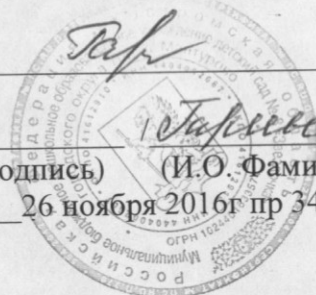


УТВЕРЖДАЮ



(Подпись) (И.О. Фамилия)
26 ноября 2016г пр 34

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8
«Звездочка» городского округа город Мантурово Костромской области

Пояснительная записка

Примерное цикличное десятидневное меню в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении – это технический документ для организации питания воспитанников с 1 -3 и с 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 12-ти часовым пребыванием. Под техническими (технологическими) документами понимают документы, в соответствии с которыми осуществляются изготовление, хранение, перевозки и реализация пищевых продуктов, материалов и изделий (определение из Федерального закона «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ с изменениями от 19.07.2011, внесенными Федеральным законом № 248-ФЗ). Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДООУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 85%) получают в детском саду. Поэтому организация питания в ДООУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Данный документ разработан на основе нормативно-правовых документов:

- Постановления от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказа Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений";

На основании сборников:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.(УРЦП)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год(М.П. Могильный)

Нормы физиологических потребностей

в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

(утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26)

	Показатели (в сутки)	От 1,5 лет до 3 лет	3-7 лет
	Энергия (ккал)	1400	1800
	Белок, г	42	54
	В т.ч. животный	65	60
	Жиры, г	47	60
	Углеводы, г	203	261

1 ДЕНЬ							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетич ценность (ккал.)
Каша пшенная молочная	200\150,0			6,7\5,0	8,2\6,3	25,86\19,3	224,25\167,0
Пшено		18,0\13,5	18,0\13,5				
Молоко		150,0\112,5	150,0\112,5				
Сахар		5,00\4,0	5,0\4,0				
Масло сливочное		6,0\5,0	6,0\5,0				
Какао на молоке	200,0\150,0			2,8\2,1	2,8\2,1	15,4\11,3	93,3\69,9
К		2	2				
Сахар		10,00	10,00				
Молоко		120,00	120,00				
Хлеб пшеничный с сыром				3,3\2,47	11,23\8,4	20,9\15,6	150,4\112,8
Хлеб пшеничный	40\30	40,00\30,0	40,00				
Сыр	15\10	150,\10,0	7,00				
Всего за завтрак				12.8\9,57	22.23\16,8	64.34\46,2	470.95\349,711
		2 завтрак					
Груша	100	150,0	100,00	0,40	0,14	15,2	57,0
			Обед				
Суп с зелёным горошком со сметаной	250\200			2,75\2,1	2,12\1,5	16,45\12,1	86,4\64,8
Картофель		75,00\56,3	63\47,2				
Зелёный горошек		25\18	18,1 \13,1				
Лук		12,5 \9,1	9,8\6,8				
Морковь		12,5\9,6	9,1\6,8				
Сметана		9,00	9,00				
Масло сливочное		2,00\1,5	2,00\1,5				
Масло растительное		2,00	2,00				
Гуляш с мясом	60,0\50			7,8\6,4	6,1\5,1	1,9\1,6	93,8\78,2
Говядина на кости		85,7\74,7	48,3\40,3				
Мука		2\1,3	2\1,3				
Лук		6,4\5,2	5,2\4,7				
Морковь		7,1\6,0	5,6\4,7				

Томат-паста		2,2\2,2	1,9\1,9				
Масло сливочное		1,9\1,9	1,6\1,6				
Картофель отварной	150,0\100,0			2,9\2,0	5,7\3,7	23,0\15,4	154,3\103,0
Картофель		203,0\135,5	152\101,3				
Масло сливочное		5,00\3,2	5,00				
Икра Свекольная	60,45			1,41\1,05	2,8\2,0	7,4\5,6	60,0\45,4
свекла		69,2\51,9	48,0\35,0				
Сахар		2,00	2,00				
Томат паста		3,00\3,0	2,2\2,2				
Масло растительное		3,00\3,0	2,2\2,2				
Компот из свежих яблок	200\150,0			0,14\0,1	0,9\0,6	21,89\16,4	89,09\66,8
Яблоки		54,00	47,5				
Сахар		12,00\10,0	12,00\10,0				
Хлеб	43	43,00	43,00	3,02\2,0	0,41\0,23	17,28\12,9	81,7\62,2
Всего за обед				18.926\13,6	18.03\13,1	87,4\64,0	565.306\318,7
УПЛОТНЕННЫЙ полдник							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\150			35\26,8	24,01\18,0	34,3\25,7	494\370,5
Творог		189,0\140,2	174\131,0				
Яйцо		8,0\6,0	8,0\6,0				
Сахар		12,0\9,0	12,0\9,0				
Манка		16,0\12,0	16,0\12,0				
Масло сливочное		3,00\2,0	3,00\2,0				
сметана		4,0\3,0	4,0\3,0				
Молоко сгущенное	25			1,8	2,1	13,2	82,0
Чай сладкий	200\150			0,00	0,00	8,98\6,9	39,1\31,0
Чай		0,60	0,60				
Сахар		8,0\6,0	8,0\6,0				
Зефир	30	30,00	30,00	0,00	0,00	14,97	59,85
				36,8\28,6	26,1\20,1	71,33\53,8	674,9\586,5
Всего				68,5\51,7	66,5\50,1	240,1\191,3	1758,1\1390,1

2 ДЕНЬ							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
Каша кукурузная молочная	200\150			3,24\2,4	0,48\0,36	20,48\18,36	145,72\99,58
Крупа кукурузная		22,0\16,5	22,0\16,5				
Молоко		188,0\141	188,0\141				
Сахар		5,00\4,0	5,00\4,0				
Масло сливочное		5,00\4,0	5,0\4,0				
Чай с молоком	200\150			3,12\2,34	3,24\2,43	17,7\13,7	109,28\81,96
чай		0,6\0,5	2				
Сахар		7,0\6,0	10,00				
Молоко		100,0\75,0	120,00				
Хлеб пшеничный с маслом				3,3\2,47	11,23\8,42	20,9\15,67	150,4\112,8
Хлеб пшеничный	40,0\30,0	40,0\30,0	40,00\30,0				
Масло сливочное	7\5,0	7,0\5,0	7,00\5,0				
Всего за завтрак				9,66\7,21	14,92\11,21	59,08\47,73	395,4\294,34
	2 Завтрак						
Апельсин	85,0			0,76	0,17	6,88	36,5
	Обед						
Щи со сметаной	250\5\200\4			2,1\1,6	1,6\1,2	9,2\6,9	91,65\45,7
Картофель		79,0\59,2	50,0\38,0				
Капуста свежая		62,5\46,5	50,0\38,0				
Лук		12,5\9,8	9,8\7,3				
Морковь		10,0\8,0	8,0\6,6				
Соль		1,5\1,0	1,5\1,0				
Сметана		5,00\4,0	5,0\4,0				
Котлета рыбная	70\50			15,65\11,1	2,17\1,55	4,17\2,98	95,64\68,3
Минтай свежий		88,7\63,3	46,9\35,6				
Хлеб пшеничный		5,6\5,0	5,6\5,0				

Лук		7,0\5,0	5,8\4,2				
Яйцо		3,00\2,0	3,00\2,0				
Молоко		10,00	8,00				
Масло сливочное		2,1\2,5	2,1\1,5				
Соль ийдирированная		0,5\0,3	0,5\0,3				
Рожки отварные с маслом	130			5,7\3,8	4,8\3,5	31,14\20,76	195,1\103,4
Рожки	100,0\150,	35,0\52,5	35,0\52,5				
Сливочное масло		5,0\4,0	5,0\4,00				
Салат из кукурузы	40			1,152	2,47	3,21	39,7
Кукуруза		53,16	37,2				
Сахар		0,55	0,55				
Масло растительное		2,4	2,4				
Компот из с/фруктов	200,0\150			0,23\0,18	0,00	18,13\15,28	82,0\73,0
Сухофрукты		12,0\10,0	12,0\10,0				
Сахар		12,00\9,0	10,0\9,0				
Хлеб	43\30	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего за обед				27,85\17,8	11,45\9,02	83,31\72,13	515,79\399,47
	Уплотненный полдник						
Овощное рагу	200,0\150, 0			5,0\3,75	6,78\5,0	19,26\14,4	168,42\126,31
Картофель		136,0\102,0	91,2\68,4				
Капуста		64,0\48,0	51,2\38,4				
Лук		30,0\22,5	19,2\15,3				
Морковь		50,0\37,5	38,0\27,0				
Молоко		60,0\47,1	60,0\47,1				
Масло сливочное		5,0\4,0	5,0\4,0				
Соль иодирированная		2,00\1,0	2,00\1,0				
Чай с лимоном	200\150			0,2\0,165	1,06\0,09	13,3\9,97	52,5\39,4
Чай		0,60\0,45	0,60\0,45				
Сахар		10,0\8,0	10,0\8,0				
Лимон		7,0\5,0	7,0\5,0				
Ватрушка с творогом	70,0\60,0			7,3\5,2	7,63\5,45	23,17\16,5	201,1\143,6
Творог		19,1\15,0	16,4\13,0				
Мука		42,0\30,0	42,0\30,0				

Яйцо		10,5\7,5	10,5\7,5				
Молоко		15,4\11,0	15,4\11,0				
Масло сливочное		1,4\1,0	1,4\1,0				
Сахар		5,6\4,0	5,6\4,0				
Дрожжи		0,8\0,5	0,8\0,5				
Соль иодированная		0,30\0,1	0,30\0,1				
Хлеб пшеничный	30\20	30,00\20,0	30,00\20,0	1,8\1,2	0,64\0,43	12,5\8,33	64,3\42,86
Всего за уплотненный полдник				14,3\10,3	15,94\10,17	68,1\49,2	486,32\352,17
Всего за день				52,53\46,0	57,32\43,9	217,37\184,9	1604,02\1311,0

3 ДЕНЬ							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
Каша ячневая молочная	200\5 160\3			5,35\4,65	6,07\5,31	18,75\19,69	163,2\142,8
Масло сливочное		3,8\2,5	21,0\18,0				
Молоко		120,0\150,0	120,0\150,0				
Сахар		5,0\4,5	5,00\4,5				
Крупа ячневая		21,0\18,0	21,0\18,0				
Кофейный напиток на молоке	200,0\150			2,8\2,6	2,82,6	15,4\11,7	93,3\76,12
Кофейный напиток		2,0\1,3	2,0\1,3				
Сахар		10,00\8,0	10,00\8,0				
Молоко		120,00\90,0	120,00\90,0				
Хлеб пшеничный с маслом				3,3\2,47	11,23\8,42	20,9\15,67	150,4\112,8
Хлеб пшеничный	40,0\30,0	40,0\30,0	40,00\30,0				
Масло сливочное	7\5,0	7,0\5,0	7,00\5,0				
Всего за завтрак				11,93\9,7	17,7\16,33	54,74\47,06	409,88\352,72
			2 завтрак				
СОК Тема	200	200,00	200,00	1,0	0	20,2	85,3
			Обед				
Суп «Полевой» со сметаной	250\200			2,18\1,53	3,69\2,84	14,29\9,87	172,2\133,5
Картофель		90,0\68,0	75,9\53,2				
Крупа		7,0\5,00	7,0\5,00				
Лук		10,0\8,0	8,0\6,0				
Морковь		9,0\12,00	10,0\7,0				
Масло сливочное		3,0\2,00	3,0\2,00				
Масло растительное		3,0\2,00	3,0\2,00				
Сметана		12\8	12,0\8,0				
Капуста тушеная	150\130			3,19\2,75	6,7\5,82	6,9\6,04	119,7\103,74
Капуста		180,0\156	144\124,8				

Морковь		16,0\13,8	13,8\12,1				
Мука		2,0\1,5	2,0\1,5				
Масло сливочное		3,8\3,0	3,8\3,0				
Лук		24,00\20,0	20,00\17,4				
Томат-паста		3,0\2,2	3,0\2,2				
Масло растительное		2,2\2,0	2,2\2				
Тефтели мясные	60,0\50,0						
Мясо		73,8\70,1	38,2\32,9	4,4\3,6	4,9\3,87	5,8\4,8	85,3\70,8
Хлеб пшеничный		9\8	8\8,2				
Лук		14,25\13,0	12\11,9				
Молоко		12\10	12\10				
Масло сливочное		3\2,5	3,0\2,5				
Мука		3\2,5	3,0\2,5				
Салат из свежего огурца с луком	35,0			0,3	2,48	0,95	27,50
Свежий огурцы		30,25	28,5				
Лук		5,00	4,00				
Масло растительное		2,50	2,50				
Компот груша и яблоко	200\170			7,7\6,5	7,7\6,5	17,86\15,18	69,38\58,97
Груша		11,0\100	11,0\010				
Яблоко		11\10	11\10				
Сахар		10,00\9	10,00\9				
Хлеб	43	43,0\30	43,00\30,0	3,12	0,48	20,3	100,6\84,3
Всего за обед				20,89\17,8	25,96\22,0	66,90\58,3	574.52\478,81
		Уплотненный полдник					
Макароны запеченные с сыром	200,0\170,0			14,28\12,5	14,72\12,78	38,96\33,15	362,58\307,7
Макаронные изделия		55,9\47,8	55,9\47,8				
Сыр		23,0\19,6	21,8\19,1				
Масло сливочное		7\6	7,0\6,0				
Чай со сгущенным молоком	200\170	21000	200,00	1,6\1,4	1,6\1,4	10,85\8,7	261,6\52,8
чай		0,3\0,2	0,3\0,2				
сахар		5,5\4,8	5,5\4,8				
Сгущенное молоко		28\23	28\23				
Хлеб пшеничный	30\20	30,00\20,0	30,00\20,0	1,8\1,2	0,64\0,43	12,5\8,33	64,3\42,86
Банан	100,0	167	100	1,5	0,5	21	95,0
Всего за уплотненный ужин				19,18\17,32	17.46\14,76	140,7\129,2	433.61
Всего за день				53,26\47,85	61,14\53,06	282,57\231,5	1618,01\1364,3

4 ДЕНЬ							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	200\5 150\4			6,4\4,8	7,7\6,8	32,1\24,1	216,5\171,8
Геркулес		20\15,5	20\15,5				
Молоко		166,7\130	166,7\130				
Сахар		5\4	5\4				
Масло сливочное		5\5	5\5				
Чай сладкий	200\150			0,00	0,00	8,98\6,9	39,1\31,0
Чай		0,60	0,60				
Сахар		8,0\6,0	8,0\6,0				
Хлеб пшеничный с маслом				3,3\2,5	11,23\9,9	20,9\15,6	150,4\112,8
Масло сливочное	7\5	7,00	40,00				
Хлеб пшеничный	40\30	40,00	7,00				
Всего за завтрак				9,9\8,11	21,13\17,9	50,64\41,12	376,5\302,75
2 ЗАВТРАК							
Кефир сладкий	200,0	200,00	194,00	5,44	6,4	13,94	138,4
Сахар		6,0					
ОБЕД							
Суп кружевница на курином бульоне	250\200,0			5,35\4,25	2,8\2,3	16,6\12,5	101,0\81,7
Картофель		56	45				
Лук		12,5	10				
Морковь		12	10				
Масло растительное		3	3				
Яйцо							
Молоко							

Суфле куринное	70,0\60,0			14,63\12,54	12,53\10,74	3,08\2,64	163,62\141,96
цыпленок		104,5\92,9	83,16\71,28				
Молоко		28,0\24,0	28,0\24,0				
Яйцо		5,6\4,8	5,6\4,8				
Масло сливочное		3,85\3,3	3,85\3,3				
Мука		2,8\2,4	2,8\2,4				
Соус томатный	50,0			0,58	2,1	4,0	37,25
Томатная паста		2,00	2,00				
Мука		2,2	2,20				
Масло сливочное		0,75	0,75				
Масло растительное		2,00	2,00				
Сахар		0,50	0,50				
Лук		3,0	3,0				
Морковь		3,75	3,75				
Рис отварной с маслом	130,0\100,0			3,1\2,43	4,65\3,58	31,78\24,4	181,74\139,8
Рис		46,41\35,7	46,41\35,7				
Масло сливочное		5,0\4,0	5,0\4,0				
Свекла с черносливом	45,0\60,0			3,2\2,2	3,1\2,0	11,93\7,9	76,9\51,3
Свекла		42,5\52,5	35\42,0				
Чернослив		10,0\15,0	8,0\12,0				
Сахар		1,0\1,5	1,0\1,5				
Масло растительное		2,0\3,00	2,0\3,00				
Напиток лимонный с изюмом	200\150,0			0,3\0,2	0	38,56\28,85	157\118,5
лимон		7,0\6,0	6,0\5,0				
изюм		5,0\4,0	5,0\4,0				
сахар		14,0\11,0	14,0\11,0				
Хлеб	43\30	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего за обед				30,18\24,36	25,59\21,03	122\93,1	797,8\611,58
Уплотненный ужин							
Запеканка морковная	200\170,0			6,26\5,32	14,8\12,58	37,32\31,7	306,7\260,6
Морковь		222,0\188,7	187,0\				
Сахар		6,7\5,7	6,7\5,7				
Манка		20,0\17,0	20,0\17,0				
Яйцо		5,3\4,5	5,3\4,5				
Масло сливочное		7,0\6,3	7,0\6,3				

Сметана		5,3\4,5	5,3\4,5				
Какао на молоке	200,0\150,0			2,8\2,1	2,8\2,1	15,4\11,3	93,3\69,9
Какао-порошок		2	2				
Сахар		10,00	10,00				
Молоко		120,00	120,00				
Яблоко	70	79,8\70,0	70,0	0,28	0,28	6,86	30,8
Хлеб пшеничный	30\20	30,00\20,0	30,00\20,0	1,8\1,2	0,64\0,43	12,5\8,33	64,3\42,86
Всего за уплотненный ужин				15,94\12,02	18,82\15,59	93,0\79,9	595,7\500,0
Всего за день				56,17\48,13	71,02\51,84	255,41\207,06	1808,9\1451,98

Каша геркулесовая молочная	200\5 150\4			6,4\4,8	7,7\6,8	32,1\24,1	216,5\171,8
Геркулес		20\15,5	20\15,5				
Молоко		166,7\130	166,7\130				
Сахар		5\4	5\4				
Масло сливочное		5\5	5\5				

5 день							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	200\150			3,88\2,1	7,6\5,7	20,02\15,0	188,00\141,00
Греча		21,0\17,0	21\17				
Молоко		150,0\130,0	150\130				
Сахар		5,00\4	5,00\4				
Масло сливочное		4\3,00	4,0\3,00				
Чай сладкий	200\150			0,00	0,00	8,98\6,9	39,1\31,0
Чай		0,60	0,60				
Сахар		8,0\6,0	8,0\6,0				
Бутерброд с джемом или с повидлом				2,7\2,045	4,29\3,21	31,5\23,6	175,6\131,4

Хлеб пшеничный	40\30	40\30	40\30				
Повидло	20\20	21\21	20\20				
Всего за завтрак				6,58\4,1	11,9\8,9	60,32\45,5	402,2\303,4
	2 Завтрак						
Груша	800	80,0	80,00	0,30	0,11	12,1	45,0
	Обед						
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250\9 200\6			4,6\3,7	2,1\1,62	12,7\10,0	91\72,8
Картофель		56,0\44	38\29				
Свекла		40,0\32,0	32\27,5				
Лук		12,5\9	10,5\6				
Морковь		20\16	16\14				
Сметана		9,\6	9\6				
Томат-паста		2,5\1,4	2,5\1,4				
Картофель тушеный с овощами	170\130			3,4\2,47	9,48\7,21	24,8\18,9	198\151,4
Картофель		196,2\149,8	147,2\112,4				
Лук		8,5\6,5	7,4\5,1				
Масло растительное		3\2,3	3\2,3				
Морковь		10,6\8,1	8,5\6,8				
Мясо отварное	60\50			6,8\4,0	2,26\1,83	0,3\0,2	88,99\74,0
Мясо		102\75,8	85\62,5				
Морковь		5\4	4\3				
Лук		3\2,5	2,3\2,0				
Сельдь с луком	40			4,9	4,8	0,8	66,3
Сельдь		48,8	28,8				
Лук		10,4	8,8				
Масло растительное		2,4	2,4				
Кисель из с/фруктов	200\170			0,24\0,2\	0,02\0,01	25,28\19,9	142,2\120,87
Сухофрукты		12,0\10,2	12,0\10,2				
Крахмал		8,0\6	8,\6				
Сахар		12,0\10,0	12,0\10,0				

Хлеб	4,30\30	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего за обед				22,9\17,4	23,29\15,77	80,\61,2	668,2\546,6
	Уплотненный полдник						
Яишница взбитая	200\170,			15,7\13,3	8,1\5,04	6,4\5,4	249\211
Яйцо		60\40	60\40				
Молоко		150,0\130	150,0\130				
Масло		6\5	6\5				
Пирог с капустой	80			5,3	7,01	23,5	199,3
капуста		30,4	24,4				
Мука		48	48,00				
Яйцо		8,00	8,0				
Молоко		17,6	17,6				
Масло сливочное		4,00	,00				
Сахар		2,4	2,4				
Масло растительное		3	3				
Дрожжи		0,8	0,8				
Какао на молоке	200,0\150,0			2,8\2,1	2,8\2,1	15,4\11,3	93,3\69,9
К		2	2				
Сахар		10,00	10,00				
Молоко		120,00	120,00				
Хлеб пшеничный	30\20	30,00\20,0	30,00\20,0	1,8\1,2	0,64\0,43	12,5\8,33	64,3\42,86
Всего за уплотненный полдник				26,\22,7	26,6\25,3	60,03\55,3	621,7\539,2
Всего за день				54,7\43,7	57,32\51,07	213,05\1740,1	1730,1\1424,2

6 день							
Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
Суп вермишелевый молочный	200\170			6,6\5,61	9,0\7,65	20,64\17,62	187,0\158,95
Вермишель		18,0\16,0	18,0\16,0				
Молоко		170,0\150,00	170,0\150,00				
Сахар		4,0\3,00	4,0\3,00				
Масло сливочное		4,00\3,0	4,00\3,0				
Цикорий с молоком	200\150,0			1,2	1,3	13	90
Цикорий		1,2	1,2				
Сахар		12,0\8,4	12,0\8,4				
Молоко		150,0\110,0	150,0\110				
Бутерброд с сыром				6,8\4,5	3,4\2,5	18,9\14,2	134,4\100,8
Сыр	16\12	17,3\13,2	16\12				
Хлеб пшеничный	40\30	40,0\30	40\30				
Всего за завтрак				14,4\10,5	12,4\10,6	64,1\51,3	359,9\362,6
	2 ЗАВТРАК						
Яблоко	85	92,5	85,0	0,34	0,34	8,33	37,4
		ОБЕД					
Суп картофельный с клецками	250\200			2,05\1,9	3,1\2,8	12,57\10,0	86,5\69,2
Картофель		90,6\77,0	75,4\60,0				
Масло растительное		2,2\2,0	2,2\2,0				
Лук		10,9\8,7	9,1\7,5				

Морковь		11,3\9,04	9,1\8,1				
Молоко		18,5\15,6	18,5\15,6				
Мука		9,2\7,4	9,2\7,4				
Яйцо		3,69\2,9	3,69\2,9				
Салат из свеклы с сыром	60\50			2,35\2,08	5,7\4,75	4,29\3,58	79,6\66,4
Свекла		64,2\53,5	48,6\41,2				
Сыр		9,9\8,6	7,6\6,2				
Масло растительное		3,8\3	3,8\3,0				
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	60,0			6,6	9,79	7,24	143,5
Мясо		80,0	36,5				
Рис		5,0	5				
Лук		24,6	19,9				
Морковь		1,26	1,02				
Томатная паста		6,0	6,0				
Мука		4,5	4,5				
Масло сливочное		3,48	3,48				
Масло растительное		3,00	3,00				
Сахар		0,18	0,18				
Капуста тушеная в молоке	130\150			3,33\2,88	3,29\2,8	11\9,6	87,1\75,36
Капуста		187\204	149,5\171				
Молоко		26\30	26\30				
Сахар		2\1	2\1				
Масло растительное		3,2\4,5	3,2\4,5				
Компот чернослив изюм	200\180,0			1,04\0,9	0	26,9\24,3	107,44\96,6
чернослив		10\10	10\10				
изюм		10\7,0	10\7,0				
сахар		10,0\9,0	10,0\9,0				
Хлеб	43\30	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего за обед				18,39\16,62	22,29\20,4	82,28\77,3	585,85\512,33
Уплотненный ужин							
Ленивые вареники	200\180,0			22,6\20,3	23,9\20,9	23,3\20,8	397\357,3
Творог		158\142,2	156\141				
Сахар		12\10	12\10				
Мука		22\19,8	22\19,8				
Яйцо		11\9	10\8				

Масло сливочное		5\4	5\4				
Соус молочный сладкий	50			2,7	1,72	4,04	58,8
Молоко		55,00	55,00				
Сахар		3,5	3,5				
Мука или крахмал		4,5	4,5				
Чай не сладкий	200\180			0,0	0	2,9\1,75	13\10,23
Чай-заварка		0,6\0,6	0,6\0,6				
Сахар		3\2	3\2				
Мармелад	30	30	30	0	0,03	20,46	88,8
Хлеб пшеничный	30\20	30,00\20,0	30,00\20,0	1,8\1,2	0,64\0,43	12,5\8,33	64,3\42,86
Всего за уплотненный ужин				27,1\24,2	26,2\22,18	63,2\55,74	621\557,6
Всего за день				60,23\51,8	61,23\52,69	217,91\182,0	1632,94\1405\78

7 день							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая	200\150			3,88\2,93	7,6\5,7	20,0\15,01	168\126
Рис		20,0\18	20,0\18				
Масло сливочное		3,00\2,0	3,00\2,0				
Молоко		150,00\130	150,0130				
Сахар		5,00	5,00				
Какао на сгущенном молоке мо	180,0			3,1	3	13,3	117
Какао		2	2				
Молоко сгущенное		20	20				
Сахар		6,0	6,0				
Хлеб пшеничный с маслом				3,3\2,5	11,23\9,9	20,9\15,6	150,4\112,8
Масло сливочное	7\5	7,00	40,00				
Хлеб пшеничный	40\30	40,00	7,00				
Всего за завтрак				10,2\9,3	18,53\11,2	53,2\43,2	435,3\393,2
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	200	200,00	200,00	1,00	0,20	10,10	92,00
Сухарики	25,0			2,03	8,3	9,4	32,0
ОБЕД							
Суп рыбный	250\200			5,9\4,7	0,75\0,6	11,5\9,22	131,8\105,4
Минтай		59,48\	38,5\30,2				
Лук		12,5\10	10\8				
Морковь		20\16	16\13,8				
Пшено		5\4	5,0\4,0				
Масло растительное		2,00	2,00				
Картофель		85\70	52,5\42				
Икра морковная	60\45			0,9\0,63	4,88\3,66	5,53\4,14	70\52,2

Масло растительное		5\4					
Морковь		60\45					
Лук		4\3					
Сахар		0,7\0,5					
Томат-паста		5\4					
Бефстроганов	70\50			9,06\6,4	7,2\5,1	1,9\1,3	109\77,87
Говядина		86,5\61,5	56,3\40,28				
Сметана		8,7\6,2\	8,7\6,2				
Мука		2,6\1,9	2,6\1,9				
Греча с маслом	150\130			8,5\7,3	7,23\6,26	41,1\35,6	270,5\234,42
Греча		62\53	62\53				
Масло сливочное		6\5	6,0\5,0				
Компот из апельсиновый и яблок	180\150			0,3\0,3	0,00	27\22	104\82
апельсины		22\15,5	17\15				
Яблоко		22\15,5	18\12				
сахар		12\10,0	12\10,0				
Хлеб	43\30	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего за обед				27,13\19,6	18,89\12,04	103,4\84,25	747,77\593,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Картофель с овощами Зимний	200\170			3,94\3,3	10,48\8,9	19,55\16,6	188,4\160,14
Картофель		120,0\102	85\72,2				
Морковь		35\29,7	30\25,5				
Горошек зеленый		330\25,5	22\18,7				
Лук репка		10\8,5	8\7,1				
Огурец свежий		40\34	32\31				
Масло растительное		10\8,5	10\8,5				
Ватрушка с повидло	70\60			8,26\7,1	3,07\2,6	48,8\41,7	255,58\219,06
Повидло		35,3\30,3	35,3\30,3				
Сахар		1,9\1,6	1,9\1,6				
Мука		36,4\32,2	31,2				
Яйцо		1,75\1,5	1,75\1,5				
Дрожжи		1,0\0,9	1,0\0,9				
Масло сливочное		1,5\1,3	1,5\1,3				
Масло растительное		2,00	2,00				
Хлеб ржаной	30	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0

Чай с молоком	200			2,9	3,2	14,67	89,4
Чай		1,70	1,70				
Молоко		100,00	100,00				
Сахар		10,00	10,00				
Всего за уплотненный ужин				17,27\15,6	16,95\14,9	98\81,4	604,3\529,14
Всего за день				63,88\52,32	59,4\50,0	223,52\196,3	1805,42\1423,2

8 ДЕНЬ							
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	200\5 150\4			9,8\6,4	10,3\8,3	40,1\30,1	289,0\216,9
Крупа пшеничная		22\18	22\18				
молоко		152\114	102\77				
Сахар		5,0\4,0	5,0\4,0				
Масло сливочное		5\4	5,4				
Кофейный напиток на молоке	200,0\150			2,8\2,6	2,8\2,6	15,4\11,7	93,3\76,12
Кофейный напиток		2,0\1,3	2,0\1,3				
Сахар		10,00\8,0	10,00\8,0				
Молоко		120,00\90,0	120,00\90				
Хлеб пшеничный с маслом				3,3\2,47	11,23\8,42	20,9\15,67	150,4\112,8
Хлеб пшеничный	40,0\30,0	40,0\30,0	40,00\30,0				
Всего за завтрак				15,36\12,1	24,11\19,1	73,96\56,2	524,48\404,3
2 ЗАВТРАК							
ряженка	200\180	205\185	200\180	1,04\0,89	0,9\0,8	1,5\1,35	19,4\17,49
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми со сметаной на мясном бульоне	250\200			11,7\9,4	7,3\5,8	12,25\9,7	190,7\152,5
Картофель		76,7\61,2	58,2\46,2				
Мясо		30\25	15\9				
Горох		20,2\16,2	20\16				
Лук		12,0\10	10\6				
Морковь		12,5\10	10\8				

Масло растительное		3\2,0	3\2,0				
Масло растительное		3\2	3\2				
сметана		7\5	7\5				
Рыба тушеная в томате с овощами	70\60			6,6\5,6	3,47\3,0	3,08\2,64	70,0\60,03
Рыба минтай		114,3\97,9	57,19\49,02				
Лук		7\6	5,8\4,5				
Морковь		17,5\14,9	14\13,6				
Томат-паста		1,4\1,36	1,4\1,36				
Масло растительное		3,5\3	3,5\3,0				
Сахар		1,4\1,36	1,4\1,36				
Картофельное пюре	150\130			3,2\2,8	4,68\4,05	8,04\6,9	123,9\107,0
Масло сливочное		3,8\3,0	3,8\3,0				
Картофель		204\176,4	110,2\95,5				
Молоко		42\36,4	42\36,4				
Винегрет овощной	60			0,96	3,11	5,04	54,91
Картофель		25,00	20,00				
Свекла		27,00	20,00				
Морковь		15,00	12,00				
Лук		5,00	4,00				
Солёные огурцы		10,00	8,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
Компот из кураги	200\180			1\0,9	0	26,9\24,3	107\96
курага		20\17	20\17				
сахар		10,0\9,0	10,0\9,0				
Хлеб	43\30	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего за обед				26,4\21,8	18,8\14,2	71,7\51,3	628,64\567,7
Уплотненный полдник							
Биточки рисовые с повидло	200\150			7,6\5,61	4\3	69\52	338\253
Рис		60\45	60\45				
Яйцо		16\12	16\12				
Молоко		103,2\77,3	103\77,3				
Сахар		7\5	7\5				
Повидло		26	25				
Чай с молоком	200\150			3,12\2,34	3,24\2,43	17,7\13,7	109,28\81,96
чай		0,6\0,5	2				
Сахар		7,0\6,0	10,00				
Молоко		100,0\75,0	120,00				

Апельсин	85	108	85	0,1	0,7	6,8	36,5
Уплотненный полдник				10,82\8	7,9\6,13	93,5\72,5	486,1\375,1
Всего				53,59\42,9	51,7\40,2	211,3\191,2	1658,\1289,3

9 ДЕНЬ							
				Б	Ж	У	
наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная	200			5,2	5,0	25,9	202,9
Манка		15,00	15,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Молоко		150,00	150,00				
Сахар		5,00	5,00				
Какао с молоком	200			1,2	1,3	13	90
Какао		1,2	1,2				
Молоко		150,00	150,00				
Сахар		12,00	12,00				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным				3,3	11,23	20,9	150,4
Хлеб пшеничный	40	40,00	40,00				
Масло сливочное	7	7,00	7,00				
Всего за завтрак				9,7	17,53	59,8	443,3
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	200	200,00	200,00	1,00	0,20	10,10	92,00
ОБЕД							
Борщ со свежей капустой	250\11			2,3	6,5	12,8	123,3
Капуста		40,00	32,00				
Лук		10,00	8,00				
Морковь		12,00	8,00				
Сметана		11,00	11,00				

Масло растительное		2,00	2,00				
Картофель		35,00	28,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
Свекла		30,00	18,00				
томат		2,0	2,0				
Салат из горошка зелёного консервированного	30			0,88	0,93	1,72	21,36
Масло растительное		3	3				
Горошек зелёный консервированный		45	30				
Курица тушёная в томатно-сметанном соусе	70			6,06	6,6	7,13	217,9
Курица		125,00	91,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
Соус сметанно-томатный	30			1,04	2,26	4,85	34,46
Томатная паста		5,00	5,00				
Сметана		11,00	11,00				
Мука		5,00	5,00				
Макаронные изделия отварные с маслом	130			2,82	2,71	35,54	157,08
Макаронные изделия		45	45				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Компот из с/фруктов	180			0,23	0,00	18,13	82,07
сухофрукты		18,00	18,00				
сахар		10,00	10,00				
Хлеб	43	43,00	43,00	3,12	0,48	20,3	51,6
Всего за обед				17,13	18,89	98,77	687,77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет	100			7,89	15,93	4,47	189,28
Яйцо		50,00	43,75				
Масло сливочное		2,00	2,00				
Мука		3,00	3,00				
Молоко		80,00	80,00				
Капуста тушённая	150			3,88	3,15	13,26	99,12
Капуста		180,00	150,00				
Лук		12,00	10,00				
Морковь		12,00	10,00				
Томатная паста		5,00	5,00				

Молоко кипяченое	200,0\150	200\150	200\150	6,1\4,57	5,4\4,0	10,1\7,58	113,3\84
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	250\7 200\5			1,86\1,41	5,11\3,93	16,92\14,74	121,75\89,4
Картофель		80,0\77	67,9\63,2				
крупа		7\5	7\5,00				
Лук		10\6,00	8,0\4,0				
Морковь		15\12,0	13,0\11				
Солёный огурец		20\12,00	18,7\11,35				
Сметана		7,0\5,0	7,0\5,0				
Масло растительное		3,003,0	3,0\3,0				
Масло сливочное		2,0\2,0	2,0\2,0				
Овощи тушеные	150\100			2,59\1,72	6,02\4,01	19,43\12,9	188,02\125,35
Картофель		60,0\40	40\32,				
Капуста		90,0\70	66,6\53,3				
Лук		10,0\8,0	8,0\6,0				
Морковь		60,0\4,0	48,0\32				
Свекла свежая		50,0\40,0	33,3\27,7				
Масло сливочное		5,00\4,0	5,0\4,0				
Масло растительное		3,0\2,0	3,\02,0				
Биточки мясные	50,0			7,03	5,73	5,11	99,38
Мясо		46,00	34,00				
Хлеб пшеничный		6,00	6,00				
Лук		5,00	4,00				
Сухари или мука		3,00	3,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
молоко		10,0	10,0				
яйцо		3	3				
Салат из свежих помидоров с луком	60\40			0,6\0,4	3,6\2,4	2,08\1,4	44,22\29,5
помидоры		50,4\33,6	43,2\28,8				
Лук		16,8\11,2	14,4\9,6				
Масло растительное		3,6\2,4	3,6\2,4				
Напиток фруктовый	200\150			7,76\5,83	7,76\5,83	17,86\13,5	69,38\52,1

яблочный							
Яблоки		0,40\0,30	0,40\0,30				
Сахар		12,00\10	12,0\10				
Хлеб	430,	43,00\30,0	43,00\30,0	3,02\2,26	0,41\0,3	17,28\13,0	81,7\61,27
Всего				22,37\18,34	25,68\19,82	77,02\59,58	569,85\429,7
Уплотненный полдник							
Запеканка рисовая с изюмом	200\150			8,57\6,42	5,38\3,64	59,26\44,44	317,86\294,54
Рис		40,0\35,0	40,0\35,0				
Изюм		10,6\8,0	10,6\8,0				
Сахар		10,0\8,0	10,0\8,0				
Масло сливочное		3,0\2,00	3,0\2,00				
Молоко		50\30,00	50\30,00				
Яйцо		8,\6	8,\6				
Соус молочный	50\30			0,97\0,58	2,25\1,35	6,62\4,0	50,75\30,45
Молоко		50\30,00	50,\30,00				
Масло сливочное		2\2,00	2,0\2,00				
Крахмалил или мука		3,00\2,0	3,00\2				
Чай сладкий	200,0\150,0	200\150	200\150	0,	0,0	11,98\8,8	43,0\30,0
заварка		0,6\05					
сахар		12,0\9,0					
Печенье домашнее	50	50	50	3,54	6,57	27,87	185
Мука	37						
Молоко или вода	10,0						
Яйцо	3,0						
Сахар	10						
Масло сливочное	5,0						
Масло растительное	5,0						
Всего за ужин				14,64\10,54	14,38\11,56	105,7\85,11	596,61\482,45
Всего				53,82\41,82	63,54\58,3	259,49\205,39	1851,9\1689,3

