

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №73 «Алёнушка»» городского округа город Шарья

ПРИКАЗ

05 декабря 2024 г.

№ 98

**Об утверждении меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад №73 «Алёнушка»»**

В соответствии на основании раздела VIII "Особенности организации общественного питания детей", п. 8.1.4.с Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3\2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Меню приготавливаемых блюд на период не менее 2-х недель для детей раннего возраста (дети от 1,5 до 3-х лет), приложение 1 к приказу.
2. Утвердить Меню приготавливаемых блюд на период не менее 2-х недель для детей дошкольного возраста (дети от 3-х до 8 лет), приложение 2 к приказу.
3. Питание осуществлять согласно утверждённого меню.
4. Блюда готовить согласно технологических карт.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий:

Е.П. Игнашова

День первый		понедельник				Неделя первая	
№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшенная вязкая с маслом	180/5	5,10	4,75	29,3	180	0,0
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
493	Печенье	40	1,5	1,9	14,8	60	0,8
Итого		400	6,65	6,66	55,7	283,75	0,81
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
87	Суп рыбный с консервами	180	6,2	6,04	10,3	120,4	7,29
298	Голубцы ленивые	120	9,7	6,2	13,9	150,2	20,03
349	Соус томатный с овощами	50	14,58	70,82	125,80	11,90	23,71
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,22	16,8	71,1	90
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		570	33,28	83,78	188,32	454,4	141,03
Уплотненный полдник							
237	Пудинг творожно- манный	120	15,03	10,3	14,7	211,7	0,16
351	Сгущённое молоко	30	2,1	2,4	16,8	94,5	0,3
397	Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	80,1	1,3
Итого		330	20,43	15,6	45,7	386,3	1,76
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0

	Итого за весь день		60,96	106,22	299,9	1169,45	164,6
Второй день: вторник				Неделя первая			
№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	5,1	4,7	29,3	180	0,0
397	Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	80,1	1,3
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,25	7,2	20,6	160,2	0,0
Итого		420	11,65	14,7	64,1	420,3	1,3
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
86	Суп –лапша домашняя	180	7,9	18,2	42,9	368,1	1,8
276	Жаркое по-домашнему с отварным мясом	170	23,4	6,3	18,6	225,2	0,0
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0,01	24,5	99,6	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		570	33,9	25,01	107,5	793,7	2,1
Уплотненный полдник							
195	Пудинг рисовый	120	9,9	8,6	23,2	210,2	0,09
358	Повидло	30	0,09	0,0	18	74,4	0,10
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
Итого		330	10,04	8,61	52,8	328,35	0,2
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		56,05	48,52	355,1	2068,35	13,1

Третий день: среда

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша рисовая на молоке с маслом	180	5,87	8,32	48,76	166,5	2,2
397	Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	80,1	1,3
3	Бутерброд с сыром	65	4,26	5,6	15,42	117,42	0,06
Итого		425	13,43	16,79	78,4	364,02	3,56
2 завтрак							
401	Снежок	150	4,35	3,75	6,5	67	0,45
Итого		150	4,35	3,75	6,5	67	0,45
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,38	17,7	30,65	361,26	66,46
277	Гуляш из печени	50	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	49,67	35,2	223,26	140,8	0,0
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		580	71,25	63,75	290,31	804,11	66,97
Уплотненный полдник							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	5,85	21,18	167,22	0,81
395	Кофейный напиток	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01

	Батон	40	0,32	0,36	20	90,4	0,0
Итого		400	5,54	6,22	52,78	301,37	0,82
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		94,57	90,51	427,99	1536,5	71,8

Четвёртый день: четверг

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	5,3	6,26	25,63	126,9	0,9
397	Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	80,1	1,3
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,25	7,2	20,6	160,2	0,0
Итого		410	11,85	16,36	60,43	367,2	2,2
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	180	15,03	17,02	60,25	462,42	43,2
336	Капуста тушеная с отварной курой	180	251,1	4,4	9,8	88,85	23,35
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,22	16,8	71,1	90
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		580	268,93	22,14	108,37	723,17	156,55
Уплотненный полдник							
215	Омлет с маслом	140	5,7	7,06	7,35	115,50	0,6

395	Кофейный напиток	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
	Батон	40	0,32	0,36	20	90,4	0,0
Итого		360	6,07	7,43	38,95	249,65	0,61
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		287,31	46,13	338,45	1866,02	168,51

Пятый день: пятница

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша манная на молоке с маслом	180	5,58	6,26	29,27	197,1	1
395	Кофе с молоком	180	2,56	2,16	0,03	81,9	0,9
2	Батон с повидло	40/20	2,1	3,3	23,6	133,7	0,08
Итого		420	10,24	11,72	52,9	412,7	1,98
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,71	1,8	3,5	33,04	3,36
81	Суп на мясном бульоне с фасолью со сметаной	180	18,5	19,4	58,2	490,8	20,9
304	Плов из птицы	180	22,26	7,73	35,69	301	1,01
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0,01	24,5	99,6	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0

Итого		640	44,07	29,44	143,41	1025,24	25,57
Уплотненный полдник							
459	Пирог открытый с повидло	150	6,18	3,22	55,32	275	0,08
313	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100	49,67	35,2	226,56	159,5	0,0
400	Молоко кипяченное	180	4,9	4,4	8,16	91,8	2,21
Итого		430	60,75	42,82	290,04	526,3	2,29
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		115,66	165,34	496,61	2009,24	50,84

Итоги за первую неделю

Химический состав				
Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
614,55	456,72	1918,05	8649,56	468,85

Шестой день: понедельник

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Каша пшенная вязкая с маслом	180	5,1	4,7	29,3	180	0,0
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
493	Вафли	20	1,3	4,4	13,4	38	0,0
Итого		380	6,45	9,11	54,3	261,75	0,01
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты	60	10,56	38,07	67,6	655,5	243,4
77	Суп картофельный с клецками, мясом со сметаной	180	13,03	13,77	65,26	445,3	43,9
205	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,97	3,8	23,8	149,6	0,0
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,22	16,8	71,1	90
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		600	31,36	56,36	194,98	1422,3	377,3
Уплотненный полдник							
237	Пудинг творожно-манный	120	17,54	12,05	17,15	247	0,19
351	Сгущённое молоко	30	2,1	2,4	16,8	94,5	0,3
397	Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	80,1	1,3
Итого		330	22,94	17,35	48,15	421,6	1,79
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		61,35	83	307,69	2150,65	400,1

Седьмой день: вторник

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Каша «Дружба» на молоке с маслом	180	4,2	6,4	22,24	161,4	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	0,05	9,56	189,9	0,27
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,25	7,2	20,6	160,2	0,0
Итого		410	9,55	13,65	52,4	511,5	1,17
2 завтрак							
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	75	1,05
Итого		150	4,35	3,75	6,3	75	1,05
Обед							
72	Щи по-уральски с крупой	180	6,6	17,4	27,45	14,07	42,6
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,71	1,8	3,5	33,04	3,36
126	Картофельное пюре с маслом	150	3,33	5,02	18,18	132	18,16
255	Рыбные котлеты	85	10,95	3,7	8,69	112	3,02
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0,01	24,5	99,6	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		695	24,19	28,43	103,84	491,51	67,44
Уплотненный полдник							
195	Пудинг рисовый	120	11,53	10,11	27,04	245,27	0,11
358	Повидло	30	0,09	0,0	18	74,4	0,10
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01

Итого		330	11,67	10,12	56,64	363,42	0,22
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		49,76	55,95	219,18	1441,43	69,88

Восьмой день: среда

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	5,3	6,26	25,63	126,9	0,9
397	Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	80,1	1,3
2	Бутерброд с повидло	40/20	2,13	3,36	23,62	133,7	0,08
Итого		420	10,73	12,52	63,45	340,7	2,28
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
57	Икра кабачковая	45	0,0	7,0	7,0	90	0,0
76	Рассольник вегетарианский со сметаной	200	1,682	4,092	13,272	96,6	6,03
282	Котлета мясная	60	7,9	5,9	8,07	117,6	0,07
315	Рис отварной с маслом	130	21,09	31,05	211,9	1211,6	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,22	16,8	71,1	90
Итого		655	33,5	48,7	278,5	1687,7	96,1
Уплотненный полдник							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	5,75	6,51	23,54	185,8	202,02	0,91
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
	Батон	40	0,32	0,36	20	90,4	0,0

Итого		225,75	6,88	23,91	217,4	336,17	0,92
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		51,57	85,33	690,05	2890,5	108,45

Девятый день: четверг

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша рисовая на молоке с маслом	180	3,78	4,76	27,09	166,5	2,2
394	Чай с молоком	180	2,4	2,1	12,8	80,1	1,08
3	Бутерброд с сыром	40/20	4,26	5,6	15,42	117,42	0,06
Итого		420	10,44	12,46	55,31	364,02	3,34
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
80	Суп картофельный с крупой со сметаной	180	9,1	10,35	63,06	390,46	41,5
205	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,97	3,8	23,8	149,6	0,0
	Оладьи из печени	50	8,65	1,5	2	151,9	15,9
348	Соус томатный	30	1,22	2,47	7,75	58,4	2,4
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0,01	24,5	99,6	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		620	26,54	18,63	142,63	950,76	60,1
Уплотненный полдник							
199	Котлета манная	110	5,3	2,9	26,6	159,9	0,9

358	Повидло	30	0,09	0,0	18	74,4	0,10
395	Кофейный напиток	180	0,05	0,01	11,6	43,75	0,01
Итого		320	5,44	2,91	56,2	278,05	1,01
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		43,02	34,18	264,4	1637,83	85,45

Десятый день: пятница

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша манная с маслом	180	5,54	2,9	29,2	167,4	0,0
395	Кофе с молоком	180	2,1	1,8	9,5	63	0,8
2	Бутерброд с повидлом	40/20	2,1	3,36	23,6	133,7	0,08
Итого		420	9,74	8,06	62,3	364,1	0,88
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
62	Борщ с мясом со сметаной	180	35,73	26,22	49,5	68,76	56,3
224	Суфле куриное	130	8,56	9	1,6	121,3	0,01
	Напиток абрикосовый	180	0,72	0,0	21,6	90	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	21,52	100,8	0,0
Итого		530	47,31	35,72	94,22	380,86	56,31
Уплотненный полдник							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,86	3,73	23,35	146,6	0,0
213	Яйцо	20	5,08	5,46	0,28	63	0,0
466	Булочка сдобная	105	6,18	3,22	19,96	275	0,08

400	Молоко кипяченое	180	4,9	4,4	8,16	91,8	2,21
Итого		285	11,08	7,62	28,12	366,8	2,29
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		32,1	24,43	79,87	943,2	4,58

Итого за 2 неделю

Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
274,29	310,06	1796,66	9758,17	763,2

Меню приготавливаемых блюд (дети в возрасте от 3-х до 8 лет)

Первый день: понедельник

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшенная вязкая с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0,0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,87	48,62	0,02
493	Печенье	60	2,3	2,9	22,3	90	1,26
Итого		460	8,03	8,2	67,72	338,62	1,28
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
87	Суп рыбный с консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,29
298	Голубцы ленивые	175	14,12	9,04	20,29	219	20,03
349	Соус томатный с овощами	50	14,58	70,82	125,80	11,90	23,71
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		675	39,09	87,43	203.21	569,79	141,03
Уплотненный полдник							
237	Пудинг творожно- манный	140	17,54	12,05	17,15	247	0,19
351	Сгущённое молоко	30	2,1	2,4	16,8	94,5	0,3
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	89	1,43
Итого		370	23,31	17,64	49,75	430,5	1,92
	Соль за весь день	6	0	0	0	0	0

	Итого за весь день		71,03	113,45	330,9	1383,92	165,23
Второй день: вторник				Неделя первая			
№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0,0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	89	1,43
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0
Итого		460	13,24	17,17	73,05	481,3	1,43
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
86	Суп –лапша домашняя	200	8,85	20,27	47,69	409	2,00
276	Жаркое по-домашнему с отварным мясом	200	27,53	7,47	21,95	265	0,0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,2	110,7	0,36
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		650	39,68	28,36	123,74	910,7	2,36
Уплотненный полдник							
195	Пудинг рисовый	140	11,53	10,11	27,04	245,27	0,11
358	Повидло	30	0,09	0,0	18	74,4	0,10
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,87	48,62	0,02
Итого		370	11,68	10,13	57,91	368,29	0,23
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		65,06	55,86	385,4	2286,29	13,17

Третий день: среда

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша рисовая на молоке с маслом	200	6,53	9,25	54,18	185	2,45
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	89	1,43
3	Бутерброд с сыром	50/20	4,97	6,54	17,99	137	0,07
Итого		470	15,17	18,98	87,97	411	3,95
2 завтрак							
401	Снежок	150	4,35	3,75	6,5	67	0,45
Итого		150	4,35	3,75	6,5	67	0,45
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,09	19,7	34,06	401,4	73,8
277	Гуляш из печени	60	15,4	12,4	3,9	189	0,6
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	57,3	40,6	257,6	162,5	0,0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,87	48,62	0,02
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		660	82,75	73,32	335,33	927,52	74,42
Уплотненный полдник							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	6,51	23,54	185,8	0,91
395	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	12,87	48,6	0,02

	Батон	50	0,4	0,45	25	113	0,0
Итого		450	6,21	6,98	61,41	347,4	0,93
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		108,48	103,03	491,21	1752,92	79,75

Четвёртый день: четверг

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,89	6,96	28,48	199	1
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	89	1,43
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0
Итого		460	13,46	18,85	68,98	480,3	2,43
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	16,7	18,92	66,95	513,8	48,01
336	Капуста тушеная с отварной курой	200	279	4,88	10,89	98,73	25,95
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		650	299,21	24,65	123,41	817,53	163,96
Уплотненный полдник							
215	Омлет с маслом	160	6,52	8,07	8,41	132	0,7

395	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	12,87	48,6	0,02
	Батон	50	0,4	0,45	25	113	0,0
Итого		410	6,98	8,54	46,28	293,6	0,72
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		320,11	52,24	369,37	2117,43	176,26

Пятый день: пятница

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша манная на молоке с маслом	200	6,2	6,96	32,53	219	1
	Кофе с молоком	200	2,85	2,41	0,04	91	1,17
358	Батон с повидло	50/20	2,49	3,93	27,57	156	0,10
Итого		470	11,54	13,3	60,14	466	2,27
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	0,83	2,09	4,1	38,55	3,92
81	Суп на мясном бульоне с фасолью со сметаной	200	20,6	21,55	64,7	545,4	23,26
304	Плов из птицы	180	22,26	7,73	35,69	301	1,01
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,2	110,7	0,36
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0

Итого		700	46,99	31,99	158,59	1121,65	28,55
Уплотненный полдник							
459	Пирог открытый с повидлом	150	6,18	3,22	55,32	275	0,08
313	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120	57,3	40,6	260,9	184,2	0,0
400	Молоко кипяченное	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Итого		450	68,96	48,7	325,29	561,2	2,54
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		128,09	94,17	554,28	2193,85	54,36

Итоги за первую неделю

Химический состав				
Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
692,77	418,75	2131,16	9734,41	488,77

Шестой день: понедельник

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0,0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,87	48,62	0,02
493	Вафли	40	2,6	8,8	26,8	76	0,0
Итого		440	8,33	14,1	72,22	324,62	0,02
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты	80	14,08	50,76	90,17	874	324,5
77	Суп картофельный с клецками мясом со сметаной	200	14,48	15,3	72,52	494,81	48,86
205	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,68	4,36	27,25	171	0,0
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		690	37,75	71,27	235,51	1744,81	463,36
Уплотненный полдник							
237	Пудинг творожно-манный	140	17,54	12,05	17,15	247	0,19
351	Сгущённое молоко	30	2,1	2,4	16,8	94,5	0,3
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	89	1,43
Итого		370	23,31	17,64	49,75	430,5	1,92
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0

	Итого за весь день		69,99	103,19	367,74	2544,93	486,3
--	--------------------	--	-------	--------	--------	---------	-------

Седьмой день: вторник

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,65	7,14	24,72	179,38	1
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	0,06	10,63	211	0,3
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0
Итого		460	10,89	15,9	60,05	582,68	1,3
2 завтрак							
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	75	1,05
Итого		150	4,35	3,75	6,3	75	1,05
Обед							
72	Щи по-уральски с крупой	200	7,38	19,4	30,56	15,64	47,41
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	0,83	2,09	4,1	38,55	3,92
126	Картофельное пюре с маслом	150	3,33	5,02	18,18	132	18,16
255	Рыбные котлеты	85	10,95	3,7	8,69	112	3,02
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,2	110,7	0,36
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		755	25,79	30,83	115,63	534,89	72,87
Уплотненный полдник							
195	Пудинг рисовый	160	6,9	10,72	65,92	296	0,05
358	Повидло	30	0,09	0,0	18	74,4	0,10
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,87	48,62	0,02
Итого		390	7,05	10,74	96,79	419,02	0,17

	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		126,29	61,22	278,77	1611,59	75,39

Восьмой день: среда

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,89	6,96	28,48	199	1
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	89	1,43
2	Бутерброд с повидло	50/20	2,49	3,93	27,56	156	0,10
Итого		470	12,05	14,08	71,84	444	2,53
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
57	Икра кабачковая	50	0,0	7,0	7,0	90	0,0
76	Рассольник вегетарианский со сметаной	200	1,682	4,092	13,27	96,6	6,03
282	Котлета мясная	70	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09
315	Рис отварной с маслом	150	24,34	35,83	244,56	1398	0,0
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90
Итого		720	38,86	54,7	319,82	1926,85	96,12
Уплотненный полдник							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	6,51	23,54	185,8	0,91
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,87	40	0,02
	Батон	50	0,4	0,45	25	113	0,0
Итого			6,21	6,98	61,41	338,8	0,93

	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		57,58	75,96	583,77	3235,65	108,73

Девятый день: четверг

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша рисовая на молоке с маслом	200	4,21	5,29	30,10	185	2,45
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2
3	Бутерброд с сыром	50/20	4,97	6,54	17,99	137	0,07
Итого		470	11,85	14,17	62,4	411	3,72
2 завтрак							
399	Сок	100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Итого		100	0,6	0,18	10,26	45	21,0
Обед							
80	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	10,15	11,6	70,07	433,8	46,1
205	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,68	4,36	27,25	171	0,0
	Оладьи из печени	60	10,38	1,82	2,4	182,36	19,15
348	Соус томатный	30	1,22	2,47	7,75	58,4	2,4
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,2	110,7	0,36
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		700	30,73	20,87	161,57	1082,26	68,01
Уплотненный полдник							
199	Котлета манная	120	5,8	3,21	29	174,5	1
358	Повидло	30	0,09	0,0	18	74,4	0,10

395	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	12,87	48,6	0,02
Итого		350	5,95	3,23	59,87	297,5	1,12
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		49,13	38,45	294,1	1835,76	93,85

Десятый день: пятница

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда и продуктов	Масса порций (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша манная с маслом	200	6,16	3,33	32,47	186	0,0
395	Кофе с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Бутерброд с повидлом	50/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1
Итого		470	10,99	9,26	70,66	412	1,08
2 завтрак							
378	Кисель	150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Итого		150	0,46	0,20	130,7	526	9,15
Обед							
62	Борщ с мясом со сметаной	200	39,7	29,1	55,05	76,4	62,6
310	Суфле куриное	150	9,8	10,4	1,8	140	0,02
	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,0	24	100	0,0
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого		600	53,2	40,1	107,75	442,4	62,62
Уплотненный полдник							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,68	4,36	27,25	171	0,0
213	Яйцо	20	5,08	5,46	0,28	63	0,0
466	Булочка сдобная	105	6,18	3,22	19,96	275	0,08
400	Молоко кипяченное	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46

Итого		485	22,42	17,92	56,56	611	2,54
	соль за весь день	6	0	0	0	0	0
	Итого за весь день		87,07	67,48	365,67	1991,4	75,39

Итого за 2 неделю

Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
390,06	346,3	1845,05	11219,33	839,66