



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 149

С.И. Бухарова

МЕНЮ

15-дневное

(питание детей 3-7 г.)

12- часовой режим пребывания в МБДОУ
детского сада № 149

I день:
недельник

Неделя: первая



Классификация	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
зак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	
	Итого:		427	11,32	13,2	46,55	357,6	
зак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
ед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	Итого:	670	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
	ник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2
Печенье пром.		30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
Итого:		210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2	
ин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
Итого за 1 день:		1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78	

II день:
вторник

Неделя: первая



№ пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
трак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого:	435	14,12	14,33	66,6	451	1,51		
трак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
ед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310	
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0			
	Итого :	680	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
ник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	Итого:	230	8,88	8,06	33,35	242	1,2		
ни	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	Сборн. 2011
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
го:		480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02		
	Итого за II день	1905	58,87	58,58	240,2	1719,9	43,48		

III день:
среда

Неделя: первая



м пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
зтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого</i>	417	10,43	13,8	31,31	412,2		
втрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
бед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0		
	<i>Итого:</i>	630	21,39	25,33	98,7	610,55	25,47	
дник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого:</i>	250	10,1	13,5	44,9	351,1	1,2	
кни	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21	
<i>Итого за III день:</i>		1827	53,94	67,93	220,65	1775,2	39,88	

IV день:
Четверг

Неделя: первая



Изм щи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
зак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого:	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51	
зак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
		100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
ед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Итого:	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6	
ник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	Итого:	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2	
ин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44	
Итого за IV день:		1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95	

V день: Пятница
Неделя: первая



м пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С		
			Б	Ж	У				
зтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	8,51	12,75	70,65	434,45			
зтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
бед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	С6. 2011
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	С6. 2011
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	<i>Итого:</i>	700	23,58	17,45	80,1	572,17	21		
дник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	<i>Итого:</i>	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2		
син:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18		
	<i>Итого:</i>	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78		
<i>Итого за V день:</i>		1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98		

VI день:
недельник

Неделя: вторая



Вид пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	рецептурный №
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	109
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63	
завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44	
завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
завтрак	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78	
Итого за VI день:		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05	

7/II день:
вторник

Неделя: вторая



Классификация	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09	
завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	сб. 2011г.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	670	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28	
ужин	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2	
ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
Итого за VII день:		1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65	

VIII день:
Среда

Неделя: вторая

м пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
зтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44	
втрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
бед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91
	Курица тушеная в соусе	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
<i>Итого:</i>	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01		
дник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	<i>Итого:</i>	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2	
кни	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
ого:		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58	
<i>Итого за VIII день:</i>		1812	51,74	56,84	242,05	1793,35	34,69	



X день:
Четверг

Неделя: вторая

Зубов



ем ти	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
рак	Каша пшеничная молочная, с маслом сливочн. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182 414 6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		
	Итого:	427	10,11	11,91	65,45	415,2	1,95	
рак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
д	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13	
ник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452
		230	8,64	11,96	34,16	280	1,2	
ин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:		21,9	14,9	60,1	448,5	18,78	
	430							
Итого IX за день:		1797	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06	

X день:
Пятница

Неделя: вторая



м пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
трак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2	1,63	
зтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
бед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66	
дник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291		
инн	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8	
Итого за X день:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35	

XI день: понеделник	Неделя: третья	3-7 лет
------------------------	----------------	---------



г пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам- ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
трак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	6
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	-	-
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4	
трак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
ед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	-
	Итого:	670	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0	
ник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26	
ин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43	
	Итого за XI день:	1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95	

XII день:
Вторник

Неделя: третья



4 пиши	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
трак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09	
итрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
бед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого :	670	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64	
дник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
снн	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65	
	Итого за XII день:	1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

XIII день:
Среда

Неделя: третья



пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
зак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2		
трак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
ед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76	
ник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2	
ин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0	
Итого за XIII день:		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96	

XV день:
Пятница

Неделя: третья



м пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
зтрак	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого	427	10,11	11,91	65,45	415,2		
втрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
бед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36	55
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21	
дник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого :	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2	
ин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73	
Итого за XV день:		1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14	

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
ь	63,95	71,47	214,86	1744,4
ь	58,87	58,58	240,2	1719,9
ь	53,94	67,93	220,65	1775,2
ь	48,52	55,89	269,68	1782,65
ь	55,64	50,46	281,63	1807,64
ь	68,61	48,17	262,3	1757,53
ь	58,13	60,64	231,49	1706,0
ь	51,74	56,84	242,05	1793,35
ь	60,27	53,72	255,3	1758,17
ь	57,76	53,57	310,76	19,58,65
ь	56,3	57,97	249,25	1679,38
ь	63,9	55,68	289,36	1932,7
ь	61,2	48,61	242,15	1711,29
ь	55,27	48,63	237,71	1656,18
ь	63,9	51,33	268,95	1793,2
за весь период:	878	839,9	3816	26576,24
в среднем за 1день (прием):	58,5	56,0	254,4	1772,0
—54г, жиры- 60,0г, углеводы - энергетическая ценность -1800	Выше на 7,7%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%