



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с 71 "Огонёк"
 Щербаква Ю.Л.

15-ти дневное меню (зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	13,67	17	59,4	436,5	3,25	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	15,37	19,26	75,55	549,95	4,42	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	5,6	5	22	156	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	5,6	5	22	156	0	
ОБЕД	Расольник	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
ОБЕД	Голубцы ленивые	100	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
ОБЕД	Горошек с огурцом и луком	45	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	43,84	178,4	5	120
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	43,32	27,57	132,99	1073,46	192,7	
ПОЛДНИК	Вафли	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	204/206
ПОЛДНИК	Фрукты	100	28,13	15,86	18,02	326,45	0,8	28
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	28,33	15,96	33,02	386,45	0,8	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Говядина с овощами	30	2,19	5,22	65,41	529,07	14,01	13
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	4,84	5,4	87,96	725,07	14,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	97,46	73,19	351,52	2890,93	211,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	13,67	17	59,4	436,5	3,25	99
ЗАВТРАК	Чай с конфетой	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	15,37	19,26	75,55	549,95	4,42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	5,6	5	22	156	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	5,6	5	22	156	0	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	120	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
ОБЕД	Рыба по польски	80	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
ОБЕД	Кукуруза консервированная	35	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Кисель	180	0,16	0,16	43,84	178,4	5	120
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	28,13	15,86	18,02	326,45	0,8	
ПОЛДНИК	Творожный пудинг	80	0,2	0,1	15	60	0	116
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	30	28,33	15,96	33,02	386,45	0,8	
ПОЛДНИК	Чай	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	29,15	17,45	57,12	600,14	33,17	
УЖИН	Азу	250	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай сладкий	180	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	38,89	23,01	160,18	1597,21	47,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	117,55	94,36	366,12	3705,84	90,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины	№ реце- птур
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	200	15,1	20,33	63,07	495,62	3,25	98
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	45	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	18,45	23,7	80,58	610,07	4,42	
ЗАВТРАК 2	Снежок	100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	24,24	5,71	5,16	167,66	0,96	60
ОБЕД	Котлета мясная	80	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Огурец свежий порционно	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0,04	0	17,9	71,26	0	119
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	1,52	0	3,72	21	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	34,22	11,85	51,66	648,92	10,7	
ПОЛДНИК	Мишутка с вареной сгущенкой	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	
ПОЛДНИК	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ПОЛДНИК	Чай	180	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	1,7	0,6	36	155	10	
УЖИН	Овощное рагу	200	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	45	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	9,35	5,58	52,07	447	10,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	85,3	55,75	231,61	2149,75	35,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины	№ реце- птур
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,08	4,6	0,28	63	0	78
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	3,2	4,04	24,26	99,66	3,66	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, джемом	35	1,14	1,62	3,24	32,34	0,07	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	9,42	10,26	27,78	195	3,73	
ЗАВТРАК 2	Морс ягодный	100	6	5	8	102	0	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	6	5	8	102	0	
ОБЕД	Суп с клецками	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	120	24	13,4	23,6	304	0	163
ОБЕД	Котлета мясная	80	37	45,5	19,1	127	0	95
ОБЕД	Компот из кураги	180	0	0	23	92	356	98
ОБЕД	Помидор свежий порционно	30	6,12	1,88	15,3	58	0	15
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	4,25	2,13	0	36	0	8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	90,47	79,77	107,03	850	364,2	
ПОЛДНИК	Печенье	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0	245
ПОЛДНИК	Фрукты	100	18,5	6,55	89,1	355,91	198	195
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	18,7	6,65	104,1	415,91	198	
УЖИН	Картофель по домашнему	200	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	40	4,25	2,13	0	36	0	8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	6,9	2,31	22,55	232	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	131,49	103,99	269,46	1794,91	565,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	14,55	15,43	65,9	461,07	3,25	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной массой	35	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	16,83	17,67	85,82	590,83	4,468	
ЗАВТРАК 2	Лимонный напиток	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	Гороховый суп с гречками	200	4,97	6,19	21,3	152,84	9	38
ОБЕД	Лапша отварная	120	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
ОБЕД	Печеночный пудинг	80	3,55	4,91	18,13	134,66	0	97
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	40	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Огурец соленый порционно	30	0	0	0,75	8	0	
ОБЕД	Компот из изюма и чернослива	180	0,1	0	23,3	93,4	0	246
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	21,6	21,15	81,28	695,03	10,2	
ПОЛДНИК	Шарлотка	80	5,6	5	22	156	0	77
ПОЛДНИК	Фрукты	100	7,12	9,15	77	255	387	120
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	0,2	0,01	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	7,32	9,16	92	315	387	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
УЖИН	Гуляш мясной	40	3,2	5,5	21,4	130,3	10,05	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	11,01	18,04	32,15	345	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	61,04	67,26	253,05	1986,86	12,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша манная, молочная	200	9,3	9,3	5,04	35,27	212,5	280
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	13,23	12,65	26,32	166,03	213,7	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	7,55	0,66	20,15	167	5,325	
ОБЕД	Рулет мясной	120	6,34	11,01	0,744	127,72	0	9
ОБЕД	Помидор свежий порционно	40	7,12	15,2	0,844	145,32	0	15
ОБЕД	Морс ягодный	180	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	28,54	29,64	51,268	802,54	5,715	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	80	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	30	35,21	19,17	14,2	366,15	0	215
ПОЛДНИК	Чай	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	0,2	0,1	15	60	0	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Говядина с овощами	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	8,19	4,77	47,35	486,06	22,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	51,25	33,88	127,69	1133,54	246,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая, молочная	200	13,67	17	59,4	436,5	3,25	99
ЗАВТРАК	Чай мармеладом	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	15,37	19,26	75,55	549,95	4,42	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	5,6	5	22	156	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	5,6	5	22	156	0	
ОБЕД	Суп Полевой	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
ОБЕД	Картофельное пюре	120	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
ОБЕД	Котлета рыбная	80	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	43,84	178,4	5	120
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	43,32	27,57	132,99	1073,46	192,7	
ПОЛДНИК	Вафли	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	204/20
ПОЛДНИК	Фрукты	100	28,13	15,86	18,02	326,45	0,8	28
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	28,33	15,96	33,02	386,45	0,8	
УЖИН	Плов	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	4,84	5,4	87,96	725,07	14,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	97,46	73,19	351,52	2890,93	211,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	10,02	15	63,27	436,7	3,25	103
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, джемом	35	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	13,95	18,35	84,55	567,46	4,468	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Расольник со сметаной	200	11,6	3,47	13,83	133,23	11,73	5
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	200	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
ОБЕД	Огурец свежий порционно	30	0,97	0,33	5,67	29,75	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Кисель	180	0	0	23,96	95,76	0	131
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	53,62	28,84	91,8	1034,93	191,9	
ПОЛДНИК	Булка с маком	80	5,31	8,95	40,92	255,26	0,036	22
ПОЛДНИК	Фрукты	100	7,12	9,41	65,35	541,72	0,025	74
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	7,32	9,51	80,35	601,72	0,025	
УЖИН	Лапша отварная	200	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
УЖИН	Гуляш мясной	40	10,91	10,14	28,38	248,8	32,67	50
УЖИН	Печенье	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай	200	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	13,56	10,32	50,93	444,8	32,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	89,95	67,52	328,63	2743,91	239,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Содержание веществ, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины	№ реце- птур
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,08	4,6	0,28	63	0	78
ЗАВТРАК	Чай с конфетой	180	3,2	4,04	24,26	99,66	3,66	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом,	40	1,14	1,62	3,24	32,34	0,07	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,42	10,26	27,78	195	3,73	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	6	5	8	102	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	6	5	8	102	0	
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,36	6,09	8,33	122,23	27	53
ОБЕД	Котлета мясная	80	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Горошек консервированный	30	0,97	0,33	5,67	29,75	0	
ОБЕД	Компот из консервированных фруктов	180	0,16	0,16	43,84	178,4	5	120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	17,93	15,11	93,78	647,68	44,44	
ПОЛДНИК	Калачик сметанный	80	8,03	12,85	39,67	306,42	1,625	3
ПОЛДНИК	Фрукты	100	28,13	15,86	18,02	326,45	0,8	28
ПОЛДНИК	Чай	180	0,4	0,3	10,3	46	5	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	36,56	29,01	67,99	678,87	7,425	
УЖИН	Картофель отварной	200	6,9	11	45	291,02	5,94	176
УЖИН	Огурец соленый порционно	80	6,9	11	45	291,02	5,94	176
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	9,55	11,18	67,55	487,02	5,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	79,46	70,56	265,1	2110,57	61,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Содержание веществ, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины	№ реце- птур
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная, молочная	200	16,12	16,05	69,15	485,48	3,25	101
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	35	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	19,47	19,42	86,66	599,93	4,42	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	Суп-уха из сайры	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
ОБЕД	Лапша отварная	120	7,8	4,35	28,3	114	0,42	74
ОБЕД	Гуляш мясной	80	6,5	6,14	32,15	157	4,74	112
ОБЕД	Икра овощная	30	2,55	4,21	29,45	118	0,45	254
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0,1	0	23,3	93,4	0	246
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		865	27,52	20,08	162,29	923,8	16,13	
ПОЛДНИК	Пряники	80	6,08	10,88	53,92	337,6	0	415
ПОЛДНИК	Фрукты	100	3,21	12,55	38,22	774	52,1	488
ПОЛДНИК	Чай	180	5,6	5	22	156	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	8,81	17,55	60,22	930	52,1	
УЖИН	Каша перловая рассыпчатая	200	5,02	3,84	35,74	197,71	0	96
УЖИН	Говядина тушеная с овощами	30	2,45	0,08	7,55	136	0	145
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	10,12	4,1	65,84	529,71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	66,32	61,55	384,81	3027,44	82,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 11								
ЗАВТРАК	Каша манная, молочная	200	11,5	10,28	48,6	333,38	1,625	302
ЗАВТРАК	Чай	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, вареньем	45	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,78	12,52	68,52	463,14	2,843	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
ОБЕД	Ежики мясные	120	17,85	18,7	50,7	443,05	1,5	48
ОБЕД	Огурцы с зеленым горошком и луком	30	1,52	0	3,72	21	0	36
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	23,3	93,4		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	51,27	62,48	168,14	1366,57	11,45	
ПОЛДНИК	Печенье	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	204/20
ПОЛДНИК	Фрукты	100	2,01	12,21	33,51	512	0,111	208
ПОЛДНИК	Чай	180	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	3,51	12,71	54,51	607	10,11	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	200	24	13,4	23,6	304		163
УЖИН	Говядина с овощами	40	75	41,15	36,15	502		117
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	77,65	41,33	58,7	698	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	167,79	143,06	361,17	3423,47	24,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 12								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	12,5	13,88	52,18	383,9	3,25	106
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	35	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,2	16,14	68,33	497,35	4,42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	5,6	5	22	156	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	5,6	5	22	156	0	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	7,55	0,66	20,15	167	5,325	
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	120	6,34	11,01	0,744	127,72	0	9
ОБЕД	Рыба по польски	80	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,48	0	23,8	90	0,4	241
ОБЕД	Огурец свежий порционно	30	0,97	0,33	5,67	29,75	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	18,48	14,03	61,004	581,47	6,115	
ПОЛДНИК	Королевская ватрушка	80	0,2	0,1	15	60	0	116
ПОЛДНИК	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ПОЛДНИК	Чай	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	0,8	0,6	39,8	164	10	
УЖИН	Лапша отварная	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Икра овощная	30	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	5,94	4,79	54,8	410,06	22,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	45,02	40,56	245,93	1808,88	42,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 13								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	9,3	9,3	5,04	35,27	212,5	280
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	35	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	13,23	12,65	26,32	166,03	213,7	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
ОБЕД	Азу	200	7,66	3,97	34,65	81	3,17	144
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Компот из чернослива и изюма	180	0	0	23,96	95,76	0	131
ОБЕД	Сельдь соленая порционно	30	0,75	0	1,5	8,75	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		805	20,07	20,54	122,69	737,61	19,1	
ПОЛДНИК	Булка сдобная	80	4,31	1,75	28,67	141,02	0,182	17
ПОЛДНИК	Фрукты	100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	26,09	15,87	54,97	489,78	0,182	
УЖИН	Плов	200	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	41,76	7,62	233,26	1261	0,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2170	102,65	57,18	458,24	2749,42	243,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 14								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	200	5,08	4,6	0,28	63	0	78
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	3,2	4,04	24,26	99,66	3,66	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом джемом	35	1,14	1,62	3,24	32,34	0,07	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	9,42	10,26	27,78	195	3,73	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	6	5	8	102	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	6	5	8	102	0	
ОБЕД	Суп Шахтерский	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
ОБЕД	Лепша отварная	120	24	13,4	23,6	304	0	163
ОБЕД	Котлета мясная	80	24	13,4	23,6	304	0	163
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0	0	23	92	0	
ОБЕД	Икра овощная	30	4,25	2,13	0	36	0	8
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	4,25	2,13	0	36	0	8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	60,6	38,22	91,13	917	8,2	
ПОЛДНИК	Вафли	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0	
ПОЛДНИК	Фрукты	100	5,77	4,15	84,19	397	159,2	15
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,4	0,3	10,3	46	5	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6,17	4,45	94,49	443	164,2	
УЖИН	Каша перловая рассыпчатая	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
УЖИН	Говядина с овощами	40	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	0
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	13,25	13,18	73,15	496,6	24,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	95,44	71,11	294,55	2153,6	200,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества, г			Энергетическая ценность	Итамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 15								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	15,1	20,33	63,07	495,62	3,25	98
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, вареньем	35	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	18,45	23,7	80,58	610,07	4,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	120	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ОБЕД	Суп Полевой	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
ОБЕД	Бигуз	200	24,24	5,71	5,16	167,66	0,96	60
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	2,45	0,08	7,55	136	0	
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0,04	0	17,9	71,26	0	119
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	1,52	0	3,72	21	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		725	35,87	17,96	70,5	689,07	38,66	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	204/206
ОБЕД	Сгущенное молоко	35	0,04	0	17,9	71,26	0	119
ПОЛДНИК	Чай	180	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		295	12,71	10,78	70,68	430,26	10,14	
УЖИН	Картофель по домашнему	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
УЖИН	Чай	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	9,15	5,48	37,07	387	10,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	97,76	71,94	270,13	2405,16	63,74	

*в исключительных случаях меню может корректироваться