

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МБДОУ «Детский сад № 28»

Н.И.Шагова



**Основное организованное меню обогащенное витаминами
и минеральными веществами продуктов питания
для питания детей в возрасте с 1,5 до 3 и с 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 28»
(с 12 – ти часовым пребыванием)**

День: Первый
Неделя: Первая

День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Вит С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завт рак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150/180	2,8/3,68	3,14/4,13	17,5/25,13	113/200,55	-	182
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180/190	1,98/2,65	1,34/1,79	7,96/10,96	74,5/82,7	0,3/0,34	414
	Бутерброд с сыром	20/30 5/7	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	90,4/135,6	0,5/0,7	3
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итог о за завт рак		450/507	6,66/9,0	5,46/7,24	45,54/61,36	321,9/462,9		
Обед	Огурчик соленый	30/50	0,54/0,9	-	3,24/5,49	14,7/25,2		
	Борщ с мясом курицы, со сметаной	150/180	3,14/5,76	5,18/5,54	8,05/18,18	74,47/108,1	3,78/4,53	63
	Запеканка картофельная с печенью	170/200	10,67/11,96	10,47/15,21	14,45/25,85	219,5/247,7	4,35/6,38	308
	сок	180/180	0,9/0,9	0,18/0,18	21,73	94,0	8,0	418
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34		
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итог о за обед		565/675	17,31/22,09	16,99/22,38	67,03/95,7	502,67/700		
Полд ник	Кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка)	150/200	4,3/5,7	4,5/6,0	15,9/25,2	110,2/156,9	-	420
	Крендель сахарный	50/60	1,17/2,04	3,42/3,77	26,3/28,7	50,1/59,4	0,16/0,18	443
Итог о за полд ник		200/260	5,47/7,74	7,92/9,77	42,2/53,9	160,3/216,3		
Ужи н	Тефтели рыбные тушенные в сметанном соусе	50/70 30/40	8,1/9,48	8,44/10,41	9,1/11,08	134,5/138,5	1,34/1,87	277
	Рис отварной с маслом	110/130	2,97/4,0	7,06/9,15	5,85/6,49	89,5/100		332
	Чай с сахаром.	180	0,61	0,25	15,67	109,2	4,16	411
	Хлеб ржаной	30	1,18	0,9	17,7	83,6		
Итог о за ужин		400/450	12,86/15,27	16,65/20,71	48,3/50,94	416,8/420,8		
Итого за первый день			42,3/54,1	47,02/60,1	203/261,9	1401/1800		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Второй.
Неделя: Первая

День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Вит С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завт рак	Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком.	130/150 20/30	4,28/5,71	4,63/8,06	14,0/23,25	105,0/216,35	0,33/0,45	249
	Какао на молоке с сахаром	180/190	2,13/2,85	1,8/2,41	8,77/11,6	75,7/91,1	1,44/1,6	416
	Бутерброд с сыром	20/30 5/7	2,37/3,55	6,8/7,09	10,28/15,42	83,2/116,6	0,49/0,73	3
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итог о за завт рак		450/507	9,18/12,56	13,63/18,01	42,85/60,12	307,9/468,1		
Обед	Свекла отварная , порционная	30/50	0,36/0,6	0,03/0,05	1,89/3,15	9,7/16,8	1,27/2,11	
	Суп картофельный с макаронными изделиями , с мясом курицы	150/180	1,37/3,77	1,77/3,41	10,1/18,15	85,6/104,8	49,5/59,4	88
	Плов с мясом из перловки	170/200	8,1/10,44	8,2/10,25	21,7/36,6	213/332,54	0,3/0,41	321
	Компот из сухофруктов и изюма	150/180	0,62/0,83	1,78/2,21	14,34/18,43	73,4/89,2	0,13/0,18	394
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итог о за обед		535/675	12,51/18,2	12,94/17,37	67,59/100,7	481,7/668,3		
Полд ник	Кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка)	170/200	4,4/4,9	5,1/5,47	18,7/24,4	114/157,7	0,52/0,97	420
	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	30/50	1,25/1,75	2,76/3,43	21,1/22,0	70,9/64,3		
Итог о за полд ник		200/250	5,65/6,65	7,86/8,9	39,8/46,4	184,9/222,0		
Ужи н	Рагу из овощей с маслом	150/200	8,16/10,1	7,49/10,16	14,26/15,0	191,84/207	14,2/189	362
	Яйцо вареное в крутую	40	3,84	2,17	10,0	73,16		227
	Чай с молоком, сахаром	180	1,48	2,79	11,0	77,8	1,42	413
	Хлеб пшеничный	30	1,18	0,9	17,7	83,6	-	
Итог о за ужин		400/450	14,66/16,6	13,35/16,02	52,76/53,7	426,4/441,5		
Итого за первый день			42,0/54,1	47,7/60,3	203/261	1400/1800		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Третий.
Неделя: Первая

День З	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Вит С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завт рак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/180	3,0/3,14	3,11/4,09	8,1/13,67	148,8/224,75	-	182
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180/190	1,98/2,65	1,34/1,79	7,96/10,96	74,5/82,7	0,3/0,34	414
	Бутерброд с сыром	20/30 5/7	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	90,4/135,6	0,5/0,7	3
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итог о за завт рак		450/507	6,86/8,46	5,43/7,2	36,14/49,9	357,7/487,1		
	Морковь отварная порционная	30/50	0,54/0,9	0,01/0,03	3,24/5,49	14,8/25,8	1,74/2,9	
	Суп фасолевый с мясом птицы, со сметаной	150/180	3,19/3,41	5,18/9,38	14,31/27,13	116,64/202,76	2,13/2,55	93
	Котлета мясная	60/70	8,8/12,4	5,8/8,12	9,12/12,8	136,7/208,4	0,09/0,12	299
	Картофельное пюре	110/130	1,0/1,19	1,71/2,02	7,66/9,05	50,3/59,44	6,6/7,8	339
	Сок	180/180	0,9	0,18	21,73	94	8,0	418
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итог о за обед		565/675	16,49/21,36	14,04/21,18	75,35/100,65	512,44/715,4		
Полд ник	Кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка)	150/200	4,17/4,9	3,85/5,13	17,67/23,56	116,1/154,8	-	420
	Булочка гребешок	50/60	1,17/1,36	3,42/3,99	19,7/22,9	50,1/63,4	-	445
Итог о за полд ник		200/260	5,34/6,26	7,27/9,12	37,37/53,58	166,2/218,2		
Ужи н	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/200/ 40/40	11,85/16,3	19,2/22,4	17,04/19,77	195,66/200,4	0,87/1,08	311
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,88	0,2	20,4	104,4	8,0	412
	Хлеб ржаной	30	1,18	0,9	17,7	83,6	-	
Итог о за ужин		400/450	13,91/18,36	20,3/23,5	55,14/57,87	383,66/388,4		
Итого за первый день			42,6/54,4	47,04/61,0	203,8/262	1420/1809		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Вит С	№ рец епт
			Б	Ж	У			
Завт рак	Каша кукурузная на молоке, с маслом	150/180	2,18/3,2	3,26/4,74	9,7/14,48	121,2/201,95	0,9/1,2	182
	Какао на молоке с сахаром	180/190	2,13/2,85	1,8/2,41	8,77/11,6	75,7/91,1	1,44/1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/30 5/5	2,37/3,55	6,8/7,09	10,28/15,42	83,2/116,6	0,49/0,73	1
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итог о за завт рак		450/505	7,08/10,05	12,26/14,69	38,55/51,35	324,1/453,7		
	Морковь отварная порционно	30/50	0,54/0,9	0,01/0,03	3,24/5,4	14,8/25,8	1,74/2,9	
	Суп картофельный с сухариками, с мясом птицы	150/180	3,36/5,27	8,04/10,87	12,46/12,52	85,14/113,4	5,86/7,03	83
	Гуляш из отварного мяса	60/70	8,16/12,82	4,16/5,38	4,37/5,93	140,8/248,5	0,25/0,38	293
	Капуста тушеная	110.130	1,3/1,53	5,22/8,62	20,84/39,48	152,4/172,6	1,12/1,32	143
	Компот из сухофрук и кураги	150/180	0,42/0,5	1,61/1,93	14,2/17,03	70,8/84,9	0,13/0,18	394
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итог о за обед		525/675	15,84/23,59	20,2/28,33	74,4/104,81	563,94/778,2		
Полд ник	Кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка)	170/200	4,3/5,7	4,5/6,0	15,9/25,2	110,2/156,9	-	420
	Кондитерские изделия (печенье, вафля, прян ик)	30/50	1,3/2,18	2,16/2,77	8,94/9,5	15,66/20,4		
Итог о за полд ник		200/250	5,6/7,88	6,66/8,77	24,84/34,7	125,86/177,3		
Ужи н	Рыба запеченная с картофелем с молочным соусом	160//200 /30/40	11,69/12,49	7,73/8,56	32,97/37,37	193,3/199,3	2,53/3,16	264, 370
	Чай с сахаром	180	0,61	0,25	15,67	109,2	4,16	411
	Хлеб ржаной	30	1,18	0,9	17,7	83,6		
Итог о за ужин		400/450	13,48/14,28	8,88/9,71	66,34/70,74	386,1/392,1		
Итого за первый день			42,0/55,8	48/61,5	203,4/261,6	1400/1801		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Пятый
Неделя: Первая

День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Вит С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завт рак	Каша пшеничная на молоке с маслом.	150/180	3,19/4,2	3,26/3,93	9,7/10,5	128,1/194,5	1,4//1,67	182
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180/190	1,98/2,65	1,34/1,79	7,96/10,96	74,5/82,7	0,3/0,34	414
	Бутерброд с сыром	20/30 5/7	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	90,4/135,6	0,5/0,7	3
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итог о за завт рак		450/507	7,05/9,52	5,58/7,04	37,74/46,73	337,0/456,8		
Обед	Свекла отварная порционно	30/50	0,36/0,6	0,03/0,05	1,89/3,15	9,7/16,2	1,27/2,11	
	Щи с мясом пти- цы, со сметаной	150/180	2,46/3,04	8,31/8,52	4,34/9,12	139/181,7	7,92/9,5	73
	Биточки мясные	60/70	8,8/12,4	5,8/8,12	9,12/12,8	136,7/208,4	0,71/0,94	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	7,57/10,27	5,0/5,64	26,33/26,92	101,4/120,98		219
	Компот из сухо- фруктов и чер- нослива с вит «С»	150/180	0,34/0,76	1,52/3,82	13,6/19,61	68,1/90,72	0,13/0,18	394
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итог о за обед		535/675	21,59/29,63	21,82/27,6	74,84/96,05	554,9/743,0		
Полд ник	Молоко кипяченое	150/200	4,17/5,06	3,85/5,13	17,67/23,56	116,1/154,8		419
	Пирожок с печенью	55/65	2,08/2,45	4,65/7,95	17,73/35,84	34,7/40,6	1,37/1,59	340
Итог о за полд ник		205/265	6,25/7,51	8,5/13,08	35,4/59,4	150,8/195,4		
Ужи н	Картофельная котлета с молочным соусом	140/190/ 50/50	5,96/6,12	11,19/12,0	25,49/29,49	292,56/300,0	6,9/9,0	150
	Напиток из сока	180	0,02	0,01	11,73	21,14	4,0	400
	Хлеб пшеничный	30	1,18	0,9	17,7	83,6		412
Итог о за ужин		400/450	7,16/7,32	12,1/12,91	54,92/58,92	397,3/404,74		
Итого за первый день			42,05/54,0	48,0/60,6	202,9/261,1	1400/1800		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Шестой
Неделя: Вторая

День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/180	4,13/5,85	5,63/7,46	8,8/16,88	129/201,95	0,01/0,14	220
	Какао на молоке с сахаром	180/190	2,13/2,85	1,8/2,41	8,77/11,6	75,7/91,1	1,44/1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/30 5/5	2,37/3,55	6,8/7,09	10,28/15,42	83,2/116,6	0,49/0,73	1
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итого за завтрак		450/505	9,03/12,7	14,63/17,41	37,65/53,75	331,9/453,7		
	Свекла отварная порционно	30/50	0,36/0,6	0,03/0,05	1,89/3,15	8,7/16,2	1,27/2,11	
	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	150/180	1,39/2,52	1,93/4,0	1,63/3,98	59,3/105,4	7,08/8,49	86
	Шницель мясной	60/70	8,8/12,4	5,8/8,12	9,12/12,8	136,7/208,4	0,71/0,94	299
	Капуста тушеная	110/130	1,3/1,53	5,22/8,62	24,84/39,48	152,4/172,6	1,12/1,32	143
	Компот из сухофруктов и кураги с вит.»С»	150/180	0,42/0,5	1,61/1,93	14,2/17,03	70,8/84,9	0,13/0,18	394
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,96	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,38/0,48	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итого за обед		550/690	14,33/20,11	15,75/24,17	71,24/100,89	528,9/712,5		
Полдник	Кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка)	150/200	4,3/4,9	5,1/5,47	18,7/24,4	114/157,7	0,52/0,97	420
	Булочка дорожная	50/60	1,94/2,11	2,17/3,45	25,27/29,25	52,2/54,4		453
Итого за полдник		200/260	6,24/7,01	7,27/8,92	43,97/53,65	166,2/212,1		
Ужин	Рыба порционная, тушеная с овощами	50/70/ 30/40	8,24/9,28	4,81/5,01	7,35/7,94	85,2/91,8	2,59/3,62	261
	Картофельное пюре	110/130	2,04/3,04	3,44/3,75	4,74/6,74	100,8/143,9	14,4/17,01	339
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,88	0,2	20,4	104,4	8,0	412
	Хлеб ржаной	30	1,18	0,9	17,7	83,6	3,14	
Итого за ужин		400/450	12,34/14,38	9,35/9,86	50,19/52,78	374/423,7		
Итого за первый день			42,0/54,2	47,0/60,3	203/261	1401/1802		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Седьмой
Неделя: Вторая

День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)		№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша дружба на молоке с маслом	150/180	5,19/5,98	7,46/11,06	23,4/29,2	228,7/366,55		182
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180/190	1,98/2,65	1,34/1,79	7,96/10,96	74,5/82,7	0,3/0,34	414
	Бутерброд с сыром	20/30 5/7	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	90,4/135,6	0,5/0,7	3
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итого за завтрак		450/507	9,05/11,3	9,78/14,17	51,44/65,43	437,6/628,9		
Обед	Морковь порционная	30/50	0,54/0,9	0,01/0,03	3,24/5,49	14,8/25,8	1,74/2,9	
	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	150/180	2,232/3,85	4,52/6,1	7,53/12,46	102,89/120,76	1,99/2,14	64
	Печень по - страгоновски	50/70	7,17/10,95	3,14/6,5	7,01/14,09	62,1/108,1	301	
	Картофельное пюре	110/130	1,01/1,19	1,71/2,02	7,66/9,05	50,3/59,44	13,2/15,6	339
	Сок	180/180	0,9	0,18	21,73	94,0	8,0	418
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итого за обед		565/675	13,91/20,35	10,72/16,28	66,46/87,27	424,09/533,1		
Полдник	Кисломолочная продукция (кефир, йогурт, ряженка)	170/200	4,3/5,7	4,5/6,0	15,9/25,2	110,2/156,9	0,45/0,6	420
	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	30/50	1,28/2,14	3,77/4,2	20,9/25,0	68,11/84,6	9,9/16,5	
Итого за полдник		200/250	5,58/7,84	8,27/10,2	36,8/50,2	178,31/241,5		
Ужин	Запеканка творожная с морковью со сладким молочным соус.	140/190/ 50/50	12,07/14,08	17,14/20,15	15,93/25,93	164,7/203,7	0,45/0,6	252
	Чай с сахаром.	180	0,61	0,25	15,67	109,2	4,16	411
	Хлеб пшеничный	30	1,18	0,9	17,7	83,6	-	
Итого за ужин		400/450	13,86/15,87	18,29/21,3	49,3/59,3	357,5/396,5		
Итого за первый день			42,4/55,36	47,16/61,95	204,0/262,2	1397,5/1800		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Восьмой
Неделя: Вторая

День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Вит с	№ ре ц еп т у ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на цельном молоке с маслом	150/180	2,13/3,79	2,9/4,85	8,9/15,05	130,2/189,75	-	182
	Какао на молоке с сахаром	180/190	2,13/2,85	1,8/2,41	8,77/11,6	75,7/91,1	1,44/1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/30 5/5	2,37/3,55	6,8/7,09	10,28/15,42	83,2/116,6	0,49/0,73	1
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итого за завтрак		450/505	7,03/10,64	11,9/14,8	37,75/51,92	331,1/441,5		
Обед	Морковь отварная порционная	30/50	0,54/0,9	0,01/0,03	3,24/5,49	14,8/25,8	1,74/2,9	
	Суп гороховый с мясом птицы, с сухариками	150/180	4,55/5,96	4,95/8,26	20,81/34,0	101,61/148,8	2,13/2,55	87
	Котлета мясная	60/70	8,8/12,4	5,8/8,12	9,12/12,8	136,7/208,4	0,71/0,94	299
	Гречка отварная с маслом	110/130	2,09/3,25	2,3/3,57	12,8/18,67	98,1/129,9	-	330
	Компот из сухофрук.и изюма	150/180	0,9/1,08	-	12,03/14,43	72,4/86,9	0,13/0,18	394
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итого за обед		535/675	18,94/26,15	14,23/21,43	77,56/109,84	523,6/724,8		
Полдник	Кисломолочная продукция(кефир, йогурт, ряженка)	150/200	4,3/4,9	5,1/5,47	18,7/24,4	144/157,7	0,52/0,97	420
	Булочка домашняя	50/60	2,19/2,16	4,75/5,37	14,39/16,55	33,7/51,0		452
Итого за полдн		200/260	6,49/7,06	9,85/10,84	33,09/40,95	177,7/208,7		
Ужин	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соус	50/70/ 30/40	5,44/6,44	5,98/6,98	7,44/8,99	73,5/122,5	0,44/0,61	280
	Капуста тушеная	110/130	1,94/2,64	4,06/4,83	9,08/13,16	100,1/114,5	4,8/5,67	354
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,88	0,2	20,4	104,4	8,0	412
	Хлеб ржаной	30	1,18	0,9	17,7	83,6	-	
Итого за ужин		400/450	9,44/11,14	11,14/12,91	54,62/60,25	361,6/425		
Итого за первый день			42,0/55,0	47,1/60,0	203/262,9	1394/1800		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Девятый
Неделя: Вторая

1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит с	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	130/150 20/30	10,9/11,83	6,3/10,51	17,04/22,97	106,8/213,95	0,33/0,45	251
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180/190	1,98/2,65	1,34/1,79	7,96/10,96	74,5/82,7	0,3/0,34	414
	Бутерброд с сыром	20/30 5/7	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	90,4/135,6	0,5/0,7	3
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итого за завтрак		450/507	14,76/17,15	8,62/13,62	45,08/59,2	315,7/476,3		
Обед	Огурец соленый порционный	30/50	0,54/0,9	-	3,24/6,49	14,7/25,2		
	Суп с клецками , с мясом птицы,со сметаной	150/180	5,48/7,72	9,67/8,78	25,4/28,97	103,4/133,78	2,11/2,53	91
	Жаркое по домашнему с мясом	170/200	8,27/10,94	9,97/12,98	20,71/29,32	230,82/296,8	6,4/7,67	292
	Компот из сухофруктов и чернослива	150/180	0,34/0,76	1,52/3,82	13,6/19,61	68,1/90,72	0,13/0,18	394
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итого за обед		525/675	16,69/22,86	22,32/27,03	82,51/108,84	517,1/671,5		
Полдник	Кисломолочная продукция (кефир,йогурт,ряженка)	170/200	4,17/4,9	3,85/5,13	17,67/23,56	116,1/154,8	0,45/0,6	420
	Кондитерские изделия (печенье,вафля,пряник)	30/50	1,3/2,18	1,16/3,6	8,99/14,9	15,66/26,1	122	
Итого за полдник		200/250	5,47/7,08	5,01/8,73	26,61/38,46	131,76/180,9		
Ужин	Биточки рисовые со сладким молочным соусом	140/190 50/50	5,12/6,61	10,31/12,31	20,87/25,37	330,66/374,66	0,66/0,88	212
	Напиток из сока	180	0,02	0,01	11,73	21,14	4,0	400
	Хлеб пшеничный	30	1,18	0,9	17,7	83,6	-	
Итого за ужин		400/450	6,32/7,81	11,22/13,22	50,3/54,8	435,4/479,4		
Итого за первый день			43,24/54,9	47,17/61,6	204,5/261,3	1400/1808,1		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

День: Десятый.

Неделя: Вторая

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	150/180	2,94/3,87	3,74/4,93	5,5/7,28	130,4/200,95	0,45/0,66	182
	Какао на молоке с сахаром	180/190	2,13/2,85	1,8/2,41	8,77/11,6	75,7/91,1	1,44/1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/30 5/5	2,37/3,55	6,8/7,09	10,28/15,42	83,2/116,6	0,49/0,73	1
	Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	95/100	0,4/0,45	0,4/0,45	9,8/9,85	44,0/44,05	12/12,05	
Итого за завтрак		450/505	7,84/10,72	12,74/14,88	34,35/44,15	333,3/452,7		
	Свекла отварная порционно	30\50	0,36/0,6	0,03/0,05	1,89/3,15	9,7/16,8	1,27/2,11	
	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной	150/180	2,44/3,01	3,16/3,44	1,62/11,0	32,0/82,86	5,46/6,55	86
	Биточки мясные	60/70	8,8/12,4	5,8/8,12	9,12/12,8	136,7/208,4	0,71/0,94	299
	Картофельное пюре	55/65	1,01/1,19	1,71/2,02	7,66/9,05	50,3/59,44	6,6/7,8	339
	Капуста тушеная	55/65	1,25/3,41	3,12/5,45	7,41/9,22	52,4/68,8	1,12/1,32	143
	Сок	180/180	0,9	0,18	21,73	94,0	8,0	418
	Хлеб ржаной	25/35	1,372/1,71	0,774/0,967	13,04/16,3	66,67/83,34	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	0,688/0,856	0,386/0,483	6,25/8,15	33,33/41,66		
Итого за обед		565/675	16,82/24,07	15,16/20,71	68,99/91,4	475,1/655,3		
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,3/5,7	4,5/6,0	15,9/25,2	110,2/156,9	0,45/0,6	419
	Булочка сдобная	50/60	2,74/3,0	4,84/8,38	29,6/38,0	50,5/58,0		441
Итого за полдние		200/260	7,04/8,7	9,34/14,38	45,5/63,2	160,7/214,9		
Ужин	Запеканка овощная с молочным соусом	140/190 50/50	8,51/8,71	8,61/8,98	20,89/28,89	253,9/303,3	14,42/19,22	169
	Чай с сахаром.	180	0,61	0,25	15,67	109,2	4,16	411
	Хлеб пшеничный	30	1,18	0,9	17,7	83,6	-	
Итого за ужин		400/450	10,3/10,5	9,76/10,13	54,26/62,26	446,7/496,1		
Итого за первый день			42,0/54,0	47,0/60,1	203,1/261,0	1415,8/1819,0		
Среднее значение за период			42,2/54,5	47,3/60,7	203,3/261,5	1402,9/1803,3		
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			100,4/100,9	100,6/101,1	100,1/100,1	100,2/100,1		

