 | 3,77 | 23,56 | 147,83 | | |  | | **№219** | |
| Макароны | 40 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | | 0,36 | | **№390** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Витаминный напиток*** | 180 | 0,68 |  | 23,05 | 94,90 | | | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (рисовой)*** | 200 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа рисовая | 20 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Молоко | 150 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Чай*** | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | | 0,03 | | **№413** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **61** | **71** | **256** | **1868** | | | **114,18** | |  | |

Химический состав рационов за 10 дней

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **витамин С** |
| Итого за весь период | 614,041 | 653 | 2559,585 | 18174,691 | 645,014 |
| Среднее значение за период | 61,4 | 65,3 | 255,96 | 1817,75 | 64,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14% | 32% | 56% |  |  |

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Желанова «\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

***ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
МЕНЮ ПИТАНИЯ НА 2020-2021 ГОД***

***ДЕТЕЙ ОТ 2-х ДО 3-х ЛЕТ***

Разработано на основе «Сборника рецептур на продукцию

для питания детей в дошкольных образовательных организациях»

под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П О Н Е Д Е Л Ь Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | 150 | 6,2 | 7,1 | 24,7 | | 22,8 | | 1 | | **№100** |
| Макаронные изделия | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 120 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 150 | 2,3 | 2,21 | 13,36 | | 89 | |  | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Сок*** | | 150 | 0,90 |  | 18,18 | | 76 | | 3.60 | | **№418** |
| **Обед** | ***Салат из свеклы с соленым огурцом*** | | 50 | 0,88 | 2,99 | 3,8 | | 45,63 | | 1,24 | | **№37** |
|  | Свекла вареная | | 35 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Огурец соленый | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Щи из свежей капусты и картофеля*** | | 200 | 4,2 | 5,21 | 8,53 | | 95,3 | | 18,2 | | **№73** |
| Говядина б/к | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Капуста свежая | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Томатная паста | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Фрикадельки мясные в соусе*** | | 50 | 11,1 | 12,3 | 14,2 | | 21 | | 1,03 | | **№129** |
| Говядина б/к | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | Сметана | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Рис отварной*** | 70 | 3,64 | 0,04 | 4,3 | 200 | | - | | **№332** | |
| Крупа рисовая | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко*** | 150 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | | 0,66 | | **№419** | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Рыба, запеченная в омлете*** | 80 | 13.07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | 0,17 | | **№ 263** | |
| Рыба | 75 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Мука | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,9 | 40 | | 0,03 | | **№410** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Итого за день:** | |  |  | **50** | **55** | **262** | **1704,12** | | **42,03** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В Т О Р Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Сырники из творога*** | | 80 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | | | 0,25 | | **№ 245** |
| Творог | | 60 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 15 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 6 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 30/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | | |  | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 30 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сыр | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 160 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 112 | 0,448 | 0,336 | 11,536 | 51,12 | | | 5,6 | | **№386** |
| **Обед** | ***Икра морковная*** | | 35 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | | | 3 | | **№55** |
| Морковь | | 25 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репчатый | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Томатное пюре | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Суп картофельный с бобовыми*** | | 200 | 7,98 | 5,59 | 31,53 | 208,39 | | | 5,81 | | **№87** |
| Горох | | 20 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Картофель | | 50 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Хлеб пшеничный (гренки)*** | | 20 |  |  |  |  | | |  | | **№123** |
| ***Макаронник с мясом или печенью*** | | 120 | 26,646 | 27,252 | 34,749 | 444,92 | | |  | | **№309** |
| Говядина или печень говяжья | | 60 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Макароны | | 30 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 6 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сухари | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
|  | | ***Компот из свежих фруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | | 2,6 | 2,6 | | **№390** | |
| Яблоки свежие | 35 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Кефир*** | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | | 92 | 0,54 | | **№420** | |
| ***Печенье*** | 35 | 2,96 | 3 | 30,4 | | 170,4 | 0,6 | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (геркулес)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа геркулесовая | 20 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Молоко | 120 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | | 40 | 0,03 | | **№412** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Лимон свежий | 7 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | | 54 |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **75,5** | **61,2** | **211,33** | | **1176,4** | **30,17** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **С Р Е Д А** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет натуральный*** | 60 | 7,5 | 13,1 | 1,5 | 157 | 0,15 | **№229** |
| Яйцо | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко свежее | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Салат из кукурузы (консервированной)*** | 35 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | 39,7 | 3,72 | **№12** |
| Кукуруза консервированная | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | 35 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | **№1** |
| Хлеб пшеничный | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 |  |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | **№ 414** |
| Кофейный напиток | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 140 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | 80 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | 11,2 |  | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свежих огурцов с 01.07. до 01.09*** | 50 | 0,49 | 3,95 | 1,54 | 43,71 |  | **№13** |
| Огурцы свежие | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Огурец соленый с 01.09. по 30.06** | 30 | 0,28 | 0,03 | 1,53 | 4,9 |  |  |
| ***Борщ с мясом / курицей и сметаной*** | 200 | 12,69 | 7,65 | 13,78 | 174,83 | 15,67 | **№62** |
| Говядина б/к /птица | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репка | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Котлета из птицы*** | 60 | 13,49 | 10,86 | 3,46 | 165,37 | 3,7 | **№321** |
| Птица | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 0,14 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репка | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко свежее | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | 80 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 12 | 24.99 | **№332** |
| Крупа рисовая | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |
|
|
|
| ***Напиток из плодов шиповника (С-витаминизация***) | 150 | 0,03 |  | 27,6 | 110,52 | 20 | **№417** |
| Плоды шиповника | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 140 |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | ***Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация***) | 150 | 0,03 |  | 27,6 | 110,52 | 20 | **№396** |
| Концентрат сухого киселя | 25 |  |  |  |  |  |  |
| ***Булочка «Веснушка»*** | 80 | 6,24 | 4,9 | 43,09 | 241,6 |  | **№456** |
| Мука пшеничная | 67 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко свежее | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | ***Суп молочный с крупой (манной)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | 0,17 | **№101** |
| Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 120 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром*** | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | **№412** |
| Чай заварка | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **66,042** | **69,943** | **239,361** | **1886,941** | **121,124** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Ч Е Т В Е Р Г** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Запеканка из творога*** | | 100 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | | | 0,15 | | **№251** |
| Творог | | 70 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 8 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сметана | | 4 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 140 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 25 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | | | 0,11 | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 20 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 3 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Сыр | | 8 |  |  |  |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 100 | 0,44 | 0,33 | 11,5 | 51,1 | | | 5,6 | |  |
|  | **Огурец соленый** | | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,53 | 4,9 | | |  | |  |
| ***Суп рыбный*** | | 200 | 8,6 | 8,41 | 24,33 | 167,25 | | | 9,11 | | **№95** |
| Рыба | | 50 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Пшено | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Картофель | | 40 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Морковь | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 12 |  |  |  |  | | |  | |  |
| ***Гуляш из отварного мяса/курицы*** | | 50 | 9,67 | 7,3 | 9,72 | 143 | | |  | | **№293** |
| Говядина б/к/курица | | 40 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Лук репчатый | | 8 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Морковь | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 5 |  |  |  |  | | |  | |  |
|  | | Мука пшеничная | 3 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Томатная паста | 2 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Каша рассыпчатая гречневая** | **60** |  |  |  | |  |  | | **№ 330** | |
| Крупа гречневая | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | | 101,7 | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко*** | 150 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | | 117,31 | 0,66 | | **№419** | |
| ***Вафли*** | 35 | 2,04 | 15,64 | 21,36 | | 228,8 |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (кукурузной)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа кукурузная | 15 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Молоко | 120 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | | 40 | 0,03 | | **№412** | |
| Чай заварка | 25 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Сахар | 8 |  |  |  | |  |  | |  | |
| Лимон свежий | 7 |  |  |  | |  |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **56,544** | **57** | **206,026** | | **1682,36** | **72,58** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П Я Т Н И Ц А** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой (пшенной)*** | | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | | 0,17 | | **№101** |
| Крупа пшено | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко | | 120 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | | 1,17 | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко | | 130 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 100 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свежих огурцов и помидоров до 01.03*** | | 50 | 0,57 | 4,55 | 5,32 | | 57,62 | | 2,86 | | **№15** |
| Помидоры свежие | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Огурцы свежие | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репчатый | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Салат из свеклы с соленым огурцом*** | | 50 | 0,88 | 2,99 | 3,8 | | 45,63 | | 1,24 | | **№37** |
| Свекла вареная | | 35 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Огурец соленый | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Суп вермишелевый на курином бульоне*** | | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,44 | | 104,75 | | 8,25 | | **№94** |
| Картофель | | 60 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Вермишель | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | ***Голубцы ленивые в сметанном соусе*** | 150 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | | 20,03 | | **№315** | |
| Птица | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Капуста свежая | 60 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Рис | 17 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репка | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Компот из свежих фруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 2,6 | | 2,6 | | **№390** | |
| Яблоки свежие | 35 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Чай с молоком*** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | 0,03 | | **№413** | |
| Чай заварка | 25 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко | 80 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сухарик | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Винегрет овощной*** | 120 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | | 0,13 | | **№46** | |
| Картофель | 35 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Свекла | 35 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь | 35 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Огурцы соленые | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 2,83 | | **№412** | |
| Чай заварка | 25 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **42,498** | **52,288** | **209,75** | **1554,193** | | **45** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П О Н Е Д Е Л Ь Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой (гречневой)*** | | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | 102 | | 0,17 | | **№101** |
| Крупа гречневая | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко | | 120 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 107 | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 130 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 100 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свежих огурцов с 01.07. до 01.09*** | | 50 | 0,494 | 3,957 | 1,544 | | 43,745 | |  | | **№13** |
| Огурцы свежие | | 45 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Огурец соленый с 01.09. по 30.06** | | 30 | 0,28 | 0,03 | 1,53 | | 4,9 | |  | |  |
| ***Суп картофельный с клецками*** | | 200 | 2,53 | 3,21 | 9,72 | | 77,9 | | 2,90 | | **№91** |
| Бульон | | 150 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Клецки | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 1,25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо | | 2,5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Жаркое по-домашнему*** | | 150 | 22,52 | 13,295 | 17,96 | | 216,82 | | 7,34 | | **№292** |
| Говядина б/к | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Картофель | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | Томатная паста | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Витаминный напиток*** | 150 | 0,68 |  | 23,05 | 94,90 | | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко кипяченое*** | 150 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | | 0,66 | | **№419** | |
| ***Булочка домашняя*** | 80 | 5,824 | 10,016 | 43,136 | 286,4 | |  | | **№452** | |
| Мука пшеничная | 54 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко свежее | 50 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 11,4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Яйцо | 1,5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Дрожжи | 1 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Рыба, тушенная с овощами*** | 90 | 13.07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | 0,17 | | **№ 261** | |
| Рыба | 60 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Морковь | 10 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Томатная паста | 18 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло растительное | 3 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 2,83 | | **№412** | |
| Чай заварка | 25 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Лимон | 7 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 54 | 0,032 | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **65** | **78,915** | **315** | **1933,327** | | **62,68** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **В Т О Р Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Вареники ленивые*** | | 100 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | | 197 | |  | | **№243** |
| Творог | | 85 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | | 1,17 | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Молоко свежее | | 130 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 25 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | | 180 | | 0,11 | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сыр | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  |
| **II завтрак** | **Фрукт** | | 100 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из свеклы*** | | 50 | 0,88 | 2,99 | 3,8 | | 45,63 | | 1,24 | | **№34** |
| Свекла вареная | | 45 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Суп овощной с мясом и сметаной*** | | 200 | 6,956 | 10,35 | 24,61 | | 176,55 | | 8,18 | | **№154** |
| Говядина б/к | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Капуста свежая | | 45 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Зеленый горошек | | 13 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сметана | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Котлета мясная*** | | 50 | 9,67 | 7,3 | 9,72 | | 143 | |  | | **№299** |
| Говядина б/к | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Сухари панировочные | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло растительное | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  |
| ***Вермишель отварная*** | | 80 | 4,76 | 3,77 | 23,56 | | 147,83 | |  | | **№219** |
| Вермишель | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | | ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Снежок*** | 150 | 5,22 | ,4,5 | 7,56 | 92 | | 0,54 | | **№420** | |
| ***Печенье*** | 35 | 2,96 | 3 | 30,4 | 170,4 | | 0,6 | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (ячневой)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа ячневая | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Молоко | 120 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Витаминный напиток*** | 150 | 0,68 |  | 23,05 | 94,90 | | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **58,394** | **56** | **297** | **1907** | | **101** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **С Р Е Д А** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Макароны отварные с сыром*** | | 150 | 10,8 | 8,2 | 29,9 | | 238,3 | | | 0,1 | | **№220** |
| Макароны | | 35 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сыр твердый | | 15 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 120 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 | | |  | | **№1** |
| Масло сливочное | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | | 20 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 100 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | | 11,2 | | **№386** |
|  | ***Салат из кукурузы (консервированной)*** | | 35 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | | 39,7 | | | 3,72 | | **№12** |
| Кукуруза консервированная | | 35 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Свекольник с мясом /птицей и сметаной*** | | 200 | 7,026 | 10,43 | 30,65 | | 200,19 | | | 10,295 | | **№65** |
| Говядина б/к/Птица | | 50 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Свекла | | 60 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Картофель | | 50 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Томатная паста | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Морковь | | 12 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Плов из птицы*** | | 110 | 13,68 | 11,28 | 10,76 | | 199,83 | | | 3,74 | | **№321** |
| Птица | | 50 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | | Лук репка | 10 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Рис | 20 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Морковь | 10 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло растительное | 8 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Томатное пюре | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 6 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Витаминный напиток*** | 150 | 0,68 |  | 23,05 | | | 94,90 | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 50 | 3,5 | 0,5 | 22 | | | 110 |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Молоко кипяченое*** | 150 | 5,95 | 6,38 | 9,38 | | | 117,31 | 0,66 | | **№419** | |
| ***Ватрушка с творогом*** | 70 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | | | 202 | 0,04 | | **№441** | |
| Мука пшеничная | 40 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Творог | 27 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Яйцо | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Молоко | 26 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Дрожжи | 1 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло растительное | 1 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (гречневой)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | | | 102 | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа гречневая | 15 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Молоко | 120 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Чай с сахаром*** | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | | | 41 | 2,83 | | **№411** | |
| Чай заварка | 25 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| Сахар | 12 |  |  |  | | |  |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | | | 54 |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **69** | **68** | **267,295** | | | **1965** | **60,11** | |  | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Ч Е Т В Е Р Г** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Пудинг из творога с рисом*** | | 100 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | | 157 | | | 0,15 | | **№250** |
| Творог | | 70 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Крупа рисовая | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с сыром*** | | 25 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | | 180 | | | 0,11 | | **№3** |
| Хлеб пшеничный | | 20 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 3 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сыр | | 7 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 91 | | | 1,17 | | **№414** |
| Кофейный напиток | | 1,8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 130 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 100 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Икра морковная*** | | 35 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | | 31 | | | 3 | | **№55** |
| Морковь | | 25 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репчатый | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Томатное пюре | | 3 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Суп рассольник с курицей и сметаной*** | | 200 | 4,9 | 5,5 | 16,64 | | 135,58 | | | 7,59 | | **№80** |
| Курица | | 30 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Перловка | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Морковь | | 16 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Картофель | | 50 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 13 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сметана | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **Рыба запеченная** | | 60 | 10,1 | 6.69 | 7.98 | | 132 | | | 0,14 | | **№268** |
| Рыба (хек, минтай, пикша) | | 100 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Мука | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло подсолнечное | | 18 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Картофельное пюре*** | | 150 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | | 164,7 | | | 21,79 | | **№137** |
| Картофель | | 100 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко | | 20 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | |  |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | | ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | | 0,36 | | **№394** | |
| Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | | |  | |  | |
| **Полдник** | | **Снежок** | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | | | 0,54 | | **№420** | |
| ***Пряник*** | 35 | 3,0 | 4,0 | 29,8 | 166,8 | | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (кукурузной)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа кукурузная | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Молоко | 120 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 25 | 1,98 | 0,63 | 13 | 67,5 | | |  | |  | |
| ***Чай с лимоном*** | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | | 2,83 | | **№412** | |
| Чай заварка | 25 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 8 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Лимон | 7 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **70** | **68** | **270** | **1928** | | | **74** | |  | |
|  | | | | |  |  | | | | | | | |
|
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | | | **Витамин**  **С** | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **П Я Т Н И Ц А** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет с сыром*** | | 60 | 9.10 | 15,8 | 1,4 | | 184 | | | 0,17 | | **№230** |
| Яйцо | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 25 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 4 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| *Сыр* | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Бутерброд с маслом*** | | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,65 | | 136 | | |  | | **№1** |
| Хлеб пшеничный | | 20 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Какао с молоком*** | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 107 | | | 1,43 | | **№416** |
| Какао порошок | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Молоко свежее | | 130 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сахар | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| **II завтрак** | ***Фрукт*** | | 100 | 0,448 | 0,448 | 10,98 | | 49,28 | | | 11,2 | | **№386** |
| **Обед** | ***Салат из горошка (консервированного)*** | | 35 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | | 39,7 | | | 3,72 | | **№10** |
| Горошек консервированный | | 35 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 2 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Суп картофельный с крупой*** | | 200 | 8,6 | 8,41 | 24,33 | | 167,2 | | | 9,11 | | **№86** |
| Картофель | | 40 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Крупа (гречка, геркулес, рис) | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Лук репка | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Морковь | | 10 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло растительное | | 1 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| ***Оладьи печеночные*** | | 50 | 5,8 | 2,65 | 8,05 | | 78,02 | | | 4,07 | | **№240** |
| Печень говяжья | | 50 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Мука пшеничная | | 3 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Сметана | | 8 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Масло сливочное | | 5 |  |  |  | |  | | |  | |  |
| Яйцо | | 0,14 |  |  |  | |  | | |  | |  |
|  | | ***Макаронные изделия отварные*** | 80 | 4,76 | 3,77 | 23,56 | 147,83 | | |  | | **№219** | |
| Макароны | 30 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Компот из сухофруктов (С-витаминизация)*** | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | | | 0,36 | | **№390** | |
| Сухофрукты | 10 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб ржаной*** | 40 | 3,5 | 0,5 | 22 | 110 | | |  | |  | |
| **Полдник** | | ***Витаминный напиток*** | 150 | 0,68 |  | 23,05 | 94,90 | | | 60,0 | | **№417** | |
| Шиповник | 20 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 1,58 | 0,5 | 10,4 | 54 | | |  | |  | |
| **Ужин** | | ***Суп молочный с крупой (рисовой)*** | 150 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | | | 0,17 | | **№101** | |
| Крупа рисовая | 15 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Молоко | 120 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 5 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| ***Чай*** | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | | 0,03 | | **№413** | |
| Чай заварка | 30 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Сахар | 10 |  |  |  |  | | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  |  | **61** | **71** | **256** | **1868** | | | **114,18** | |  | |

Химический состав рационов за 10 дней

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **витамин С** |
| Итого за весь период | 419,601 | 469 | 2031,721 | 14003,504 | 605,004 |
| Среднее значение за период | 42 | 47 | 203 | 1400 | 64,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12% | 30% | 58% |  |  |