

«Согласовано»

«Утверждаю»

Меню обсуждено и согласовано на собрании

Заведующих дошкольных учреждений

Протокол № 2 от «04» 08 2017

Директор ООО «Центр питания»

Галиуллин Р.М.



**Примерное меню
для детских садов и ясли с 10,5 часовым режимом функционирования.**



Разработала: Гл.технолог Урманова Н.С.
Тел. 97 – 2-21-77

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **осень-зима**

Категория **до 3 лет автоном**

Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157		201
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
печенье	15	1,5	0,75	13,5	62		0
Всего в Завтрак		8,33	16,58	61,1	381	0,01	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,75	3,1	4,3	55	0,52	193
Всего в Завтрак второй		2,75	3,1	4,3	55	0,52	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	Тех. карта №5
Суп картф.с рыбными консервами	200	5,93	3,11	22,16	140	0,01	тех.кар.
Плов из курицы	100/50	14,2	18,4	23,7	320	1,14	130
Компот из смородины	200	0,2	0,02	17	58	6	02 КП
хлеб ржаной	45	3,19	0,36	54	428		2
Всего в Обед		24,43	23,69	120,96	982	15,81	
Полдник							
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	8,2	116	2,54	36
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
ватрушка с творогом	50	6,4	2,3	19,8	127	0,03	71
Кисель фруктовый	150			15	57		281
Всего в Полдник		11,5	10,32	59,25	423	2,58	
Всего за день		47,01	53,69	245,61	1 840	18,93	

на 1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,56	173
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,41	14ТТК
Хлеб пшеничный	45	4,5	0,05	29,25	221	0,02	1
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	2
Всего в Завтрак		15,84	12,6	70,65	543	1,1	
Завтрак второй							
Мусс из свежей смородины	100	0,11	0,02	14,37	58	6	02 КП
Всего в Завтрак второй		0,11	0,02	14,37	58	6	
Обед							
Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	Тех. карта №18
Щи из свеж.капусты со сметаной	200	1,47	4,13	6,93	71		19
Куриное мясо для супа.	20						

Запеканка рисовая с рыбой	100	11,04	0,39	0,35	49	0,44	ТТТ1
Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	35	221
компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,93	0,05	27,47	109	0,13	274
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		17,64	7,9	102,05	762	36,26	
Полдник							
Жаркое по-домашнему	100	10,53	10,6	9	174	0,01	91
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Хлеб пшеничный	30	3	0,03	19,5	147	0,02	1
Всего в Полдник		13,67	10,66	34,9	345	0,04	
Всего за день		47,26	31,18	221,97	1 707	43,4	

на 1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,7	187	0,66	185
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		8,13	19,03	47,6	349	0,67	
Завтрак второй							
Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	26	6	338
Всего в Завтрак второй		0,24	0,24	5,88	26	6	
Обед							
Салат "Студенческий"	40	1,5	4,2	2,7	55	1,92	38
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,28	2,32	14,64	527		56
Рагу овощное из курицы	150	13,1	14,69	12,83	425	0,01	89
Напиток из плодов шиповника "С"	200	0,6	0,3	27	108	80	55
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		21,03	21,91	117,17	1 590	81,93	
Полдник							
Винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	3,1	Тех. карта №39
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175		256
Всего в Полдник		6,98	7,1	54,1	355	3,13	
Всего за день		36,39	48,28	224,75	2 320	91,73	

на 1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	5,84	7,79	23,77	187	0,29	58
Чай с сахаром и молоком	200	1,47	1,6	8,27	52	0,25	265
Хлеб пшеничный	45	4,5	0,05	29,25	221	0,02	1
Всего в Завтрак		11,81	9,44	61,28	460	0,57	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,75	3,1	4,3	55	0,52	193
Всего в Завтрак второй		2,75	3,1	4,3	55	0,52	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,5	0,03	4,2	18	0,77	Тех. карта №17
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,35	3,63	8,57	72	6,25	36

Картофельное пюре	150	3	4,6	20,2	136	0,01	137
рыба отварная с соусом польским (минтай)	50	12,76	6,81	0,66	115	0,1	53
Компот из смеси сухофруктов "С"	200	2		13,62	171	0,8	195
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		23,16	15,46	107,25	987	7,94	
Полдник							
Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	17	0,14	149
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		201
Кисель фруктовый	200			20	76		281
Хлеб пшеничный	30	3	0,03	19,5	147	0,02	1
Всего в Полдник		6,83	3,99	63,25	371	0,15	
Всего за день		44,55	31,99	236,08	1 872	9,18	

на 1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур уры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181	0,38	186
Какао с молоком	200	6,27	6,8	17,47	153	1,09	150
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		14,27	25,2	59,37	472	1,47	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100			6,6	27	0,5	00
Всего в Завтрак второй				6,6	27	0,5	
Обед							
Свекла отварная	30	0,45		2,18	11	0,01	16
Уря с птицей	200	8,32	5,23	15,33	141	0,32	50
Плов с изюмом	150	3,5	14,5	40	306	1,36	195
Компот из вишни	200	0,1		22,5	86	2,33	197
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		15,92	20,13	140,01	1 019	4,02	
Полдник							
Салат "Степной"	60	0,9	2,1	4,05	39	1,5	Тех. карта №37
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
Вак-беляш	50	5,7	5,6	11,9	122		243
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Всего в Полдник		9,23	7,75	38,6	308	1,53	
Всего за день		39,42	53,08	244,57	1 825	7,52	

на 2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур уры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	140	7,84	5,04	32,29	209		14
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		10,37	17,47	53,19	371	0,01	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,75	3,1	4,3	55	0,52	193
Всего в Завтрак второй		2,75	3,1	4,3	55	0,52	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,5	0,03	4,2	18	0,77	Тех. карта №17

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	5,28	Тех.карта №56
Куриное мясо для супа.	20						
Сосиски отварные	50	4,63	6,48	1,57	83		95
Капуста тушеная	150	3,3	4,95	14,1	113	24,73	139
Компот из смородины	200	0,2	0,02	17	58	6	02 КП
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		14,31	13,88	111,94	836	36,78	
Полдник							
Запеканка из творога с манкой	80	14,67	11,05	21,33	242	0,19	155
Кисель фруктовый	200			20	76		281
печенье	15	1,5	0,75	13,5	62		0
Всего в Полдник		16,17	11,8	54,83	380	0,19	
Всего за день		43,6	46,25	224,27	1 642	37,5	

на 2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	181
Чай с сахаром и молоком	200	1,47	1,6	8,27	52	0,25	265
Хлеб пшеничный	40	4	0,04	26	196	0,02	1
Всего в Завтрак		9,27	7,54	51,87	386	0,68	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100			6,6	27	0,5	00
Всего в Завтрак второй				6,6	27	0,5	
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	40	0,4	2	3,3	32	1,3	Тех. карта №26
Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,4	11,77	75	5,28	58
Пюре гороховое	120	11,76	4,08	26,52	192		55
Мясо тушенное с овощами	45	12,51	13,5	2,43	315	0,13	86
компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,93	0,05	27,47	109	0,13	274
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		30,82	22,43	131,49	1 198	6,85	
Полдник							
Рыба, запеченная с картофелем	100	6,73	6,61	9,64	127	0,38	84
Кисель фруктовый	200			20	76		281
Хлеб пшеничный	30	3	0,03	19,5	147	0,02	1
Всего в Полдник		9,73	6,64	49,14	350	0,4	
Всего за день		49,81	36,61	239,1	1 961	8,43	

на 2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181	0,38	186
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,41	14ТТК
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		10,8	21,2	56,6	412	0,79	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,63	2,82	4,28	53	0,52	183
Всего в Завтрак второй		2,63	2,82	4,28	53	0,52	
Обед							

Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4		5,48	Тех. карта №22
Свекольник со сметаной	200	1,6	4,13	10,93	88	3,89	Тех.карта №65
Поджарка куринная с овощами	45	10,21	13,17	1,68	167	0,34	124
Каша рассыпчатая перловая	135	3,98	3,69	27,41	159		114
Компот из вишни	200	0,1		22,5	86	2,33	197
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		20,05	23,19	126,93	974	12,05	
Полдник							
Картофельное пюре с морковью	100	1,46	2,23	9,81	66		159
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
Блины	50/3	2,7	3,8	16,7	113	0,03	226
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Всего в Полдник		6,79	6,08	49,16	326	0,06	
Всего за день		40,27	53,29	236,96	1 765	13,41	

на 2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	140	6,35	6,25	25,95	187	0,49	174
Чай с сахаром и молоком	200	1,47	1,6	8,27	52	0,25	265
Хлеб пшеничный	40	4	0,04	26	196	0,02	1
Всего в Завтрак		11,81	7,89	60,21	435	0,76	
Завтрак второй							
Морс из вишни	100	0,11	0,02	14,37	58	6	03 КП
Всего в Завтрак второй		0,11	0,02	14,37	58	6	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,47	3,53	2,47	43	0,4	30
Пельмени ленивые с овощами	100/150/6	15	11	20,6	242		119
картофель тушеный	150	3,3	9,15	22,65	189		138
компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,93	0,04	26,67	105	0,13	81
хлеб ржаной	55	3,9	0,44	66	523		2
Всего в Обед		23,61	24,16	138,38	1 102	0,53	
Полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		201
Кисель фруктовый	150			15	57		281
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175		256
Всего в Полдник		7,18	8,53	64,35	363		
Всего за день		42,71	40,61	277,32	1 958	7,29	

на 2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,7	187	0,66	185
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,41	14ТТК
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		10,8	21,8	55,9	418	1,07	
Завтрак второй							
Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	29	6,5	338
Всего в Завтрак второй		0,26	0,26	6,37	29	6,5	
Обед							

Салат "Мишат"	40	0,7	3,3	2,6	43	1	Тех.карта №35
Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	7,2	Тех.карта №64
Фрикадельки из кур	50/3	6,98	7,5	3,7	111	0,13	45
каша пшеничная рассыпчатая	130	2,83	2,53	14,88	188		115
Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	17	0,14	149
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		16,05	18,35	97,75	931	8,48	
Полдник							
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	Тех.карта №5
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
Пирог с рыбными консервами	50	5,75	4,51	15,05	124	0,06	174
Кисель фруктовый	200			20	76		281
Всего в Полдник		9,14	6,33	55,4	359	8,73	
Всего за день		36,25	46,74	215,42	1 736	24,78	
Итого		427,27	441,73	2 366,	18 626	262,17	
Среднее за период		42,73	44,17	236,61	1 863	26,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		9,18	21,34	50,81			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **осень-зима**

Категория **с 3 лет автоном**

Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157		201
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
печенье	15	1,5	0,75	13,5	62		0
Всего в Завтрак		8,33	16,58	61,1	381	0,01	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,75	3,1	4,3	55	0,52	193
Всего в Завтрак второй		2,75	3,1	4,3	55	0,52	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	Тех. карта №5
Суп картф.с рыбными консервами	200	5,93	3,11	22,16	140	0,01	тех.кар.
Плов из курицы	100/50	14,2	18,4	23,7	320	1,14	130
Напиток "Валетек" витаминный	200			15,87	60	2,7	277
хлеб ржаной	45	3,2	0,36	54	428		2
Всего в Обед		24,23	23,67	119,83	984	12,51	
Полдник							
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	8,2	116	2,54	36
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
ватрушка с творогом	50	6,4	2,3	19,8	127	0,03	71
Кисель фруктовый	150			15	57		281
Всего в Полдник		11,5	10,32	59,25	423	2,58	
Всего за день		46,81	53,67	244,48	1 842	15,63	

на 1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,56	173
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,41	14ТТК
Хлеб пшеничный	45	4,5	0,05	29,25	221	0,02	1
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	2
Всего в Завтрак		15,84	12,6	70,65	543	1,1	
Завтрак второй							
Мусс из свежей смородины	100	0,11	0,02	14,37	58	6	02 КП
Всего в Завтрак второй		0,11	0,02	14,37	58	6	
Обед							
Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	Тех. карта №18
Щи из свеж.капусты со сметаной	200	1,47	4,13	6,93	71		19
Куриное мясо для супа.	20						

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	5,28	Тех.карта №56
Куриное мясо для супа.	20						
Сосиски отварные	50	4,63	6,48	1,57	83		95
Капуста тушеная	150	3,3	4,95	14,1	113	24,73	139
Напиток "Валетек" витаминный	200			15,87	60	2,7	277
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		14,11	13,86	110,81	838	33,48	
Полдник							
Запеканка из творога с манкой	80	14,67	11,05	21,33	242	0,19	155
Кисель фруктовый	200			20	76		281
печенье	15	1,5	0,75	13,5	62		0
Всего в Полдник		16,17	11,8	54,83	380	0,19	
Всего за день		43,4	46,23	223,14	1 644	34,2	

на 2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	181
Чай с сахаром и молоком	200	1,47	1,6	8,27	52	0,25	265
Хлеб пшеничный	40	4	0,04	26	196	0,02	1
Всего в Завтрак		9,27	7,54	51,87	386	0,68	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100			6,6	27	0,5	00
Всего в Завтрак второй				6,6	27	0,5	
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	40	0,4	2	3,3	32	1,3	Тех. карта №26
Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,4	11,77	75	5,28	58
Пюре гороховое	120	11,76	4,08	26,52	192		55
Мясо тушенное с овощами	45	12,51	13,5	2,43	315	0,13	86
компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,93	0,05	27,47	109	0,13	274
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		30,82	22,43	131,49	1 198	6,85	
Полдник							
Рыба, запеченная с картофелем	100	6,73	6,61	9,64	127	0,38	84
Кисель фруктовый	200			20	76		281
Хлеб пшеничный	30	3	0,03	19,5	147	0,02	1
Всего в Полдник		9,73	6,64	49,14	350	0,4	
Всего за день		49,81	36,61	239,1	1 961	8,43	

на 2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181	0,38	186
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,41	14ТТК
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		10,8	21,2	56,6	412	0,79	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,63	2,82	4,28	53	0,52	183
Всего в Завтрак второй		2,63	2,82	4,28	53	0,52	
Обед							

Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4		5,48	Тех. карта №22
Свекольник со сметаной	200	1,6	4,13	10,93	88	3,89	Тех.карта №65
Поджарка куринная с овощами	45	10,22	13,17	1,68	167	0,34	124
Каша рассыпчатая перловая	135	3,98	3,69	27,41	159		114
Компот из вишни	200	0,1		22,5	86	2,33	197
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		20,05	23,19	126,93	974	12,05	
Полдник							
Картофельное пюре с морковью	100	1,46	2,23	9,81	66		159
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
Блины	50/3	2,7	3,8	16,7	113	0,03	226
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
Всего в Полдник		6,79	6,08	49,16	326	0,06	
Всего за день		40,27	53,29	236,96	1 765	13,41	

на 2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	140	6,35	6,25	25,95	187	0,49	174
Чай с сахаром и молоком	200	1,47	1,6	8,27	52	0,25	265
Хлеб пшеничный	40	4	0,04	26	196	0,02	1
Всего в Завтрак		11,81	7,89	60,21	435	0,76	
Завтрак второй							
Морс из вишни	100	0,11	0,02	14,37	58	6	03 КП
Всего в Завтрак второй		0,11	0,02	14,37	58	6	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,47	3,53	2,47	43	0,4	30
Пельмени ленивые с овощами	100/150/6	15	11	20,6	242		119
картофель тушеный	150	3,3	9,15	22,65	189		138
компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,93	0,04	26,67	105	0,13	81
хлеб ржаной	55	3,91	0,44	66	523		2
Всего в Обед		23,61	24,16	138,38	1 102	0,53	
Полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		201
Кисель фруктовый	150			15	57		281
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175		256
Всего в Полдник		7,18	8,53	64,35	363		
Всего за день		42,71	40,61	277,32	1 958	7,29	

на 2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,7	187	0,66	185
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,41	14ТТК
Бутерброд с маслом	43 (35/8)	2,4	12,4	14,5	138		1
Всего в Завтрак		10,8	21,8	55,9	418	1,07	
Завтрак второй							
Яблоки свежие	65	0,26	0,26	6,37	29	6,5	338
Всего в Завтрак второй		0,26	0,26	6,37	29	6,5	
Обед							

Салат "Мишат"	40	0,7	3,3	2,6	43	1	Тех.карта №35
Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	7,2	Тех.карта №64
Фрикадельки из кур	50/3	6,98	7,5	3,7	111	0,13	45
каша пшеничная рассыпчатая	130	2,83	2,53	14,88	188		115
Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	17	0,14	149
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,4	24	0,01	264
хлеб ржаной	50	3,55	0,4	60	475		2
Всего в Обед		16,05	18,35	97,75	931	8,48	
Полдник							
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	Тех.карта №5
Хлеб пшеничный	25	2,5	0,02	16,25	123	0,01	1
Пирог с рыбными консервами	50	5,75	4,51	15,05	124	0,06	174
Кисель фруктовый	200			20	76		281
Всего в Полдник		9,15	6,34	55,4	359	8,73	
Всего за день		36,25	46,74	215,42	1 736	24,78	
Итого		426,87	441,69	2 363,	18 630	255,57	
Среднее за период		42,69	44,17	236,38	1 863	25,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		9,17	21,34	50,75			