

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №10 комбинированного вида»»

188230, Ленинградская обл., г. Луга, ул. Средняя Заречная, д.91

тел.: 8(81372)2-39-48,

сайт: <http://mdou10-luga.ucoz.ru> ; e-mail: irina.ovs2014@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МДОУ «Детский сад №10

комбинированного вида»

№ 94 от 28.12.2021

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 ДО 7 ЛЕТ
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

г. Луга

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ С 12 - ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,6	11,83	50,2	375,7	1,59	
ЗАВТРАК 2:	СОК	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	30	0,3	0	0,7	4	2,8	№70
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	5,3	5,6	10	141,3	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	150	10,7	12	19,7	232	5,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	1,4	0	26,6	110	80	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		20,1	17,9	72,3	560,8	88,7	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	5	10,2	0,6	98,4	0	№536
	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	2,2	3,7	11,4	85,8	13,1	№103
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,85	14	29,6	260,8	13,7	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		41,3	43,88	167,25	1266,3	106,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	7,03	26,6	197	1,32	№177
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		10	11,43	49,2	334,8	1,32	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	30	0,3	0	0,7	4	2,8	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	3,5	3,7	7	76,3	6,7	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	50	12,9	6,3	32,1	243	12,8	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		21,53	14,4	86,1	558,1	29,6	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	6,9	3,5	39,21	213	0	№466
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,47	3,5	63,31	306,8	90,6	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		44,35	34,13	204,61	1288,2	122,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,7	4,1	16,6	124	0,91	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,4	11,3	46,4	327,8	1,51	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	30	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ.С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ (КОНС)	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	7,1	4,9	1,6	99	0,3	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,3	5,7	35,3	210	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		21,3	16,4	82,3	622,9	45,6	
УПЛОТНЕННЫЙ	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	160	1,5	10,1	6,3	95	10,3	К/к
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		5,55	10,3	51,1	296,1	21,4	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		40,6	42,8	185,8	1335,3	69,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12,7	15,23	66,1	448	1,19	
ЗАВТРАК 2:	СОК	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	30	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	150	4,5	5	6,3	131,1	5,1	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		18,38	17,7	51,91	479,2	19,15	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	7,52	13,46	1,57	157	0,15	№215
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/20	6	10,1	13,9	172,05	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,17	23,56	35,97	420,35	13,95	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:			46	56,64	169,13	1416,55	37,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,76	4,41	19,79	177,33	1,29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	15	1,2	1,5	11,2	63	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,36	8,71	45,69	335,63	1,89	
ЗАВТРАК 2:	СОК	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	30	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ СВИН.	50	7,8	5,8	7,9	115	0,12	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	3,4	1,08	30	0,04	№ 226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,7	4,9	24,6	160,4	0	№65
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		24,98	21,7	80,09	638,6	45,56	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	БИГУС С МЯСОМ	160	12	13,1	9	198,2	69,8	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	1,9	0,2	12,6	59,2	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,05	13,3	29,2	286,7	70,4	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		48,14	43,86	170,13	1329,93	120,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/5	2	4,9	13,03	104,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,7	13	57,23	378,03	1,17	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	30	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И КРУПОЙ.	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		26,83	17,9	55,8	500,8	20,2	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	22,8	14	19,4	288,2	0,2	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ВАФЛИ	20	0,6	4,3	15,5	71	0	508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		24	18,3	15,5	426,3	0,25	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		64,88	54	134,53	1393,63	22,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	5,9	18,5	105,8	1	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,3	14,1	58	356,8	1,2	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	30	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	К/К
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,9	5,3	10,1	109,7	6,3	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	8,6	2,8	5,9	83	0,2	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		19,53	12,6	64,8	443,5	15,4	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	к/к
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	БАТОН	30	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,2	11,9	53,4	368,9	0	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		49,38	43,4	182,2	1257,7	17,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	4,6	6,1	20,5	155,4	1	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/3/20	6	10,1	13,9	172,05	0	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,6	16,2	41,9	356,75	1	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	30	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	7	2,6	7,9	85,2	6,3	№31
	КОТЛЕТА РУБ.ИЗ ПТИЦЫ	50	11	7,5	10,4	146	0,4	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,5	1,9	1,8	26,2	0,07	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,43	3,58	24,45	140	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		23,86	15,88	78,95	549,3	15,37	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	7,3	7	46,1	278	0	№475
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29.январь	1	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,04	0	12,1	47,3	66	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,49	7	65,8	354,3	67	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		48,3	43,88	192,65	1348,85	84,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	150	3,69	4,41	23,1	163,3	1,29	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,29	6,7	15,44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,38	13,91	53,24	387,6	1,89	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	30	0,8	5,05	3,7	63,5	14	№35
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	6,39	7,62	10,72	137,3	4,81	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖ.ЯБЛОК	150	0,15	0	14,6	55,9	3,9	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15,98	24,01	76,21	518,41	37,21	
УПЛОТНЕННЫЙ	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9	№618
ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТ.	100	1	5,6	6,4	79	5,8	№56
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13,37	22,2	53,1	455	97,3	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		39,48	60,27	197,7	1430,01	139,4	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	ВАФЛИ	60	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:		14,28	14,09	78,31	495,98	2,12	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД:	ПОМИДОР СВЕЖ. (ПОРЦ.)	50	0,4		1,7	8,4	12	№71
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8,8	9,4	16,6	150,9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	180	14,3	15,8	26,2	309	7,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27,29	25,58	79,1	623,4	22,9	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК:	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	6,7	14,5	0,2	151	0	№536
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,5	5,6	17,1	128,7	19,7	№123
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	60	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13,6	20,4	48,4	419,1	21,6	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		55,92	60,22	220,96	1607,48	49,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,1	26,61	262,68	1,29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	50/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,1	10,18	47,51	388,76	1,32	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	50	0,4	0	1,1	6	4,2	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		34,59	24,88	131,7	894,9	43,47	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,76	4,72	52,3	284	0	№466
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,46	4,72	75,3	386	14	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		55,5	44,58	260,51	1758,16	59,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	№38
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№48
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,3	6	15,1	124	0	№43
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,7	15,2	56,87	416,4	2,09	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ (КОНС)	200	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	9,4	6,5	2,1	132	0,4	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,76	3,44	28,76	315	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		28,45	19,22	84,66	772,1	20,2	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩ.	180	3	20,2	12,6	189	20,5	К/К
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13	53,44	0,8	К/К
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		5,9	20,4	53,6	375,44	34,5	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		50,4	59,62	201,13	1652,44	57,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,83	19,42	63,61	474,78	2,92	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	50	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	200	8,9	10	12,5	140,7	10,2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13,9	14,1	15	243,5	7,8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27,6	27,54	73,42	615,2	34,27	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/25	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15,58	27,53	37,88	456,3	14,18	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		55,76	74,64	190,06	1615,28	54,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,92	5,88	26,39	177,33	1,29	№35
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№58
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,72	12,48	68,29	429,53	1,32	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№130
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	50	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	200	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ СВИНИНЫ	70	11,7	8,7	11,8	172	0,1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,6	7,3	36,9	240,6	0	№353
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,75		15,15	63,3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		37,6	33,4	106,69	824,1	24,16	
УПЛОТНЁННЫЙ	БИГУС С МЯСОМ	180	14,7	16	11	242,3	69,8	№77
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0	№431
	БАТОН	50	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16,4	16,1	31,1	329,6	69,8	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		66,47	62,13	221,23	1652,23	98,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,7	1,29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ ОТВАРНЫМ	35/5/40	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№778
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,41	15,53	64,55	449,9	2,89	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И КРУПОЙ	200	6,05	3,55	12,19	119	11,2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	27,1	20,7	18,8	370	6,5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		37,19	24,63	83,19	713,2	29,83	
уплотнённый	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/25	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№366
ПОЛДНИК :	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,9	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ПЕЧЕНЬЕ	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№58
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27,2	16,2	44,5	421,9	0,37	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		83,15	61,16	198,24	1673,5	34,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7,9	24,7	141	1,29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13,38	18,1	57,74	388,9	2,89	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	50	1,9	0,1	4,3	25	6	№38
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	9,4	9,5	16,9	195	10,5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,5	3,7	7,8	111	0,32	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29,54	18,78	99,2	680,2	27,05	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	303	0	№130
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	1	№435
	БАТОН	25	2,3	0,2	15,1	71	0	480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15	12	58,5	455	1	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		62,27	53,68	221,44	1612,6	31,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/25	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12,97	17,68	50,34	407,54	1,35	
ЗАВТРАК 2	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	1	№251
ОБЕД :								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	9	6,4	9,2	119,7	10,5	№31
	КОТЛЕТА РУБ.ИЗ ПТИЦЫ	70	16,03	11,3	15,6	219	0,6	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	2,7	39,3	0,1	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,64	5,37	36,67	210	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		33,25	26,25	108,87	785,2	24	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК:	ОЛАДЬИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	100/20	11	10,5	69,15	417	0	№475
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:		11,2	10,5	79,25	457	0,8	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		61,77	59,23	244,46	1738,24	27,15	

