

Утверждаю:

Заведующая МДОУ «Д/сад №16
р.п. Поречье-Рыбное»

Фадеева Фадеева С.Я.



Примерное десятидневное меню

для организации питания в

МДОУ «Детский сад № 16 р. п. Поречье-Рыбное»

2021-2022 учебный год

(дети от 3-х лет до 7-ми лет))

(использовался сборник рецептур:

«Питание детей в дошкольных организациях

Ярославской области»

(методические рекомендации, 2010год)

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1) от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Сыр порционный</i>	20	0,3	20,8	0,25	187,5	0,1	№ 22 1997г
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями или</i> <i>Суп молочный с крупой</i>	200	6,2	5,4	20,0	158,0	1,0	№ 14 2010г № 15 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,3	0,2	14,8	71	-	
Итого:	Суммарный объем завтрака	440	13,1	29,8	58,4	558,7	3,1	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	130	0,3	0,3	6,2	29,6	6,4	
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	50	0,7	3,1	2,8	49	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с рыбой</i> <i>свежей</i>	180/20	6,7	2,5	14,8	125,0	11,1	№ 9, № 18 2010г
	<i>Ёжики (из мяса говядины) в</i> <i>белом соусе</i>	150/30	19,7	16,4	14,8	299,0	1,6	№ 64 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
Итого:	Суммарный объем обеда	650	29,5	22,4	59,7	594,3	14,0	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	100	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объем полдника	310	8,7	8,6	29,8	231,4	0,14	
Итого за первый день		1530	51,6	61,1	154,1	1414	23,6	

ВТОРНИК (ДЕНЬ 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	200	6,2	3,6	26,4	162,0	1,1/1,4	№ 32 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	415	12,2	9,5	81,3	357,8	3,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	50	0,3	-	1,2	5,5	4,2	Сб. рец. 1994г
	<i>Борщ с капустой и картофелем, мясом птицы со сметаной</i>	175/15/10	3,2	3,9	9,5	97	9,6	№ 6, № 17 2010г
	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	70/30	38,2	19,0	17,2	398	11,2	№ 48 2010г
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,3	4,6	11,7	126,9	4,6	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	180	0,2	-	13,9	58,0	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,2	0,1	7,4	35,5		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	740	48,4	28,0	69,2	764,2	29,8	
ПОЛДНИК	<i>Кефир</i>	200	5,4	4,7	9,0	103	2,5	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	250	8,1	5,6	41,4	251,6	2,5	
Итого за второй день		1505	69,1	43,5	200,5	1414,6	35,7	

СРЕДА (ДЕНЬ 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	
	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	200	5,6	3,4	23,0	146,0	1,4/1,6	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	425	11,6	9,3	77,9	341,8	3,6	
2 ЗАВТРАК	Фрукт свежий (Сок)	150	0,4	0,4	8,6	41	1,9	
ОБЕД:	Овощи свежие порционные	40	0,2	-	0,8	4,0	23,0	
	<i>Рассольник ленинградский со сметаной, мясом птицы</i>	175/10/15	7,1	6,4	15,8	143,0	10,6	№ 8 2010г
	<i>Бефстроганов из мяса птицы со сметаной</i>	50/20	28,8	51,1	9,4	610	8,6	№ 68 2010г
	<i>Капуста тушеная</i>	130	2,2	2,9	6,0	75,8	18,5	№ 82 2010г
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	180	0,2	-	22,5	106,2	1,3	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	/40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём обеда	690	26,0	61	73,9	1035,6	35,2	
ПОЛДНИК	Сырники из творога(Ватрушка с творогом)	100	17,0	10,7	20,1	250,0	0,3	№ 45 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6	-	№ 96 2010г
Итого	Суммарный объём полдника	280	42,2	10,7	37,4	319,6	0,3	
Итого за третий день		1545	80,2	81,4	197,8	1738	41,0	

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая</i>	200	5,5	5,9	21,0	159,0	1,4	№ 34 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	180	3,0	2,6	21,0	122,0	1,4	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	-
Итого:	Суммарный объём завтрака	415	10,2	11,0	73,9	334,6	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	200	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	50	0,7	2,6	2,2	40,8	1,3	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы</i>	175/25	7,1	8,0	9,7	155,0	8,0	№ 10, № 17 2010г
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	60	17,5	19,7	3,1	261,6	0,8	№ 56 2010г
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	5,4	4,2	29,6	185,0	-	№ 75 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	620	34,8	35,1	83,0	817,0	10,1	
ПОЛДНИК	<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	6,4	3,8	39,0	235,0		№ 104 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,4	4,7	9,0	103,0	2,5	№ 102 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	260	11,8	8,5	48,0	338,0	2,5	
Итого за четвёртый день		1495	56,8	54,6	204,9	1489,6	15,4	

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	200	5,5	5,9	21,0	159,0	1,4	№ 31 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	410	7,2	8,4	70,2	282,2	1,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток апельсиновый (лимонный)</i>	200	-	-	24,4	100,0	1,6	№ 95 2010г
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	50	0,7	3,1	2,8	49,0	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы</i>	175/25	9,6	7,0	11,8	141,8	0,8	№ 13, № 17 2010г
	<i>Рагу овощное с мясом птицы</i>	180/30	12,1	14,4	17,7	256,8	15,2	№ 83, № 17 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	180	0,2	0,2	25,4	102,6	0,7	№ 91 2010
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	710	26,3	25,3	77,1	646,8	20,1	
ПОЛДНИК	<i>Булочка веснушка</i>	70	1,9	0,6	22,7	104,0		№ 107 2010г
	<i>Какао с молоком</i>	180	4,9	4,0	21,2	142,0	1,8	№ 100 2010г
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	250	6,8	4,6	43,9	246,0	1,8	
Итого за пятый день		1570	40,3	38,3	215,6	1275,0	24,9	

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	200	5,4	3,0	23,0	140	1,2/1,4	№ 31 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,0	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	415	11,4	8,9	77,9	335,6	3,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	200	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	50	0,7	2,6	2,2	40,8	1,3	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с зел гор, с мясом птицы</i>	175/25	7,3	8,0	14,2	144,0	9,1	№ 11, № 17 2010г
	<i>Сложный гарнир: Плов с мясом говядины. Капуста тушеная</i>	150/80	13,6	17,1	35,0	359	16,4	№ 58, № 82 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	725	25,7	28,3	89,8	718,4	26,8	
ПОЛДНИК	<i>Макаронник</i>	80	4,3	3,0	21,5	133,6	0,4	№ 41 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	260	4,3	3,0	32,8	203,2	0,4	
Итого за шестой день		1600	41,4	40,2	206,5	1257,2	30,6	

ВТОРНИК (ДЕНЬ 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Сыр порционный</i>	20	0,3	20,8	0,25	187,5	-	№ 22 1997г
	<i>Каша молочная «Дружба» жидкая</i>	200	6,6	3,4	33,6	192,0	1,4	№ 38 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	200	3,0	2,6	21,0	122,0	1,4	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	450	11,6	27,0	66,0	554,8	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	3,0	
	<i>Свекольник со сметаной, мясом птицы</i>	175/10/15	1,6	1,5	5,5	49,3	4,7	№ 11 2017г
	<i>Котлеты рыбные</i>	70	9,7	1,5	6,7	74,9	0,3	№ 52 2010
	<i>Картофельное пюре «Розовое»</i>	130	2,9	4,0	10,1	110,5	4,0	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (чернослив)</i>	180	0,8	-	28,4	117,0	0,8	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	690	18,9	7,6	70,9	452,3	12,8	
ПОЛДНИК	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	200	5,4	4,7	9,0	103,0	2,5	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	250	8,1	5,6	41,4	251,6	2,5	
Итого за седьмой день		1195/1490	34,6/38,6	37,0/40,6	165,9/186,9	1156,4/1299,7	13,9/18,1	

СРЕДА (ДЕНЬ 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	200	5,0	3,0	27,8	158,0	1,4	№ 33 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,0	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	415	11,0	8,9	82,7	353,6	3,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	23,0	№ 5 2010г
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы, и сметаной</i>	175/15/10	7,1	6,6	18,8	123,0	19,4	№ 7, № 17 2010г
	<i>Картофель тушеный с мясом птицы</i>	180/20	8,4	11,4	17,7	273,8	14,0	№ 23, № 17 2010г
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	180	0,2	-	22,5	106,2	1,3	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	700	21,2	24,6	77,9	648,6	36,5	
ПОЛДНИК	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	100/20	14,3	9,7	15,2	212,7	1,2	№ 46 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	300	14,3	9,7	32,5	282,3	1,2	
Итого за восьмой день		1515	46,9	43,6	201,7	1325,5	41,1	

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	200	5,6	3,4	23,0	146,0	1,6	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	170	4,3	3,4	23,0	142,0	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	405	11,6	9,3	77,9	341,3	3,6	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	200	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	50	0,7	2,6	2,2	40,8	1,3	№ 4 2010г
	<i>Суп молочный с овощами</i>	200	4,4	4,2	13,6	110,0	8,6	№ 16 2010г
	<i>Котлета из мяса птицы</i>	80	13,8	11,9	9,2	203,2	6,3	№ 61 2010г
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	5,7	4,0	25,2	162,0	-	№ 74 2010г
	<i>Соус красный основной</i>	30	0,2	1,1	2,0	18,9	0,3	№ 84 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	710	28,9	33,7	90,6	709,5	16,5	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с повидлом (джемом)</i>	100	12,1	7,7	38,5	293,0	0,1	№ 108 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,4	4,7	9,0	103,0	2,5	№ 102 2010г
	Суммарный объём полдника	300	17,5	12,4	47,5	396,0	2,6	
Итого за девятый день		1615	58,0	55,4	216,0	1446,8	22,7	

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное порционное</i>	5	0,01	2,29	20,8	/0,33	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	200	5,5	5,9	21,0	159,0	1,4	№ 31 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	200	3,0	2,6	21,0	122,0	1,4	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объем завтрака	435	10,2	11,0	73,9	334,6	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,4	0,4	8,6	41		
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	50	0,7	3,1	2,8	49,0	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с мясом говядины</i>	185/15	6,7	4,9	11,9	130,8	9,4	№ 9, №17 2010
	<i>Капуста тушеная</i>	120	0,2	1,1	2,0	18,9	0,3	№ 84 2010г
	<i>Запеканка из печени говяжьей</i>	80	19,7	16,4	14,8	299,0	1,6	№ 62, 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	180	0,2	-	13,9	58,0	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
Итого:	Суммарный объем обеда	670	29,3	24,8	51,7	580,1	13,0	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	100	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
	<i>Какао с молоком</i>	200	1,8	1,8	23,6	118,0	/0,4	№ 99, №100 2010г
Итого:	Суммарный объем полдника	330	10,5	10,4	36,1	279,8	0,5	
Итого за десятый день		1535	50,4	46,2	170,3	1235,5	16,3	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Д/сад №16
р.п. Поречье-Рыбное»
Фадейчева Фадейчева С.Я.

Примерное десятидневное меню
для организации питания в
МДОУ «Детский сад № 16 р. п. Поречье-Рыбное»
2021-2022 учебный год
(дети от 1,5 до 3-х лет)
(использовался сборник рецептов:
«Питание детей в дошкольных организациях
Ярославской области»
(методические рекомендации, 2010год)

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1) с 1.5 до 3^x лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Сыр порционный</i>	20	0,3	20,8	0,25	187,5	0,1	№ 22 1997г
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,7	4,1	15,0	118,5	0,8	№ 14 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,9	19,3	118,5	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объем завтрака</i>	350	10,3	28,0	45,7	477,8	2,6	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,2	0,2	4,8	22,8	4,9	
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	30	0,4	1,8	1,7	29,4	1,0	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с рыбой свежей</i>	130/20	5,0	1,9	11,1	93,8	8,3	№ 9, № 18 2010г
	<i>Ёжики мясные из говядины в белом соусе</i>	120/30	19,7	16,4	14,8	299	1,6	№ 58 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,0	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1	-	
Итого:	<i>Суммарный объем обеда</i>	510	27,0	20,4	50,5	528,3	10,1	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	80	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объем полдника</i>	260	8,7	8,6	26,9	219,8	0,14	
Итого за первый день		1220	46,2	57,1	127,9	1248,7	17,7	

ВТОРНИК (ДЕНЬ 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	150	4,7	2,7	19,8	121,5	1,1	№ 32 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,9	19,3	118,5	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	334	10,0	7,6	66,8	293,6	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие(Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	30	0,2	-	0,7	3,3	2,5	Сб. рец. 1994г
	<i>Борщ с капустой и картофелем, мясом птицы со сметаной</i>	125/15/10	2,4	2,9	7,1	72,8	7,2	№ 6, № 17 2010г
	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	50/20	26,7	13,3	12,0	278,6	7,8	№ 48 2010г
	<i>Картофельное пюре</i>	110	2,4	3,4	8,6	93,5	3,4	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	145	0,2	-	11,2	46,7	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	0,9	0,1	5,6	26,7		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	550	34,3	20,0	53,1	562,7	21,1	
ПОЛДНИК	<i>Кефир</i>	150	4,1	3,5	6,8	77,3	1,9	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	200	6,8	4,4	39,2	225,9	1,9	
Итого за второй день		1184	51,5	32,4	167,7	1123,2	25,8	

СРЕДА (ДЕНЬ 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	
	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	170	4,8	2,9	19,6	124,1	1,4	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,9	19,3	118,5	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	354	10,1	7,8	66,6	296,2	3,1	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	30	0,2	-	0,6	3,0	2,3	
	<i>Рассольник ленинградский со сметаной, мясом птицы</i>	125/10/15	5,3	4,8	11,9	107,3	8,0	№ 8 2010г
	<i>Бефстроганов из мяса птицы со сметаной</i>	50/20	28,8	51,1	9,4	610	8,6	№ 68 2010г
	<i>Капуста тушеная</i>	100	1,7	2,2	4,6	58,3	14,2	№ 82 2010г
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	150	0,2	-	18,8	88,5	1,1	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,2	0,1	7,4	35,5		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	550	38,9	58,8	60,6	943,7	34,2	
ПОЛДНИК	<i>Сырники из творога (Ватрушка с творогом)</i>	80	13,6	8,6	16,1	200,0	0,3	№ 45 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого	<i>Суммарный объём полдника</i>	230	13,6	8,6	30,5	258,0	0,3	
Итого за третий день		1234	62,6	75,6	166,3	1497,9	29,6	

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая</i>	170	4,1	4,4	15,8	119,3	1,1	№ 34 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,1	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	8,1	8,4	59,3	264,2	2,2	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых</i>	150	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	30	0,4	1,6	1,3	24,5	0,8	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы</i>	125/25	5,3	6,0	7,3	116,3	6,0	№ 10, № 17 2010г
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	50	17,5	19,7	3,1	261,6	0,8	№ 56 2010г
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	100	4,5	3,5	24,7	154,2	-	№ 75 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,8	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	530	31,2	31,3	71,2	715,7	7,5	
ПОЛДНИК	<i>Сдоба обыкновенная</i>	70	5,6	3,3	34,1	205,6		№ 104 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,5	3,9	7,5	85,8	2,1	№ 102 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	220	10,1	7,2	41,6	291,4	2,1	
Итого за четвёртый день		1254	49,5	46,9	173,3	1277,5	11,8	

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	170	4,7	5,0	17,9	135,2	1,2	№ 31 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	6,4	7,0	60,0	246,8	1,2	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток апельсиновый (лимонный)</i>	150	-	-	18,3	75,0	1,2	№ 95 2010г
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	30	0,4	1,8	1,7	29,4	1	№ 5 2010г
	<i>Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы</i>	125/25	8,7	6,4	8,5	121,3	0,6	№ 13, № 17 2010г
	<i>Рагу овощное с мясом с птицы</i>	130/20	8,3	10,1	12,8	180,8	11,0	№ 83, № 17 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	150	0,2	0,2	21,2	85,5	0,6	№ 91 2010
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	550	21,3	19,1	63,6	513,6	14,4	
ПОЛДНИК	<i>Булочка веснушка или</i>	70	1,9	0,6	22,7	104,0		№ 107 2010г
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,1	3,3	17,7	118,3	1,5	№ 100 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	220	6,0	3,9	40,4	222,3	1,5	
Итого за пятый день		1274	33,7	30,0	182,3	1057,7	18,3	

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	170	4,6	2,6	19,6	119	1,2	№ 31 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,8	19,2	118,3	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	9,9	7,4	66,5	290,9	2,9	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	150	150	0,1	-	1,2	6	30
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	30	0,4	1,6	1,3	24,5	0,8	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с зел гор, с мясом птицы</i>	125/15	5,1	5,6	9,9	100,8	6,4	№ 11, № 17 2010г
	<i>Сложный гарнир: Плов с мясом говядины. Капуста тушеная</i>	100/80	9,6	12,1	24,4	258	15,5	№ 58, № 82 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,8	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,1	0,1	7,4	35,5		
Итого:	Суммарный объём обеда	550	18,0	19,7	66,7	524,9	22,7	
ПОЛДНИК	<i>Макаронник</i>	70	3,8	2,6	18,8	116,9	0,4	№ 41 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	220	3,8	2,6	33,2	174,9	0,4	
Итого за шестой день		1274	31,7	29,7	166,4	990,7	26,0	

ВТОРНИК (ДЕНЬ 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Сыр порционный</i>	20	0,3	20,8	0,25	187,5	-	№ 22 1997г
	<i>Каша молочная «Дружба» жидкая</i>	170	5,6	2,9	28,6	163,2	1,2/1,4	№ 38 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,1	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	370	9,9	25,9	55,8	495,5	2,3	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	30	0,2	-	0,6	3,0	2,3	
	<i>Свекольник со сметаной, мясом птицы</i>	125/10/15	1,2	1,1	4,1	37	3,5	№ 11 2017г
	<i>Котлета рыбная</i>	70	9,7	1,5	6,7	74,9	0,3	№ 52 2010
	<i>Картофельное пюре «Розовое»</i>	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (чернослив)</i>	150	0,5	-	23,7	97,5	0,5	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	525	17,5	6,3	62,3	394,0	9,7	
ПОЛДНИК	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	150	4,1	3,5	6,8	77,3	1,9	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	Суммарный объём полдника	200	6,8	4,4	39,2	225,9	1,9	
Итого за седьмой день		1195	34,6	37,0	165,9	1156,4	13,9	

СРЕДА (ДЕНЬ 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	170	4,3	2,6	23,6	134,3	1,2	№ 33 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,8	19,2	118,3	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	9,6	7,4	70,5	306,2	2,9	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	23,0	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы сметаной</i>	125/15/10	5,3	5,0	6,6	93,3	14,6	№ 7, № 17 2010г
	<i>Картофель тушеный с мясом птицы</i>	130/20	8,4	11,4	17,7	213,3	10,2	№ 23, № 17 2010г
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	150	0,2	-	18,8	88,5	1,1	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	535	18,0	18,8	64,2	521,1	26,9	
ПОЛДНИК	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	80/20	11,9	8,1	12,7	177,2	1,0	№ 46 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	250	11,9	8,1	27,1	235,2	1,0	
Итого за восьмой день		1239	39,9	34,7	170,4	1103,5	30,8	

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	170	4,8	2,9	19,6	124,1	1,4	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,8	19,2	118,3	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объем завтрака	354	10,12	7,7	66,5	296,0	3,1	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод потертых с сахаром</i>	150	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	30	0,4	1,6	1,3	24,5	0,8	№ 4 2010г
	<i>Суп молочный с овощами</i>	150	3,3	3,4	10,2	82,5	6,5	№ 16 2010г
	<i>Котлета из мяса птицы</i>	70	12,0	10,4	8,1	177,8	5,5	№ 61 2010г
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	80	4,6	3,2	20,2	129,6	-	№ 74 2010г
	<i>Соус красный основной</i>	20	0,2	0,7	1,3	12,6	0,2	№ 84 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,8	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объем обеда	550	24,5	19,7	76,3	588,6	13,0	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с повидлом (джемом)</i>	100	12,1	7,7	38,5	293,0	0,1	№ 108 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,5	3,9	7,5	85,8	2,1	№ 102 2010г
	Суммарный объем полдника	250	16,6	12,6	46,0	378,8	2,2	
Итого за девятый день		1304	51,2	39,0	188,8	1263,4	18,3	

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	180	4,7	5,0	17,9	135,2	1,2	№ 31 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,1	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	364	8,7	9,0	61,4	280,3	2,3	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	1,9	
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	30	0,7	3,1	2,8	49	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с мясом говядины</i>	135/15	6,0	4,4	8,7	106,8	7,0	№ 9, № 17 2010г
	<i>Запеканка из печени</i>	70	19,7	16,4	14,8	299,0	1,6	№ 62, 2010г
	<i>Капуста тушеная</i>	80	0,2	1,1	2,0	18,9	0,3	№ 84 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	150	0,2	-	11,2	46,7	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
Итого:	Суммарный объём обеда	510	28,8	25,4	47,8	563,7	10,9	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	80	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
	<i>Какао с молоком</i>	150	1,4	1,4	17,7	88,5	0,3	№ 99 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	260	10,1	10,0	30,2	250,3	0,4	
Итого за десятый день		1234	48,0	44,8	148,0	1108,3	15,5	