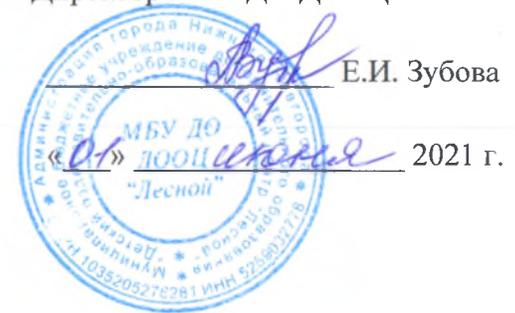


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДООЦ «Лесной»



***Примерное 21 – дневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
в МБУ ДО ДООЦ «Лесной»***

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная манная жидкая	200/5	3,18	3,89	20,44	130	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77	1,2
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,70	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	450	12,51	18,11	51,98	420,7	1,31
Обед							
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
286	Тефтели из говядины	80/40	11,13	10,56	12,08	188	0,61
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	244	-
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
206	Компот из ягод замороженных	180	0,30	-	21,2	87	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	760	30,63	23,87	104,63	755	14,70
Полдник							
	Конфеты шоколадные	25	1,48	7,00	15,25	130,75	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,8
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5
	Итого:	305	1,88	7,30	50,65	278,75	24,8
Ужин							
9	Сосиски отварные (порциями)	80	5,12	8,88	0,60	103	-
132	Капуста тушеная (0,5 порции)	75	1,55	2,43	6,07	52,5	12,87
315	Рис отварной (0,5 порции)	75	1,83	2,69	18,34	105	-
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	18,49	76	1,55
	Итого:	440	10,94	14,29	58,57	407,5	14,42
2 ужин							
401	Кефир	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2105	60,01	67,32	282,03	1979,95	56,58

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная рисовая жидкая	200/5	2,17	3,89	21,51	130	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,82	95	1,43
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	435	9,02	14,53	54,56	384,7	1,43
Обед							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,96	7,74	61,07	18,17
291	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,13	296	4,75
28	Сельдь с луком репчатым	60	7,43	7,22	1,20	99,55	1,32
376	Компот из чернослива	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	690	27,91	23,58	83,16	641,62	24,6
Полдник							
	Слойка с яблоком	100	7,46	14,41	70,65	442	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10
	Итого:	400	14,96	21,31	101,05	597	29,8
Ужин							
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	13,15	231	0,24
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
333	Вермишель с сыром	150/18	9,60	24,50	38,60	254	0,29
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
377	Компот из плодов консервированных	180	2,88	0,07	12,36	81	0,72
	Итого:	503	34,12	38,9	93,18	717	1,5
2 ужин							
401	Йогурт питьевой	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2178	90,06	102,07	348,15	2458,32	58,68

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
101	Зелёный горошек консервированный	60	1,88	0,15	3,9	24	6,0
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	3,99	16	0,02
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	390	16,10	25,50	29,63	410,70	6,28
Обед							
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,80	96	4,70
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,20
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	745	17,99	11,29	77,91	483	18,50
Полдник							
	Печенье	20	1,60	2,60	13,20	84	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
368	Апельсины свежие	100	0,60	0,14	15,0	66	40
	Итого:	300	3,10	2,74	46,38	226	43,60
Ужин							
247	Рыба, тушенная с овощами	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из персиков	180	0,14	0,14	16,49	68	1,55
	Итого:	440	15,09	8,94	53,24	355	17,87
2 ужин							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2025	56,33	52,22	223,36	1592,7	87,60

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
236	Пудинг из творога с рисом	130	19,64	13,25	20,23	279	0,25
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,36	79	1,17
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	385	27,47	25,24	65,82	597,70	1,67
Обед							
135	Суп из овощей	200	2,50	1,80	9,53	34,12	17,06
282	Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16
	Помидора свежая	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из кураги	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	720	21,77	16,36	86,92	553,12	50,7
Полдник							
	Пирог	120	6,40	5,60	59,0	312,5	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,8
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10
	Итого:	400	6,80	6,00	93,90	458,50	29,80
Ужин							
308	Фрикадельки из цыплят	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42
132	Капуста тушеная (0,5 порции)	75	1,55	2,43	6,07	52,5	12,87
315	Рис отварной (0,5 порции)	75	1,83	2,69	18,34	105	-
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	7,20	29	2,83
	Итого:	440	17,94	14,63	54,45	453,50	16,12
2 ужин							
401	Ряженка	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2095	78,03	65,98	317,29	2180,82	99,64

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая	200/5	3,75	6,68	22,91	124	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77	1,20
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	450	13,08	20,90	54,45	414,7	1,31
Обед							
132	Рассольник ленинградский	200	1,77	3,54	14,34	84,66	13,42
284	Оладьи из печени	80/50	9,78	11,66	16,41	210	7,37
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	244	-
101	Кукуруза консервированная	60	1,32	-	6,72	34,80	2,88
700	Напиток клюквенный	180	0,18	-	19,30	80	2,16
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	770	24,95	21,79	115,51	748,46	25,38
Полдник							
	Вафли	50	2,80	12,00	28,00	210	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0
	Итого:	350	9,20	18,70	47,70	316	24,80
Ужин							
134	Котлеты рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114	0,42
318	Картофель отварной	150	2,90	4,23	16,17	145	21
612	Маринад овощной с томатом (0,5 порции)	40	0,45	4,03	3,36	50	3,43
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	18,49	76	1,55
	Итого:	480	13,59	12,90	81,39	456	26,40
2 ужин							
401	Кефир	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2200	64,87	78,04	315,25	2053,16	79,24

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная гречневая жидкая	200/5	4,86	4,84	22,99	155	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,82	95	1,43
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
213	Яйцо вареное	1 шт.	12,70	11,50	0,70	157	-
	Итого:	475	24,41	26,98	56,74	566,70	1,43
Обед							
156	Солянка домашняя	200	6,85	9,63	8,35	133,83	11,29
43	Плов из цыплят	210	20,31	17,01	35,70	377	1,00
	Помидора свежая	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из чернослива	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	700	30,93	27,16	88,44	709,83	27,65
Полдник							
	Круассан	100	7,46	14,41	70,65	442	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10
	Итого:	380	9,86	14,91	109,83	613	13,60
Ужин							
101	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	4,20
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	-
231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	16,38	252	0,25
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
377	Компот из плодов консервированных	180	2,88	0,07	12,36	81	0,72
	Итого:	545	32,33	24,88	88,88	723	5,42
2 ужин							
401	Йогурт питьевой	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2250	101,58	97,68	360,09	2730,53	49,45

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная «Дружба» жидкая	200/5	3,38	4,40	23,41	147	-
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	3,99	16	0,02
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	450	10,08	16,29	47,63	376,7	0,13
Обед							
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
305	Котлета, рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
137	Рагу из овощей	150	1,79	9,24	11,17	135	8,27
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	660	22,80	25,83	79,78	640,0	14,01
Полдник							
	Конфеты шоколадные	25	1,48	7,00	15,25	130,75	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,80
368	Апельсины свежие	100	0,60	0,14	15,0	66	40
	Итого:	305	2,08	7,14	55,35	298,75	59,80
Ужин							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94	0,30
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из персиков	180	0,14	0,14	16,49	68	1,55
	Итого:	440	18,20	8,72	54,57	370	20,01
2 ужин							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2005	57,21	61,73	253,53	1803,45	95,30

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная манная жидкая	200/5	3,18	3,89	20,44	130	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,36	79	1,17
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	435	9,21	13,75	52,03	368,70	1,17
Обед							
114	Борщ с картофелем	200	1,81	3,14	10,78	73,62	15,77
298	Голубцы ленивые	210	16,34	11,86	24,77	271	22,53
376	Компот из кураги	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	640	21,85	15,52	77,64	529,62	38,66
Полдник							
	Ватрушка	120	13,44	7,08	47,88	309,60	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10
	Итого:	420	19,84	13,88	67,08	413,60	29,80
Ужин							
308	Фрикадельки из цыплят	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	7,2	29	2,83
	Итого:	440	18,21	14,88	66,72	506	3,25
2 ужин							
401	Ряженка	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2085	73,16	61,78	279,67	1935,92	74,18

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,20
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77	1,20
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	390	17,27	27,68	34,19	454,70	5,66
Обед							
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,83	3,79	11,63	87,42	16,02
07018	Суфле из печени	80	13,26	6,0	9,54	158	19,20
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16
206	Компот из ягод замороженных	180	0,30	-	21,2	87	2,60
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	660	21,75	15,09	82,91	564,42	55,98
Полдник							
	Печенье	20	1,60	2,60	13,20	84	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0
	Итого:	300	2,90	2,90	41,68	206	8,60
Ужин							
235	Пудинг из творога запеченный (с изюмом)	130	20,18	14,34	27,43	320	0,25
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
	Пирог с мясом	120	14,30	11,20	37,50	308	-
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	18,49	76	1,55
	Итого:	485	38,72	27,96	112,49	855,0	2,05
2 ужин							
401	Кефир	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	1985	84,69	77,38	287,47	2198,12	73,64

Одиннадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	4,86	4,84	22,99	155	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,82	95	1,43
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	435	11,71	15,48	56,04	409,7	1,43
Обед							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,60
282	Шницель, рубленный из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
3.16	Рагу овощное (без картофеля)	150	3,17	8,63	9,08	129	53,1
	Помидора свежая	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из чернослива	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	720	21,53	18,39	66,03	511	68,58
Полдник							
	Зефир	50	1,85	4,90	20,15	130	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,8
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10
	Итого:	330	3,35	5,40	66,25	327	29,8
Ужин							
247	Рыба, тушеная с овощами	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
377	Компот из плодов консервированных	180	2,88	0,07	12,36	81	0,72
	Итого:	440	17,83	8,87	49,11	368	17,04
2 ужин							
401	Йогурт питьевой	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2075	58,47	51,89	253,63	1733,70	118,20

Двенадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая	200/5	3,75	6,68	22,91	124	-
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	3,99	16	0,02
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	450	10,45	18,57	47,13	353,70	0,13
Обед							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,62	5,51	7,05	84,51	14,82
277	Азу из мяса отварного	80	12,24	13,20	4,72	186	0,32
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	-
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	660	23,08	23,75	80,31	623,51	15,50
Полдник							
	Пирог	120	7,60	8,70	43,20	281,7	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Апельсины свежие	100	0,60	0,14	15,00	66	40
	Итого:	420	14,20	15,24	67,60	407,7	59,80
Ужин							
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	13,54	7,29	1,70	132	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,20
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из персиков	180	0,14	0,14	16,49	68	1,55
	Итого:	500	19,46	12,38	54,84	415	24,15
2 ужин							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2180	71,24	73,69	266,08	1917,91	100,93

Тринадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная манная жидкая	200/5	3,18	3,89	20,44	130	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,36	79	1,17
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
213	Яйцо вареное	1 шт.	12,70	11,50	0,70	157	-
	Итого:	475	21,91	25,25	52,73	525,70	1,17
Обед							
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
286	Тефтели из говядины	80/40	11,13	10,56	12,08	188	0,61
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	244	-
	Помидора свежая	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из кураги	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	760	30,38	23,89	106,58	765	23,26
Полдник							
	Печенье	20	1,60	2,60	13,20	84	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10
	Итого:	300	2,90	3,00	41,18	204,0	13,6
Ужин							
9	Сосиски отварные (порциями)	80	5,12	8,88	0,60	103	-
132	Капуста тушеная (0,5 порции)	75	1,55	2,43	6,07	52,5	12,87
315	Рис отварной (0,5 порции)	75	1,83	2,69	18,34	105	-
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	7,20	29	2,83
	Итого:	440	10,92	14,17	47,28	360,50	15,70
2 ужин							
401	Ряженка	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2125	70,16	70,06	263,97	1973,20	55,08

Четырнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная рисовая жидкая	200/5	2,17	3,89	21,51	130	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77	1,20
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	450	11,50	18,11	53,05	420,70	1,31
Обед							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,96	7,74	61,07	18,17
291	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,13	296	4,75
28	Сельдь с луком репчатым	60	7,43	7,22	1,20	99,55	1,32
700	Напиток клюквенный	180	0,18	-	19,30	80	2,16
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	690	27,69	23,56	80,47	613,62	26,40
Полдник							
	Конфеты шоколадные	25	1,48	7,00	15,25	130,75	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,8
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0
	Итого:	305	1,88	7,30	50,65	278,75	24,8
Ужин							
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	13,15	231	0,24
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
333	Вермишель с сыром	150/18	9,60	24,50	38,60	254	0,29
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	18,49	76	1,55
	Итого:	503	31,38	38,97	99,31	712	2,33
2 ужин							
401	Кефир	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2098	76,50	91,69	299,68	2143,07	56,19

Пятнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
101	Зеленый горошек консервированный	60	1,88	0,15	3,90	24	6,0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,82	95	1,43
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	375	16,25	24,25	38,46	435,70	7,58
Обед							
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,50	3,40	13,80	96	4,70
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
	Помидора свежая	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из чернослива	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	745	17,64	11,29	79,07	490	29,30
Полдник							
	Пирог	120	14,30	11,20	37,50	308	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10
	Итого:	420	21,80	18,10	67,90	463	29,8
Ужин							
247	Рыба, тушенная с овощами	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
377	Компот из плодов консервированных	180	2,88	0,07	12,36	81	0,72
	Итого:	440	17,83	8,87	49,11	368	17,04
2 ужин							
401	Йогурт питьевой	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2130	77,57	66,26	250,74	1874,70	85,07

Шестнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
236	Пудинг из творога с рисом	130	19,64	13,25	20,23	279	0,25
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	3,99	16	0,02
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	400	28,14	27,27	58,45	588,70	0,63
Обед							
124	Щи из свежей капусты с картофелем с тушёнкой	200	4,32	13,61	7,05	168,51	14,82
282	Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,20
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	720	19,62	14,56	76,23	512	22,84
Полдник							
	Печенье песочное «Творожное»	30	1,29	2,70	16,05	93,60	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
368	Апельсины свежие	100	0,60	0,14	15,0	66	40
	Итого:	310	2,79	2,84	49,23	235,60	43,60
Ужин							
43	Плов из цыплят	210	20,31	17,01	35,70	377	1,00
101	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	4,20
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из персиков	180	0,14	0,14	16,49	68	1,55
	Итого:	480	23,89	22,64	71,88	587	6,75
2 ужин							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2060	78,49	71,06	271,99	2041,3	75,17

Семнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая	200/5	3,75	6,68	22,91	124	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,36	79	1,17
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	435	9,78	16,54	54,50	362,7	1,17
Обед							
132	Рассольник ленинградский	200	1,77	3,54	14,34	84,66	13,42
200	Капуста тушеная с мясом	220	10,0	8,20	9,80	276	21,0
	Помидора свежая	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из кураги	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	710	15,54	12,26	68,53	559,66	49,78
Полдник							
	Печенье	20	1,60	2,60	13,20	84	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,8
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10
	Итого:	300	2,0	3,0	48,10	230,0	29,80
Ужин							
134	Котлеты рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114	0,42
318	Картофель отварной	150	2,90	4,23	16,17	145	21
612	Маринад овощной с томатом (0,5 порции)	40	0,45	4,03	3,36	50	3,43
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	7,20	29	2,83
	Итого:	480	13,57	12,78	70,10	409	27,68
2 ужин							
401	Ряженка	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2075	44,94	48,33	257,43	1679,36	109,78

Восемнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	16,38	252	0,25
360	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,80	2,13	14,0	80	0,25
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77	1,20
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	370	29,82	29,02	61,92	622,70	1,81
Обед							
156	Солянка домашняя	200	6,85	9,63	8,35	133,83	11,29
96	Жаркое по-домашнему с курицей	210	27,53	7,47	21,95	265	8,97
206	Компот из ягод замороженных	180	0,30	-	21,2	87	2,60
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	640	37,98	17,60	71,60	580,83	22,86
Полдник							
	Пирог	120	7,60	8,70	43,20	281,7	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0
	Итого:	420	14,0	15,40	62,90	387,70	24,80
Ужин							
07018	Суфле из печени	80	13,26	6,0	9,54	158	19,2
333	Вермишель с сыром	150/18	9,60	24,50	38,60	254	0,29
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	18,49	76	1,55
	Итого:	458	25,30	30,79	81,70	559	21,04
2 ужин							
401	Кефир	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2038	111,15	96,56	294,32	2268,23	71,86

Деятнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная «Дружба» жидкая	200/5	3,38	4,40	23,41	147	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,82	95	1,43
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	435	10,23	15,04	56,46	401,7	1,43
Обед							
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
344	Рагу овощное	150	3,10	4,86	14,14	113	25,74
	Помидоры свежие	60	0,07	-	2,30	14	15,0
376	Компот из чернослива	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	720	24,18	21,45	85,05	632	46,48
Полдник							
	Слойка с яблоком	100	7,46	14,41	70,65	442	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
368	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10
	Итого:	380	9,86	14,91	109,83	613	13,6
Ужин							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94	0,30
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
377	Компот из плодов консервированных	180	2,88	0,07	12,36	81	0,72
	Итого:	440	20,94	8,65	50,44	383	19,18
2 ужин							
401	Йогурт питьевой	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	2125	69,26	63,80	317,98	2147,70	82,04

Двадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
101	Зеленый горошек консервированный	60	1,88	0,15	3,90	24	6,0
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	3,99	16	0,02
	Батон	40	3,10	0,20	20,10	94,7	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	0,11
	Итого:	390	16,10	25,50	29,63	410,7	6,28
Обед							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,60
298	Голубцы ленивые	210	16,34	11,86	24,77	271	22,53
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	21,99	90	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95	-
	Итого:	640	22,19	14,65	80,57	540	29,49
Полдник							
	Печенье	20	1,60	2,60	13,20	84	-
648	Кисель витаминизированный	180	-	-	25,10	102	19,8
368	Апельсины свежие	100	0,60	0,14	15,0	66	40
	Итого:	300	2,20	2,74	53,30	252	59,80
Ужин							
308	Фрикадельки из цыплят	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,20
	Батон	30	2,30	0,15	15,07	71	-
372	Компот из персиков	180	0,14	0,14	16,49	68	1,55
	Итого:	500	18,65	15,0	77,15	552	6,17
2 ужин							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,20	118,00	1,35
	Итого:	150	4,05	3,75	16,20	118	1,35
	ВСЕГО:	1980	63,19	61,64	256,85	1872,70	103,09

