

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 1-3 года

Неделя вторая.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
День : понедельник								
Завтрак	Завтрак							
в 8-20	Рожки отварные с сыром, слив. маслом	160/10/ 5	8,60	7,04	39,10	258,92	0,00	206
	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	1,96	10,91	66,52	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60		
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10		
	всего		13,21	12,89	64,60	428,14	0,00	
	Второй завтрак							
10-00	Сок яблочный	200	0,00	0,00	26,00	104,00	0,00	т.п
	Обед							
Обед	Борщ со сметаной (т.о)	150/4	2,11	2,88	16,07	101,16	0,00	58
в 12-00	Котлеты мясные, соус сметанный.	50/10	12,66	13,04	2,64	185,96	0,00	382
	Перловый гарнир	110	2,96	3,32	27,03	153,23	0,00	160
	Компот из сушеных фруктов (Вит С)	150	0,24	0,00	21,64	86,52	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего		20,61	19,72	81,06	599,27	0,00	
	Уплотнённый полдник							
15-45	Запеканка творожная с морковью, соус из кураги.	150/20	16,01	5,05	29,43	217,83	0,00	238
	Молоко	160	4,48	4,00	7,52	83,20	0,00	400
	Пряники	40	1,96	1,20	30,44	137,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	всего :		24,79	10,52	81,91	507,83	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,61	43,13	253,57	1639,24	0,00	

Неделя вторая:

День : вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	160/5	4,68	5,26	29,28	184,72	0,00	168
в 8-20	Какао на молоке	150	2,83	2,42	15,75	93,87	0,00	397
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	
	всего		9,90	11,57	59,62	381,29	0,00	
	Второй завтрак							
10-00	" Снежок"	160	4,20	3,75	11,70	487,50	0,00	
	Обед							
Обед	Рассольник домашний, со сметаной	150/4	1,93	2,85	13,46	90,69	0,00	75
	Суфле из куриного фарша с рисом	50	6,87	10,28	3,60	104,33	0,00	311
	Овощи, тушенные в сметане (морковь или свекла)	110	3,13	4,81	19,61	128,06	0,00	320
	Компот из чернослива, изюма (Вит. С)	150	0,13	0,00	17,14	67,22	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего		14,70	18,42	67,49	462,70	0,00	
	Уплотненный полдник							
Полдни к в 15-45	Вермишель в молоке	150	4,51	4,12	15,32	116,64	0,00	321
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	т.п
	Венская сдоба	60	16,99	4,27	47,86	298,42	0,00	467
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	6,96	26,53	0,00	392
	всего :		23,84	8,66	84,66	511,19	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,64	42,40	223,47	1842,68	0,00	

Неделя вторая:

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	День : среда							
Завтрак	Завтрак							
в 8-30	Завтрак							
	Каша манная с маслом сливочным	160/5	5,07	5,10	23,66	173,52	0,00	168

	Чай с молоком	150	2,10	1,87	8,51	57,95	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Повидло	5	0,00	0,00	2,50	10,00	0,00	
	всего		9,51	7,24	49,19	311,07	0,00	
10-00	Второй завтрак							
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	15,00	т.п
Обед	Обед							
в 12-00	Щи со сметаной	150/4	2,02	2,82	11,70	84,64	0,00	67
	Жаркое по-домашнему	160	21,92	18,04	27,81	365,09	0,00	276
	Компот из сухофруктов (Вит. С)	150	0,24	0,00	21,64	86,52	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего		26,82	21,34	74,83	608,65	0,00	
Полдни к в 15-45	Пудинг из творога с рисом, соус сметанный	170/20	22,40	10,74	30,69	304,44	0,00	236
	Молоко	160	4,48	4,00	7,52	83,20	0,00	
	Печенье	20	0,90	3,56	13,06	91,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	всего:		30,12	18,57	65,79	548,24	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,05	47,75	204,51	1535,46	15,00	

Неделя вторая:

Приём пищи	День: Четверг							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
Завтрак	бел		жир	углев				
в 8-20	Завтрак							
	Омлет натуральный, кукуруза консерв.(т/о)	140/25	10,14	10,71	5,81	163,73	0,00	215
	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	1,96	10,91	66,52	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	
	всего :		14,75	16,56	31,31	332,95	0,00	
10-00	Второй завтрак							
	Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	6,00	

Обед	Обед							
в 12-00	Суп гороховый	150	3,64	2,45	11,56	93,58	0,00	81
	Бефстроганов из печени	50/10	14,94	5,19	3,33	214,82	0,00	273
	Гречневый гарнир	110	4,13	3,79	24,85	153,23	0,00	313
	Компот из кураги, изюма (Вит С)	150	0,37	0,00	14,27	57,82	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего		25,72	11,91	67,69	591,85	0,00	
	Уплотненный полдник							
Полдни к в 15-45	Рагу из овощей с мясом	150	17,23	16,87	22,74	324,30	0,00	137
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Крендель сахарный	60	16,99	4,27	48,86	302,21	0,00	466
	Напиток из шиповника	160	0,20	0,00	5,16	21,76	0,00	398
	всего:		36,76	21,41	91,28	717,87	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,23	49,88	216,28	1746,67	6,00	

Неделя вторая:

День: Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							
в 8-20	Каша овсяная с маслом сливочным	160/5	5,71	6,80	23,68	179,28	0,00	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	1,96	10,91	66,52	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	
	всего:		10,32	12,65	49,18	348,50	0,00	
	Второй завтрак							
10-00	Банан	200	2,70	0,18	34,56	160,20	18,00	т.п
	Обед							
Обед	Суп овощной , со сметаной	150/4	2,47	2,85	12,52	89,54	0,00	66
в 12-00	Рыба, тушен. с овощами	50/10	12,27	3,75	1,75	93,47	0,00	244
	Картофельное пюре	110	4,37	3,51	32,69	175,46	0,00	321
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,00	21,64	86,52	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п

	всего:		21,99	10,59	82,28	517,39	0,00	
	Уплотненный полдник							
15-45	Ленивые вареники, со сметаной	170/10	25,04	5,75	28,32	319,79	0,00	229
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	6,96	26,53	0,00	391
	Печенье	30	0,90	3,56	13,06	91,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	всего :		28,28	9,58	62,86	506,92	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,29	33,00	228,88	1533,01	18,00	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 1-3г.

Неделя первая

День : Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Горошница с маслом слив.	150/3	9,1	3,27	9,34	162,86	0,00	
в 8-20	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,96	26,53	0,00	391
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	
	всего:		11,44	3,54	30,82	292,09	0,00	
	Второй завтрак							
	Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00		399
10-00	Обед							
	Суп картофельный с макарон.изделиями	150	2,15	1,92	16,92	97,15	0,00	82
Обед	Шницель мясной, соус сметанный.	50/15	16,13	17,15	5,98	233,46	0,00	282
в 12-00	Гречневый гарнир	110	4,13	3,79	24,85	153,23	0,00	313
	Компот из шиповника	150	0,21	0,00	5,16	21,46	0,00	398
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.П
	всего:		25,26	23,34	66,59	577,70	0,00	

		Уплотненный полдник						
	Пудинг из творога с фруктами, сгущ.молоко	170/20	21,98	10,67	30,46	303,92	0,00	240
Полдни к в 15-45	Молоко	160	4,48	4,00	7,52	83,20	0,00	т.п
	Печенье	20	0,90	3,56	13,06	91,00	0,00	т.п
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	всего:		29,70	18,50	65,56	547,72	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,40	45,38	188,97	1521,51	0,00	

Неделя первая:

День : Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак в 8-20	Каша пшённая с маслом слив.	160/5	5,39	5,52	28,57	187,28	0,00	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	1,96	10,91	66,52	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	
	Сыр порционно	10	2,73	2,81	0,00	37,06	0,00	
	всего :		12,73	14,18	54,07	393,56	0,00	
	Второй завтрак							
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,00	75,00		
10-00	Обед							
	Рассольник со сметаной (т.о)	150/4	1,73	2,87	14,56	95,13	0,00	76
Обед в 12-00	Котлеты куриные, соус сметанный	50/10	8,00	25,93	2,64	208,72	0,00	305
	Гарнир из макарон	110	4,20	2,67	26,71	150,51	0,00	204
	Компот из чернослива, изюма	150	0,13	0,00	17,14	67,22	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего:		16,70	31,95	74,73	593,98	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре с солёной рыбой	130/20	5,94	3,35	32,67	183,44	0,00	321
Полдни к	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	6,96	26,53	0,00	391

в 15-45	Булочка сдобная	60	16,98	3,54	45,85	284,22	0,00	466
	всего:		25,26	7,16	100	563,79	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,04	57,04	234,80	1626,33	0,00	

Неделя первая:

День: Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Омлет натуральный, кукуруза консервированная	140/25	10,14	10,71	5,81	163,73	0,00	215
в 8-20	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	1,96	10,91	66,52	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	
	всего :		14,75	16,56	31,31	332,95	0,00	
	Второй завтрак							
	Фрукты	180	0,68	0,51	16,15	71,40	8,50	т.п
10-00	Обед							
	Свекольник со сметаной (т.о)	150/5	2,85	3,08	20,31	122,51	0,00	59
Обед	Плов с курицей	150	71,10	34,49	28,16	721,20	0,00	304
в 12-00	Компот из сушеных фруктов (Вит С)	150	0,24	0,00	21,64	86,52	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего :		76,83	38,05	83,79	1002,63	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Гречка в молоке	150	4,64	4,41	19,11	135	0,00	94
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
Полдни к	Напиток из плодов шиповника	160	0,20	0,00	5,16	21,76	0,00	398
	Сырники	60	10,07	2,73	15,30	127,45	0,00	231
	всего :		17,25	7,41	54,09	353,81	0,00	
в 15-45	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		109,5 1	62,53	185,34	1760,79	8,50	

Неделя первая:

День: Четверг

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет.ценность		№
--	--------------------	-------	------------------	--	--	------------------	--	---

Приём пищи	блюда	бел	жир	углев	ь ккал		рецептур ы	
	Завтрак							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливоч.	160/5	5,77	5,46	31,71	178,00	0,00	168
в 8-20	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	1,96	10,91	66,52	0,00	395
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Повидло	5	0,00	0,00	2,50	10,00	0,00	
	всего :		10,33	7,69	59,64	324,12	0,00	
10-00	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	0	0	26	104,00		399
	Обед							
	Суп с рыбными консервами	150	6,61	6,59	14,99	151,48	0,00	87
Обед	Гуляш мясной	50	14,72	13,79	2,6	199,91	0,00	277
в 12-00	Перловый гарнир	110	2,96	3,32	27,03	153,23	0,00	313
	Компот: курага, изюм	150	0,37	0,00	14,27	57,12	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего:		27,30	24,18	72,57	634,14	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Запеканка из печени	160	21,9	7,94	14,65	243,27	0,00	291
Полдни к в 15-45	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	0
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	6,96	26,53	0,00	392
	Насыпная булочка	60	17,76	4,36	50,97	315,56	0,00	466
	всего:		42	12,57	87,1	654,96	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79,63	44,44	245,31	1717,22	0,00	

Неделя первая:

День : Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал	№ рецептур ы	
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Каша кукурузная с маслом сливочным	160/5	4,84	5,2	30,56	189,52	0,00	168
в 8-20	Какао на молоке	150	2,83	2,42	15,75	93,87	0,00	397
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,52	69,60	0,00	
	Масло сливочное порцион.	5	0,05	3,62	0,07	33,10	0,00	

	всего:		10,06	11,51	60,90	386,09	0,00	
	Второй завтрак							
	Банан	200	2,7	0,18	34,56	160,20	18,00	т.п
10-00	Обед							
	Борщ со св. капустой, сметана	150/4	2,15	2,82	13,55	90,96	0,00	57
Обед	Рыбные биточки, соус сметанный	50/10	10,52	3,33	1,89	86,34	0,00	255
в 12-00	Картофельное пюре	110	4,37	3,51	32,69	175,46	0,00	321
	Компот из сухо- фруктов (Вит. С)	150	0,24	0,00	21,64	86,52	0,00	376
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	т.п
	всего:		19,92	10,14	83,45	511,68	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Макаронник с курицей	170	20,92	21,20	25,84	398,02		292
	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	0,00	6,96	0,00	392
Полдни к в 15-45	Пряники	40	3,96	4,06	27,24	162,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	14,94	78,60		
	всего:		6,27	4,96	42,18	247,56	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,95	26,79	221,09	1305,53	18,00	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД		672,3 5	452,3 4	2202,2 2	16228,44	65,50	
	Среднее значение за период		67,24	45,23	220,22	1622,84	6,55	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 3-7 лет

Неделя первая

День : Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Горошница с маслом слив.	180/4	11	4,14	11,29	199,15	0,00	
в 8-20	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,97	41,69	0,00	392

	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	всего:		14,12	4,5	41,62	379,98	0,00	
	Второй завтрак							
	Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00		399
10-00	Обед							
	Суп картофельный с макарон.изделиями	180	2,41	2,16	19,03	109,29	0,00	82
Обед	Шницель мясной, соус сметанный.	70/15	17,48	22,08	7,68	287,45	0,00	282
в 12-00	Гречневый гарнир	130	4,91	4,68	29,51	183,57	0,00	313
	Компот из шиповника	180	0,23	0,00	6,49	26,65	0,00	398
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего:		28,33	29,52	79,81	697,46	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с фруктами, сгущ.молоко	190/30	23,79	12,66	41,11	370,18	0,00	240
Полдни к в 15-45	Молоко	200	4,48	4,00	7,52	83,20	0,00	
	Печенье	40	3,00	7,12	26,12	182,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	всего:		34,39	24,14	94,11	728,18	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,84	58,16	241,54	1909,62	0,00	

Неделя первая:

День : Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Каша пшённая с маслом слив.	180/5	5,91	6,56	31,42	210,01	0,00	168
в 8-20	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,39	13,34	80,50	0,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	Сыр порционно	10	2,73	2,81	0,00	37,06	0,00	
	всего :		14,53	17,19	64,21	466,71	0,00	
	Второй завтрак							
	Йогурт	180	5,04	4,50	19,80	140,40		

10-00	Обед							
	Рассольник ленингр. со сметаной (т.о)	180/5	2,09	4,07	16,45	114,77	0,00	76
Обед	Котлеты куриные, соус сметанный	70/15	9,49	45,18	1,46	242,00	0,00	305
в 12-00	Гарнир из макарон	130	4,53	3,44	28,77	167,18	0,00	204
	Компот из чернослива, изюма	180	0,20	0,00	21,98	86,71	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего:		19,61	53,29	85,76	701,16	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре с солёной рыбой	150/30	7,6	4,63	39,15	227,26	0,00	321
Полдни к в 15-45	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,97	41,69	0,00	392
	Булочка сдобная	80	18,07	4,48	54,73	332,65	0,00	466
	всего:		28,79	9,47	124,21	694,4	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,97	84,45	293,98	2002,67	0,00	

Неделя первая:

День: Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Омлет натуральный, кукуруза консервированная	150/30	13,23	14,07	7,13	212,40	0,00	215
в 8-20	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,39	13,34	80,50	0,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	всего :		19,12	21,89	39,92	432,04	0,00	
	Второй завтрак							
	Фрукты	180	0,68	0,51	16,15	71,40	8,50	т.п
10-00	Обед							
	Свекольник со сметаной (т.о)	180/10	3,23	4,42	23,44	146,57	0,00	59
Обед	Плов с курицей	180	82,17	39,85	36,71	849,37	0,00	304
в 12-00	Компот из сушеных фруктов (Вит С)	180	0,28	0,00	25,58	96,90	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	т.п
	всего :		88,98	44,87	102,83	1183,34	0,00	

		Уплотненный полдник							
	Гречка в молоке	180	5,84	6,08	23,06	169,85	0,00	94	
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00		
Полдни к в 15-45	Напиток из плодов шиповника	200	0,23	0,00	6,49	26,65	0,00	398	
	Сырники	80	13,57	3,76	17,97	161,67	0,00	231	
	всего :			22,76	10,2	66,88	450,97	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			131,5	4	77,47	225,78	2137,75	8,50

Неделя первая:

День: Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак в 8-20	Каша пшеничная с маслом сливоч.	180/5	6,31	6,50	34,75	201,15	0,00	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,39	13,34	80,50	0,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Повидло	10	0,00	0,00	5,00	20,00	0,00	
	всего :			12,13	9,25	72,45	394,45	0,00
10-00	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	0	0	26	104,00		399
	Обед							
	Суп с рыбными консервами	180	7,43	7,96	17,14	174,95	0,00	87
Обед в 12-00	Гуляш мясной	50	16,52	16,12	3,48	232,92	0,00	277
	Перловый гарнир	130	3,52	4,12	32,1	163,54	0,00	313
	Компот: курага, изюм	180	0,50	0,00	19,43	78,75	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	т.п
	всего:			31,27	28,80	89,25	740,66	0,00
	Уплотненный полдник							
	Запеканка из печени	180	26,01	10,32	17,54	294,88	0,00	291
Полдни к в 15-45	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,97	41,69	0,00	392
	Насыпная булочка	80	18,29	5,22	56,13	345,95	0,00	466

	всего:		47,42	15,9	104	775,32	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,82	53,95	291,70	2014,43	0,00	

Неделя первая:

День : Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал		№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Каша кукурузная с маслом сливочным	180/5	5,33	6,22	33,53	212,39	0,00	168
в 8-20	Какао на молоке	180	3,39	2,90	18,49	110,92	0,00	397
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	всего:		11,91	14,55	71,47	462,45	0,00	
	Второй завтрак							
	Банан	200	2,7	0,18	34,56	160,20	18,00	т.п
10-00	Обед							
	Борщ со св. капустой, сметана	180/5	2,54	4,00	15,34	110,55	0,00	57
Обед	Рыбные биточки, соус сметанный	70/10	13,62	4,57	2,64	114,16	0,00	255
в 12-00	Картофельное пюре	130	5,24	4,52	39,17	216,48	0,00	321
	Компот из сухо- фруктов (Вит. С)	180	0,28	0,00	25,58	96,90	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	т.п
	всего:		24,98	13,69	99,83	628,59	0,00	
	Уплотненный полдник							
	Макаронник с курицей	180	27,70	28,48	33,27	530,10	0,00	292
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,97	41,69	0,00	392
Полдни к в 15-45	Пряники	80	3,92	2,40	60,88	274,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	всего:		7,04	2,76	91,21	408,89	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,63	31,18	297,07	1660,13	18,00	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 3-7 лет

Неделя вторая.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
День : понедельник								
Завтрак	Завтрак							
в 8-20	Рожки отварные с сыром, слив. маслом	170/12/ 5	9,48	7,62	41,54	277,73	0,00	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,39	13,34	80,50	0,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	всего		15,37	15,44	74,33	497,37	0,00	
	Второй завтрак							
10-00	Сок яблочный	200	0,00	0,00	26,00	104,00	0,00	т.п
	Обед							
Обед	Борщ со сметаной (т.о)	180/5	2,38	4,07	18,06	121,09	0,00	58
в 12-00	Котлеты мясные, соус сметанный.	70/15	16,39	16,67	1,46	229,86	0,00	382
	Перловый гарнир	130	3,52	4,12	32,10	163,57	0,00	313
	Компот из сушеных фруктов (Вит С)	180	0,28	0,00	25,58	96,90	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	т.п
	всего		25,87	25,46	94,30	701,92	0,00	
	Уплотнённый полдник							
15-45	Запеканка творожная с морковью, соус из кураги.	190/30	19,71	6,12	39,70	310,67	0,00	229
	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,00	
	Пряники	40	3,92	2,40	60,88	274,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	всего :		32,35	13,88	129,34	781,87	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,59	54,78	323,97	2085,16	0,00	

Неделя вторая:

День : вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	Завтрак							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	180/5	5,16	6,29	32,17	207,31	0,00	168
в 8-20	Какао на молоке	180	3,39	2,90	18,49	110,92	0,00	397
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	всего		11,74	14,62	70,11	457,37	0,00	
	Второй завтрак							
10-00	" Снежок"	180	5,04	4,50	14,04	585,00		
	Обед							
Обед	Рассольник домашний, со сметаной	180/5	0,13	0,70	0,88	8,05	0,00	75
	Суфле из куриного фарша с рисом	70	8,93	13,46	4,60	174,96	0,00	311
	Овощи, тушеные в сметане (морковь или свекла)	130	3,23	6,40	19,84	218,79	0,00	334
	Компот из чернослива, изюма (Вит. С)	180	0,20	0,00	21,98	86,71	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	т.п
	всего		15,79	21,16	64,40	579,01	0,00	
	Уплотненный полдник							
Полдни к в 15-45	Вермишель в молоке	180	5,08	4,51	17,19	130,97	0,00	93
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	т.п
	Венская сдоба	80	18,08	5,2	74,4	342,31	0,00	466
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,97	41,69	0,00	392
	всего :		26,28	10,07	121,92	607,77	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,85	50,35	270,47	2229,15	0,00	

Неделя вторая:

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценность ь ккал	Витами н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
	День : среда							
Завтрак	Завтрак							
в 8-30	Каша манная с маслом сливочным	180/5	5,60	6,12	29,56	196,21	0,00	168
	Чай с молоком	180	2,52	2,25	10,21	69,54	0,00	394

	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Повидло	10	0,00	0,00		5,00	20,00	
	всего		11,24	8,73	59,13	363,55	20,00	
10-00	Второй завтрак							
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	15,00	т.п
Обед	Обед							
в 12-00	Щи со сметаной	180/5	2,32	4,00	13,35	103,58	0,00	67
	Жаркое по-домашнему	185	25,93	22,79	30,09	426,71	0,00	276
	Компот из сухофруктов (Вит. С)	180	0,28	0,00	25,58	96,90	0,00	376
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	т.п
	всего		31,83	27,39	86,12	717,69	0,00	
	Уплотненный полдник							
Полдни к в 15-45	Пудинг из творога с рисом, соус сметанный	190/30	25,87	13,55	42,22	393,95	0,00	236
	Молоко	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,00	
	Печенье	40	3,00	7,12	26,12	182,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	всего:		37,59	26,03	97,10	772,75	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,26	62,75	257,05	1921,49	35,00	

Неделя вторая:

День: Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ценност ь ккал	Витамин н С	№ рецептур ы
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							
в 8-20	Омлет натуральный, кукуруза консерв.(т/о)	150/30	13,23	14,07	7,13	212,40	0,00	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,39	13,34	80,50	0,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	Масло сливочное порцион.	7	0,07	5,07	0,09	46,34	0,00	
	всего :		19,12	21,89	39,92	432,04	0,00	
10-00	Второй завтрак							
	Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	6,00	
Обед	Обед							
в 12-00	Суп гороховый	180	4,05	3,31	13,01	127,39	0,00	81

15-45	Ленивые вареники, со сметаной	200/20	29,44	6,38	33,25	372,59	0,00	229
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,97	41,69	0,00	391
	Печенье	40	3,00	7,12	26,12	182,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,36	92,80	0,00	
	всего :		35,56	13,86	89,70	689,08	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,32	43,84	281,52	1904,29	18,00	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		428,49	272,16	1458,12	10635,67	59,00	
	Среднее значение за период		42,85	27,22	145,81	1063,57	5,90	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ

Возраст: 3-7 лет

осень-зима

Приём пищи

Наименование блюда

Выход
блюда

Пищевые
вещества

Энергет.ц
енность
ккал

Витамин
С

Приём пищи

	Неделя вторая:		бел жир углев					
День : понедельник								
Завтрак	Завтрак							Завтрак
с 8-25	Рожки отварные с сыром, слив. маслом	170/17/4	10,63	9,55	36,77	278,37	0,04	с 8-26
по 8-35	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,10	по 8-36
	Кофейный напиток с молоком	180	5,48	4,88	9,07	108,00	2,05	
	всего		18,56	21,98	60,46	522,37	2,19	
	Второй завтрак							
10-00	Сок	200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-05	Борщ со сметаной (т.о)	180/5	1,58	4,40	10,29	87,26	9,04	с 12-06
	Салат из зелёного горошка с луком	50	1,05	2,12	4,07	542,45	1,60	
по 12-20	Тефтели мясные, смет.соус	80/30	14,60	13,70	12,00	111,20	0,00	по 12-21
	Тушённая цветная капуста	120	3,00	10,05	5,15	124,58	0,00	
	Компот из сушеных фруктов (Витамин С)	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,50	
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего		23,93	30,89	77,60	567,99	17,14	

Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	Уплотненный полдник							Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	Запеканка творожная с морковью, соус из кураги	190/30	27,01	16,62	19,94	330,57	0,36	
	Молоко	180	5,04	4,50	8,46	93,60	2,46	
	Пряники	40	0,98	0,60	15,22	68,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79,35	75,79	216,75	1751,93	25,15	

Неделя вторая:

День : вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							Завтрак
с 8-25	Каша ячневая с маслом	180/5	6,05	6,47	39,46	237,26	0,00	с 8-26
по 8-35	Какао на молоке	180	5,48	4,88	15,82	107,00	2,43	по 8-36
	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,10	
	всего		13,98	18,90	69,90	480,26	2,53	
	Второй завтрак							
10-00	Кисломолочная продукция	180	5,40	4,50	6,84	95,40	0,00	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-05	Суп гороховый.	180	4,39	4,22	13,05	107,80	0,00	с 12-06
	Салат из отв.картофеля с сол.огурцом	50	1,50	3,67	12,57	76,28	3,33	

по 12-20	Суфле из куринного фарша с рисом, соус	80/20	9,24	18,52	7,88	246,87	9,24	по 12-21
	Овощи, тушённые в сметане	120	4,30	3,51	27,06	148,94	43,92	
	Компот из чернослива, изюма	180	0,95	0,00	29,79	122,35	11,00	
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего		23,68	30,52	107,45	792,74	67,49	
Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	Уплотненный полдник							Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	Картофельное пюре с солёной рыбой	140/50	2,85	4,48	19,07	109,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Венская сдоба	80	6,24	3,77	41,82	227,2	0,00	
	всего :		12,31	8,67	91,64	471,40	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,37	62,59	275,83	1839,80	70,05	
	Неделя вторая:							
	День : среда							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак						Завтрак	
с 8-25	Омлет натуральный, кукуруза консервированная	160/30	13,75	23,87	6,94	297,75	0,21	с 8-26
по 8-35	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,10	по 8-36
	Кофейный напиток с молоком	180	5,48	4,88	9,07	108,00	2,05	

	всего		21,68	36,30	30,63	541,75	2,36	
	Второй завтрак							
10-00	Фрукты (яблоко)	160	0,72	0,72	13,64	73,00	18,00	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-10	Суп с клёцками	180	5,75	4,87	19,97	153,33	0,00	с 12-11
	Винегрет	50	1,20	3,73	8,73	77,21	0,00	
по 12-30	Бефстроганов печёночный, сметан.соус	80/30	14,63	10,13	0,36	151,43	4,66	по 12-31
	Гречневый гарнир	120	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	
	Компот из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65	
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего		30,69	23,43	95,45	729,65	6,31	
	Уплотненный полдник							
Уплотненный полдник с 16-20 по 16-30	Творожный пудинг, соус из вишни	180/30	30,11	18,38	20,33	359,89	0,33	Уплотненный полдник с 16-20 по 16-31
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	Печенье	30	2,25	5,34	19,59	136,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00	
	всего:		41,00	29,00	69,75	692,79	2,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,09	89,45	209,47	2037,19	29,46	
	Неделя вторая:							

День: Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ц енность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак						Завтрак	
с 8-25	Каша манная с маслом	180/5	6,97	7,12	40,53	275,61	0,00	с 8-26
по 8-35	Бутерброд с маслом , сыром	40/7/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,07	по 8-36
	Чай с сахаром и молоком	180	2,90	2,53	24,68	132,00	2,44	

	всего		16,55	18,10	84,60	587,61	2,51	
	Второй завтрак							
10-00	Сок	200	0,90	0,00	18,18	64,00	3,60	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-05	Суп овощной , со сметаной	180/6	9,15	12,60	8,59	132,91	0,00	с 12-06
	Салат из свеклы с яблоком	50	1,05	2,12	8,07	52,45	7,60	
по 12-20	Рыба, тушён. с овощами	80/20	9,26	4,51	3,27	103,60	0,00	по 12-21
	Картофельное пюре	120	2,85	4,48	19,07	128,10	0,00	
	Компот из сухо- фруктов (Витамин С)	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,50	
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего		26,01	24,33	81,09	609,56	8,10	
	Уплотненный полдник							
Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	Суфле из отварного мяса с рисом, овощной гарнир	80/120	5,74	5,20	18,82	145,20	1,13	Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	Напиток из шиповника	180	0,64	0,00	21,83	88,02	1,20	
	Крендель сахарный	80	4,96	9,20	39,02	225,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00	
	всего:		14,50	14,80	100,43	553,02	2,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,96	57,23	284,30	1814,19	16,54	
	Неделя вторая:							

День: Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ц енность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							Завтрак
с 8-25	Каша пшеничная с маслом	180/5	16,6	2,4	143,2	674	0,00	с 8-26
по 8-35	Бутерброд с маслом, повидлом	40/7/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,10	по 8-36

	Кофейный напиток с молоком	180	5,48	4,88	9,07	108,00	2,05	
	всего:		28,76	15,73	171,66	962,00	2,15	
	Второй завтрак							
10-00	Фрукты (банан)	230	3,45	0,25	48,00	220,80	23,00	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-10	Щи на м/б со сметаной	180/5	1,53	4,91	6,95	78,10	0,00	с 12-11
	Салат из моркови	50	0,91	2,06	7,87	84,36	3,00	
по 12-30	Жаркое по-домашнему	180	9,53	15,31	20,45	420,98	0,00	по 12-31
	Компот из черной смородины	180	0,20	0,00	20,60	80,06	1,65	
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего		15,47	22,88	72,97	754,00	4,65	
Уплотненный полдник с 16-20 по 16-30								Уплотненный полдник с 16-20 по 16-31
	Уплотненный полдник							
	Котлеты куриные, соус молочный	80/30	15,53	18,75	6,74	315,73	0,00	
	Гарнир из стручковой фасоли	140	5,82	22,47	17,26	269,93	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Пряники	40	0,98	0,60	15,22	68,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80	0,00	
	всего :		25,47	43,04	69,13	799,06	0,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,68	59,02	288,79	1981,86	25,18	

	Неделя первая:							
	День : Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							Завтрак

с 8-25	Горошница	180/3	11,99	3,53	12,31	208,34	2,13	с 8-26
по 8-35	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,10	по 8-36
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	2,9	2,53	24,68	112,00	2,44	
	всего:		16	21,09	82,38	515,25	4,67	
	Второй завтрак							
10-00	Сок	200	0,9	0	18,18	64	3,60	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-05	Суп картофельный с макарон. изделиями	180	8,17	7,64	83,53	172,81	9,04	с 12-06
	Салат из моркови	60	0,91	2,06	7,87	64,36	3,00	
по 12-20	Тефтели мясные, сметан. соус	80/30	63,61	45,21	18,65	651,72	3,33	по 12-21
	Капуста тушенная	150	7,80	8,67	11,89	143,81	34,32	
	Компот из кураги и чернослива(Витамин С)	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,50	
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	всего:		84,19	64,2	164,03	1225,2	50,19	Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с фруктами, сгущён. молоко	200/30	28,17	19,27	27,44	374,72	5,26	
	Молоко	180	5,04	4,50	8,46	93,60	2,46	
	Печенье	30	2,25	5,34	19,59	136,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80	0,00	
	всего:		38,54	30,31	75,41	709,62	7,72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		139,63	115,6	340	2514,07	66,18	

	Неделя первая:							
	День : Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ц енность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							Завтрак
с 8-25	Каша геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	32,02	207,00	0,00	с 8-26
по 8-35	Кофейный напиток с молоком	180	5,48	4,88	9,07	108	2,05	по 8-36
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	
	всего :		17,55	19,71	60,48	495	2,12	
	Второй завтрак							
10-00	Кисломолочная продукция	180	5,40	4,50	6,84	95,40	0,00	10-01
	Обед							
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	180/5	1,82	5,09	13,43	106,90	9,11	Обед
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,21	2,06	12,79	71,80	2,65	
с 12-05	Котлеты куриные, соус сметанный	80/30	8,19	16,64	10,26	232,71	3,00	с 12-06
по 12-20	Сложный гарнир	140	6,46	4,42	34,68	216,77	18,16	по 12-21
	Компот из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65	
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,00	

с 12-05	Свекольник со сметаной	180/7	2,77	5,63	41,34	151,30	6,00	с 12-06
	Салат из капусты	60	0,59	1,78	5,42	36,56	26,40	
по 12-20	Плов с курицей	180	18,40	16,87	30,60	348,00	18,47	по 12-21
	Компот из сухо-фруктов (Витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,50	
Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,00	Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	всего :		25,46	24,90	119,45	728,36	51,37	
	Уплотненный полдник							
	Запеканка картофельная с печенью, соус	180/30	14,27	18,87	31,68	352,62	1,13	
	Кисель из шиповника	180	0,22	0,1	24,77	100,8	43,92	
	Пряники	40	0,98	0,60	15,22	68,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	
	всего :		18,55	20,77	91,59	626,82	45,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,33	64,1	296,56	1899,18	116,95	
	Неделя первая:							
	День: Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал	Витамин С	Приём пищи	
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак						Завтрак	
с 8-25	Каша пшённая с маслом сливочным	200/5	5,67	5,28	37,44	22,00	0,00	с 8-26

по 8-35	Чай с сахаром и молоком	180	5,48	4,88	9,07	108	2,05	по 8-36
	Бутерброд с маслом, повидлом	40/7/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,10	
	всего :		17,83	18,61	65,9	310	2,15	
	Второй завтрак							
10-00	Сок (фруктовый)	200	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20	10-01
Обед	Обед							Обед
с 12-05	Борщ с фасолью, со сметаной	180/5	2,98	5,08	11,78	104,90	7,54	с 12-06
	Салат из моркови с яблоком	60	0,78	2,11	8,08	70,93	2,65	
по 12-20	Рыбные биточки, соус сметан.	80/30	31,59	10,44	11,60	282,22	5,46	по 12-21
	Картофельное пюре	140	2,85	4,48	19,07	128,10	0,00	
Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	Кисель из брусники	180	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65	Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,00	
	всего:		41,58	22,75	91,16	771,33	17,30	
	Уплотненный полдник							
	Сырники со смет. соусом	190/30	29,58	20,05	18,05	256,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,00	
	Молоко	180	5,04	4,50	8,46	93,60	2,46	
	Печенье	30	2,25	5,34	19,59	136,5	0	
	всего:		40,03	30,29	66,86	581	2,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,34	71,65	246,78	1757,33	29,11	
	Неделя первая:							
	День : Пятница							

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет.ц енность ккал	Витамин С	Приём пищи
			бел	жир	углев			
Завтрак	Завтрак							Завтрак
с 8-25	Омлет натуральный, кукуруза консервиров.	170/45	15,60	27,05	7,99	338,13	0,00	с 8-26
по 8-35	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0,10	по 8-36
	Кофейный напиток с молоком	180	5,48	4,88	9,07	108,00	2,05	
	всего:		23,53	39,48	31,68	582,13	2,15	
	Второй завтрак							
10-00	Фрукты (банан)	230	3,45	0,25	48	220,8	23,00	10-01
	Обед							
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,88	0,28	11,46	133,80	0,00	Обед
	Салат из свеклы	60	1,33	0,08	14,21	59,50	6,00	
с 12-05	Шницель мясной, соус сметанный	80/30	11,47	9,71	12,92	167,90	0,00	с 12-06
по 12-20	Гарнир из макарон	140	2,45	3,84	16,35	109,80		по 12-21
Уплотненный полдник с 16-15 по 16-30	Компот из сухо- фруктов (Витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,50	Уплотненный полдник с 16-15 по 16-31
	Хлеб урожайный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
	всего:		25,83	14,53	97,03	663,50	6,50	
	Уплотненный полдник							
	Рагу из овощей	180	3,21	10,18	20,05	187,87	2,36	
	Насыпная булочка	80	5,53	5,68	38,14	205,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	всего:		11,96	16,28	88,94	527,27	2,39

ИТОГО ЗА ДЕНЬ **64,77 70,54 265,65 1993,70 34,04**

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД **791,23 740,32 2677,56 19666,16 449,38**

Среднее значение за период **79,12 74,03 267,76 1966,62 44,94**

**Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %
от калорийности**