

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Детский сад №10»

Утверждаю:
заведующий МАДОУ «ДС №10»
Н.Е. Рубанова
Приказ № 32 от 21.03.2018г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)	Вит «С»	№ рецептуры	
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У					
<i>День 1</i>													
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	120	150	10,24	12,8	10,56	13,2	28	35,0	136	170,0	0,7	1
	Чай с сахарам	160	200	0,05	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	46,5	62	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	2,7	3,6	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп рыбный из консервов	200	250	0	0	1,6	2,0	10,64	13,3	96,48	120,6	3,2	44
	Жаркое по-домашнему	170	200	6,8	8,1	9,18	10,8	16,49	19,4	207,14	243,7	4,1	102
	Компот из сухофруктов	150	200	7,95	10,6	0	0	15	20,0	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	0,4	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Печенье	30	30	2,3	2,3	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35
	Молоко кипяченое	150	180	5,1	6,15	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Капуста тушеная с сосиской	150	180	3,9	4,75	9,33	11,2	8,5	10,2	143,75	172,5	16,9	5
	Какао с молоком	150	180	5,0	6,0	2,66	3,2	19,41	23,3	106,08	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	2,7	3,6	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 1 день:				50,0	62,7	50,3	52,32	250,2	256,6	1570,4	1 575,7	123,12	
<i>День 2</i>													
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	180	250	4,37	6,08	5,0	7,0	19,94	27,7	138,16	191,9	0,38	26
	Кофейный напиток с молоком	150	180	5	6,0	2,1	2,6	10,58	12,7	71,25	85,5	0,57	21
	Бутерброд с маслом	40	45	2,4	2,8	5,6	6,4	17,42	19,6	133,3	150	0	27
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	200	250	1,8	2,25	4,4	5,5	10,16	12,7	80	100,0	12,0	12
	Котлета рыбная паровая	60	75	1,8	2,25	2,3	2,9	5,84	7,3	84	105,0	0,84	85
	Соус молочный	25	50	6,1	12,2	2,6	5,2	3,5	7,0	41,9	83,8	0,32	39
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	1,6	2,0	4,9	6,2	28,48	35,6	187,52	234,4	0	43
	кисель	170	180	6,9	7,4	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	0,4	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Булочка «Гребешок»	55	70	1,80	2,3	8,8	11,3	31,58	40,2	229,4	292,0	0,22	54
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	7,3	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Омлет с запеченным картофелем	100	150	3,16	4,75	14,6	22,0	10,86	16,3	204,4	306,6	11,5	64
	Чай с молоком	150	200	7,95	10,6	1,0	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	1,4	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 2 день:				59,1	65,2	60,4	76,75	378,7	412,9	2050,2	2650,1	161,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У					
День 3													
Завтрак:	Пудинг творожно - рисовый	120	150	7,2	9,1	5,9	7,4	39,8	49,8	242,4	303,0	0,075	100
	Чай с сахарам	150	200	0,05	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	46,5	62	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп с клецками	200	250	4,8	6,0	1,7	2,15	16,8	21,1	114,2	142,8	5,3	3
	Голубцы ленивые	120	150	5,8	7,3	5,8	7,3	7,4	9,3	106,5	133,2	23,1	9
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,54	0,9	1,74	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Икра свекольная	70	100	1,6	2,3	3,2	4,6	8,6	12,3	70,0	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	10,6	0	0	15	20	25,2	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	0,4	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Вафли	12	24	1,0	2,15	6,55	13,1	32,8	32,8	123,7	247,5	0	20
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	2,7	3,4	2,8	3,6	9,9	12,4	75,2	94,0	0,4	99
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,6	3,2	19,4	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 3 день:				38,2	47,11	36,7	48,95	243,2	279,5	1589,3	1669,7	150,5	
День 4													
Завтрак:	Омлет с сосиской	80	100	10,2	12,8	11,0	13,8	3,12	3,9	148,0	185,1	0,2	40
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Бутерброд с маслом	40	45	2,8	3,2	5,6	6,4	17,4	19,6	133,3	150	0	27
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	220	1,4	1,8	3,6	4,4	11,2	13,8	80,1	98,0	5,4	13
	Рыба по- домашнему	70	80	7,5	8,6	1,6	1,9	1,8	2,1	51,7	59,2	0,5	82
	Пюре картофельное	120	150	2,08	2,6	2,9	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Булка «Плюшка»	55	70	4,3	5,5	3,0	3,9	27,4	34,9	155,8	198,33	0,007	59
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Кулеш пшеничный	150	200	15,7	21,0	114	152,0	3,5	4,77	585,8	781,1	0,57	51
	Чай с сахарам	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 4 день:				52,1	58,8	189,4	194,9	179,4	186,47	1962,2	2043,8	122,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры	
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У						
День 5														
Завтрак:	Сырники с морковью	120	150	12,08	15,1	8,7	10,9	10,8	13,6	170,8	213,6	0,48	32	
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31	
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Щи на к/б со сметаной	200	250	1,12	1,4	2,08	2,6	5,9	7,4	43,2	54,0	9,87	16	
	Плов с курицей	160	200	16	20	14,8	18,5	26,8	33,5	304	380	0,52	86	
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46	
Полдник:	Пряник	35	35	4,7	4,7	3,7	3,7	60,0	60,0	292,8	292,8	0	72	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	126,6	127,3	0,57	23	
Ужин:	Каша манная	150	200	5,7	7,7	4,6	6,6	35,9	37,9	240,5	242,5	1,5	8	
	Кисель	170	180	6,9	7,4	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6		104,8	0	45	
Итог за 5 день:						48,5	53,57	45,6	51,86	450,6	457,7	2530,7	2537,9	198,5
День 6														
Завтрак:	Картофель запеченный в масле с сосиской	150	180	3,0	3,7	5,0	6,1	4,3	5,2	106	127,2	2,2	75\103	
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп гороховый	200	250	5,7	7,15	0,48	0,6	16,1	20,15	101,8	127,3	5,3	37	
	Зразы из говядины	100	120	11,4	13,7	10,5	12,6	11,6	14,0	155	186,0		60	
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,5	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61	
	Икра морковная	70	100	1,6	2,3	3,2	4,6	8,6	12,3	70	100,1	6,7	10	
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46	
Полдник:	Вафли	24	24	2,15	2,15	13,1	13,1	32,8	32,8		247,5	0	20	
	Кофейный напиток с молоком	150	180		2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
Ужин:	Каша кукурузная молочная	180	200	5,58	6,2	6,7	7,5	33,3	37,0	216	240,0	1,3	95	
	Кисель	170	180	6,9	7,4	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итог за 6 день:						43,0	45,12	48,4	50,72	407,25	410,45	2280,5	2288,5	201,89

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)	Вит «С»	№ рецептуры		
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У						
<i>День 7</i>														
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	5,4	6,0	8,9	9,9	28,1	31,3	215,3	239,3	0,9	97	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Бутерброд с сыром	45	60	6,6	8,9	5,0	7,0	18,8	20,9	175,2	177,4	0,2	28	
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп лапша по-домашнему на к/б	180	250	1,0	1,4	1,5	2,2	7,2	10,0	44,6	62,0	4,6	70	
	Печень по-строгановски	70	100	8,0	11,5	3,2	4,6	1,9	2,8	68,0	97,2	0,4	41	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,9	7,4	4,9	6,2	28,4	35,6	187,5	234,4	0	43	
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	75	5,2	6,6	4,1	5,5	37,0	38,4	229,0	230,4	2,4	50	
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30	
	Молоко кипяченое	150	180	3,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Запеканка картофельная с овощами	150	180	3,0	3,8	8,6	9,2	16,1	17,0	187,1	190,2	0	194	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	126,6	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 7 день:						54,1	60,31	46,5	51,57	418,7	426,9	2240,0	2 342,1	155,49
<i>День 8</i>														
Завтрак:	Запеканка из творога	120	150	18,6	23,3	14,4	18,0	20,5	25,7	296,4	370,5	0,4	38	
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп свекольный на к/б со сметаной	200	250	1,44	1,8	3,5	4,4	11,0	13,8	73,6	92,0	5,4	14	
	Лапшевник с говядиной	180	200	17,2	23,0	11,2	15,0	0,7	0,96	261,7	314,1	0	205	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Пирог открытый	55	70	3,37	4,3	1,7	2,2	30,4	38,7	151,2	192,5	0,05	91	
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Каша манная	150	200	5,7	7,7	4,9	6,6	28,4	37,9	181,8	242,5	1,5	8	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 8 день:						71,2	75,05	56,4	61,45	236,7	257,5	1652,4	1809,6	121,9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У					
День 9													
Завтрак:	Омлет с морковью	80	120	6,0	9,1	9,0	13,5	3,0	4,5	117,4	176,1	0,9	66
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Бутерброд с повидлом	55	60	2,0	2,2	3,2	3,5	24,0	26,2	134,1	146,3	0,43	56
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп картофельный с рисом	180	250	1,8	2,5	3,0	4,8	12,2	15,0	61,9	103,2	8,2	201
	Фрикадельки мясные	60	100	5,8	9,7	6,9	9,8	5,3	8,9	98,4	164,0	0,5	74
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,54	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Капуста тушеная	150	180	2,9	3,5	5,5	6,6	14,1	17,0	118,5	142,2	29,4	94
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	13,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Печенье	30	30	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
Ужин:	Картофельные оладьи с сыром	150	180	7,8	9,4	22,4	34,9	12,2	13,0	137,0	164,5	3,0	84
	Соус молочный	30	50	0,12	2,0	3,1	5,2	4,2	7,0	50,2	83,8	0,32	39
	Кисель	170	180	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 9 день:				31,5	42,07	43,4	57,87	312,6	416,9	1757,3	2343,1	229,74	
День 10													
Завтрак:	Вареники ленивые	100	120	10,6	12,8	9,8	11,6	16,6	20,0	235,0	282,0	0,24	36
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	2,9	30,4	50,7	0,16	31
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	200	250	1,44	1,8	3,5	4,4	9,4	10,0	70,4	88,0	6,4	62
	Рыба по-домашнему	70	80	7,5	8,6	1,6	1,9	1,8	2,1	51,8	59,2	0,5	82
	Пюре картофельное	120	150	2,0	2,6	2,1	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Пряник	40	80	2,3	4,7	1,8	3,7	30,0	60,0	146,4	292,8	0	72
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Кулеш рисовый	180	200	5,4	6,0	8,9	9,9	28,1	31,3	215,3	239,3	0,9	97
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 10 день:				41,5	55,39	36,4	48,55	101,5	208,7	1305,3	1740,4	124,53	
Итого за десять дней:				54,8	56,26	95,7	108,3	190,2	230,7	1775,0	1833,4	158,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры	
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У						
День 11														
Завтрак:	Макароны запеченные с сосиской	120	150	5,44	6,8	5,36	6,7	22,8	28,6	162,5	203,2	0,03	98	
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп рыбный из консервов	200	250	0	0	1,6	2,0	10,64	13,3	96,48	120,6	3,2	44	
	Котлета «Здоровье»	55	75	9,3	12,7	5,6	9,8	4,3	5,9	124,6	170,0	0,46	76	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,9	7,4	4,9	6,2	28,4	35,6	187,5	234,4	0	43	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15,0	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Печенье	30	30	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35	
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Омлет натуральный с сыром	75	100	8,7	11,7	10,1	13,5	2,3	4,8	140,4	187,3	0,27	106	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 11 день:						54,37	57,56	37,2	40,82	187,5	191,8	1287,2	1329,3	117,11
День 12														
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	180	250	4,3	6,08	5,0	7,03	19,9	27,7	138,1	191,9	0,38	26	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Бутерброд с маслом	34	46	2,3	3,2	4,7	6,4	14,4	19,6	110,8	150	0	27	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	200	250	1,8	2,25	4,4	5,5	0,1	12,7	80,0	100,0	12,0	12	
	Рыба запеченная в яйце	70	80	10,0	11,5	6,3	7,2	6,3	7,2	122,5	140,0	15,6	83	
	Пюре картофельное	120	150	2,0	2,6	2,1	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6	
	Кисель	170	180	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Булка «К чаю »	60	75	9,2	9,8	3,0	3,5	36,5	38,4	210,0	220,0	2,4	110	
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20	
Ужин:	Кулеш пшеничный	150	200	15,75	21,0	114,0	152,0	3,5	4,77	585,7	781,1	0,57	51	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 12 день:						53,3	64,63	53,8	73,93	267,9	316,27	1707,8	2086,9	170,63

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У					
День 13													
Завтрак:	Запеканка из творога	120	150	18,6	23,3	14,4	18,0	20,5	25,7	296,4	370,5	0,4	38
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп с клецками	200	250	4,8	6,0	1,7	2,15	16,8	21,1	114,2	142,8	5,3	3
	Оладьи из печени	70	80	12,3	14,1	8,5	9,8	8,2	9,4	160,1	183,0	8,6	77
	Икра свекольная	70	100	1,6	2,3	3,2	4,6	86,1	12,3	70,1	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	75	4,32	5,4	6,32	7,9	188,0	23,5	159,4	199,3	1,0	55
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Каша манная	150	200	5,7	7,7	4,95	6,6	28,4	37,9	181,8	242,5	1,5	8
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 13 день:				58,05	62,9	51,31	57,25	252,5	313,6	1674,4	2090,5	139,56	
День 14													
Завтрак:	Макаронны запеченные с яйцом	150	200	3,3	4,5	3,2	4,4	13,5	14,8	89,4	119,3	0,21	81
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Щи на к/б со сметаной	200	250	1,12	1,4	2,08	2,6	5,9	7,4	43,2	54,0	9,87	16
	Жаркое по-домашнему с м/г	170	200	9,1	10,6	9,2	10,8	16,5	19,4	207,1	243,7	4,1	11
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Печенье	30	30	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Каша «Дружба»	150	200	4,7	6,3	7,5	10,1	19,7	26,3	167,3	223,1	0,9	42
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 14 день:				48,0	52,2	44,5	50,2	244,3	279,6	1617,9	1828,3	129,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры	
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У						
День 15														
Завтрак:	Сырники с морковью	120	150	12,0	15,1	8,7	10,9	10,8	13,6	170,8	213,6	0,48	32	
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,7	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31	
	Чай с молоком	150	200	1,052	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп свекольный на к/б со сметаной	200	250	1,44	1,8	3,5	4,4	11,04	13,8	73,6	92,0	5,4	14	
	Плов с курицей	160	200	17,7	20,0	16,3	18,4	29,6	33,4	337,7	380,0	0,52	86	
	Кисель	170	180	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Пряник	35	35	4,7	4,7	3,7	3,7	60,0	60,0	292,8	292,8	0	72	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30	
Ужин:	Суп молочный с макарон/изд.	200	250	2,72	3,4	2,88	3,6	9,9	12,4	75,2	94,0	0,4	99	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 15 день:						50,09	62,4	44,9	54,0	289,3	342,7	1708,1	2197,2	143,36
День 16														
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,9	7,4	4,9	6,2	28,4	35,6	187,5	234,4	0	43	
	Сосиска		50		2,7		5,9		0,1		65,0	0	103	
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп с клецками	200	250	4,8	6,0	1,72	2,15	16,8	21,12	114,2	142,8	5,3	3	
	Ежики мясные	50	70	8,9	12,5	7,7	10,8	3,4	4,8	120,6	168,9	0,96	47	
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,5	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61	
	Капуста тушеная	150	180	2,9	3,5	5,5	6,6	14,1	17,0	426,6	142,2	29,4	94	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Бутерброд с повидлом	40	55	0,1	2,2	2,5	3,5	19,0	26,2	106,4	146,3	0,43	56	
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Омлет с морковью	80	120	6,0	9,1	9,0	13,5	3,0	4,5	117,4	176,1	0,9	66	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 16 день:						52,13	60,87	51,4	60,22	190,5	244,4	1590,1	1716,6	151,38

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У					
День 17													
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	180	200	5,5	6,2	6,7	7,5	33,3	37,0	216,0	240,0	1,3	95
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Бутерброд с сыром	45	60	5,9	8,9	4,6	7,0	13,9	20,9	118,2	177,4	0,2	28
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	200	250	1,44	1,8	44,0	4,4	9,4	11,8	70,4	88,0	6,4	62
	Котлета рыбная	60	75	9,7	12,2	2,3	2,9	5,8	7,3	84,0	105,0	0,84	85
	Соус молочный	30	50	0,12	2,0	3,1	5,2	4,2	7,0	50,2	83,8	0,32	39
	Макароны отварные	110	120	4,7	5,2	3,3	3,7	312,1	340,5	171,8	187,5	0	68
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Булка «Плюшка»	60	70	3,6	4,3	1,8	2,2	33,1	38,7	165,0	192,5	0,05	27
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Картофель запеченный с маслом	150	180	1,6	2,0	2,6	3,2	4,3	5,2	79,3	95,2	2,2	75
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 17 день:				50,3	56,51	57,0	65,57	257,9	184,6	1722,3	1885,4	125,3	
День 18													
Завтрак:	Пудинг творожно - пшеничный	120	150	7,2	9,1	5,9	7,4	39,8	49,8	242,4	303,0	0,07	100
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	220	1,47	1,8	3,6	4,4	11,2	13,8	80,1	98,0	5,4	13
	Голубцы ленивые	120	150	5,8	7,3	5,8	7,3	7,4	9,3	106,5	133,2	23,1	9
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,5	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Икра морковная	70	100	1,6	2,3	3,2	4,6	8,6	12,3	70	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Пирог открытый	60	70	3,6	4,3	1,8	2,2	33,2	38,7	165,0	192,5	0,05	91
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	100	150	23,6	35,4	6,1	9,2	3,8	5,8	164,4	246,6	2,0	37
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 18 день:				62,3	78,9	57,2	59,7	257,3	282,9	1758,6	1821,3	151,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры	
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У						
День 19														
Завтрак:	Кулеш пшениый	150	200	15,7	21,0	114,0	152,0	3,5	4,7	585,8	781,1	0,57	51	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Бутерброд с маслом	34	46	2,3	3,2	4,7	6,4	14,4	19,6	110,8	150	0	27	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	27	
Обед:	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,44	1,8	0,96	1,2	9,76	12,2	51,2	64,0	2,4	48	
	Запеканка из печени с рисом	150	180	16,7	22,3	6,6	8,87	18,4	24,6	200,7	267,6	10,4	88	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Гренки сливочные	40	50	0,64	8,0	6,1	7,7	21,6	27,0	174,0	217,6	0,045	57	
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20	
Ужин:	Овощное рагу	150	180	4,2	5,0	5,5	6,7	16,0	19,2	57,0	68,4	11,2	7	
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 19 день:						54,2	64,8	60,1	78,5	250,3	275,6	1890,5	2071,7	139,1
День 20														
Завтрак:	Запеканка из творога	120	150	183,6	23,3	14,4	18,0	20,5	25,7	296,4	370,5	0,4	38	
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31	
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп гороховый со сметаной	200	250	5,7	7,15	2,48	3,6	16,1	20,15	101,8	127,3	5,3	37	
	Рыба по- домашнему	70	80	7,5	8,6	1,6	1,9	1,8	2,1	51,8	59,2	0,5	38	
	Пюре картофельное	120	150	2,08	2,6	2,9	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Пряник	35	35	4,7	4,7	3,7	3,7	60,0	60,0	292,8	292,8	0	72	
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Кулеш рисовый	180	200	5,49	6,0	8,9	9,9	28,1	31,3	215,3	239,3	0,2	97	
	Кисель	170	180	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 20-й день:						60,3	64,2	63,2	67,5	198,2	213,6	2150,6	2493,2	194,0
Итого за десять дней:						51,4	56,1	96,3	112,2	191,0	202,5	1700,3	1800,6	146,1
Итого за 20-ть дней:						53,1	56,1	96,1	110,0	190,5	216,6	1737,6	1817,0	
						15,2%	15,4%	27,6%	30,2%	54,8%	59,6%			

