

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад №4
Парунян Г.В.
« 09 » апреля 2025 г.



Примерное 20 - ти дневное меню.
Зимне-весенний период.

Для организации питания детей от 1.5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет
с 12-ти часовым режимом пребывания в
Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении
детский сад № 4 «Колокольчик»
г. Серафимовича Волгоградской области

2025 год

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4
 зимне-весенний период
 от 1,5 до 3 лет, 12 часовой режим пребывания**

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 1 понедельник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшениная	150			5,5	6,6	22,9	175,5	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Какао на молоке	150			3	3	12,4	90,2	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			0,7	2,8	3,4	41,4	1,9	33
	Щи со сметаной	150			1,35	4,8	5,9	76,5	7,7	67
	Рулет мясной с луком и яйцом	60			7,5	6,2	5,9	109	2	295
	Пюре картофельное	130			2,8	4,2	18,5	123,3	8,9	321
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом и сахаром	125			4,3	4,5	29	174,7	0	75
	Пирожок с морковью	70			4,7	6,9	22,7	178	0,9	453
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
Итого за 1 день:				37,2	44,9	211,2	1414,2	25,9		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 2 вторник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная ячневая	150			6,8	7,8	31	217,4	1,2	189
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:	Огурцы консервированные	10			0	0	0,7	0	0,94	б/н
	Суп картофельный с пшеном	150			1,3	1,7	10	62	4	80
	Тефтели мясные в томатном соусе		70		4,8	5,3	6	90,4	0,2	287
	Капуста тушеная	120			3,7	6	16	134,4	31,3	132
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,7	0,1	9,7	45	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо отварное	40	1 шт	40	5,4	5,6	0,3	62,8	0	213
	Винегрет	150			2,4	7,8	12,6	137,3	16,5	45
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,7	0,1	9,7	45	0	701
Итого за 2 день:					29,1	31,2	163,5	1047,7	52,5	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 3 среда (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	150			5	6,7	19	160	0,7	185
	Батон с маслом сливочным и сыром	37			4,1	6,8	14,9	140,4	0,1	3
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	40			0,8	4,3	3,2	52	19,4	20
	Суп картофельный с рыбными консервами	150			3,1	3,2	9,7	80	3,5	87
	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/40			8,1	6,9	9	132	0,1	58
	Макаронные изделия отварные с маслом	125			4,3	4,5	29	174,7	0	204
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,5	0,3	15	74/	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с рисом	110			16,2	10,9	20,8	246,4	0,2	236
	Соус молочный сладкий	20			0,8	0,7	1,6	23,5	0,07	113
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Печенье	15	15	15	1,1	1,8	11,2	65,4	0	б/н
Итого за 3 день:				57,7	58,3	191,8	1560,8	29,5		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 4 четверг (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая вязкая	150			4,7	6,4	23,5	172,2	0,7	185
	Повидло фруктовое	10	10	10	0,04	0	6,5	25	0,05	380
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	40			0,6	1,8	2,8	30	4,4	4
	Суп гороховый на курином бульоне	150			3,1	3,2	9,7	118,5	3,5	81
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	170			12,6	11,1	13,2	206	9,9	332
	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40			1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Блины со сгущенным молоком	80/15								
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,4	15	97,1	0,5	395
	Зефир (конфеты 15)	40	40	40	0,3	0	37	148	0	б/н
Итого за 4 день:				43,1	39,3	184,9	1212,4	127		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 5 пятница(1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	150			5,8	7,2	21,4	190	0,6	185
	Батон с маслом сливочным и сыром	37			4,1	6,8	14,9	140,4	0,1	3
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	6/н
ОБЕД:	Салат «Здоровье»	30			0,5	2	1,7	27	0,6	25
	Борщ на курином бульоне	150			5,3	7,4	11,4	117,8	5,1	57
	Суфле из отварной курицы		60		13,5	12,7	3	146,9	0,4	112
	Каша гречневая рассыпчатая	90			5,7	4,8	27,4	180,3	0	313
	Соус сметанный с луком	40			0,6	1,8	2,9	35,8	0,4	356
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Салат овощной «Степной»	120			2	7,2	7,5	102	3	23
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,160	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	150	150	150	0,1	0	9,4	39	0	393
	Булочка домашняя с изюмом	50			3,9	5,7	29,8	186	0	469
Итого за 5 день:				42,7	46,4	213	1379,1	114		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 6 понедельник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	150			5,2	7,8	18,7	166,8	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,4	15	97,1	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			0,7	2,8	3,4	41,4	1,9	33
	Суп картофельный с фасолью	150			4,3	0,5	14,3	88,5	5	47
	Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе	150			13,3	10,9	14	199,8	34,7	298
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,7	0,1	9,7	45	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Картофель отварной со слив. маслом	130			2,5	3,4	20,7	107	9,1	318
	Икра кабачковая	40	41	40	,05	2,6	2,3	35,7	2,8	6/н
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
Итого за 6 день:				37,1	36,3	183,5	1202,7	57,9		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 7 вторник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	150			5	6,7	19	160	0,7	185
	Сыр «Российский»	8	8	8	1,8	2,3	0	28,8	0,1	3
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко х/о 12%	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	40			0,8	4,3	3,2	52	19,4	20
	Борщ	150			1,4	4	8	79,6	5,1	57
	Котлета мясная	70			11,8	14,9	11,2	226	0,08	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	125			4,3	4,5	29	174,7	0	204
	Соус томатный	50			0,2	0,6	1,9	14,2	0,4	116
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	20	20	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	100			2	6,2	26,5	168	0	129
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Ватрушка с повидлом	60			7	4	26,9	174,9	0,09	458
Итого за 7 день:				40,7	48,6	163,6	1480,9	39,8		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 8 среда (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Дружба»	150			4,7	7,6	19,7	167,4	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Какао на молоке	150	150	150	3	3	12,4	90,2	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	40			0,6	1,8	2,8	30	4,4	4
	Щи	150			1,35	4,8	5,9	76,5	7,7	67
	Суфле из отварной рыбы	70			8,5	11	3,7	174,4	0,4	268
	Пюре картофельное	130			2,8	4,2	18,5	123,3	8,9	321
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с яблоком	140			17,6	14,8	20,4	298,7	1,5	150
	Соус фруктовый	40			0	0	3,9	16,4	6	379
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Зефир (Конфеты)	20 15	20	20	0,1	0	18	74	0	б/н
Итого за 8 день:				52,4	47,4	177,2	1272,8	126,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 9 четверг (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	150			4,5	4,2	13,6	110,7	0,6	93
	Батон с маслом сливочным и сыром	37			4,1	6,8	14,9	140,4	0,1	3
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко х/о 12%	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			0,7	2,8	3,4	41,4	1,9	33
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	150			5,4	8,1	11,1	93,7	4,1	74
	Гуляш из отварного мяса птицы	70			10,7	10,2	2,5	145,8	0,4	277
	Рис отварной	105			2,4	3,1	28,4	152,7	0,3	315
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Омлет натуральный	70			6,7	11,2	1,4	134	0,08	215
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	30	50	30	0,9	0,06	2	12	3	6/н
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,160	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
Итого за 9 день:				40,1	46,2	167,4	1223,5	25,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 10 пятница (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	150			5,8	7,2	21,4	190	0,6	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,4	15	97,1	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	40			0,6	1,8	2,8	30	4,4	4
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150			5,5	9,8	15,5	109,9	3,9	82
	Жаркое домашнему с с мясом птицы	150			7,9	8	14,5	182,7	3	276
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100			5,1	6,8	23,5	176,7	0,3	166
	Пирожок с капустой	60			4,7	6,9	20,7	174,4	0,9	4536
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
Итого за 10 день:				45,2	51,8	199,5	1419,9	128,9		
Итого за 10 дней:				449,3	535,1	1981,5	13351	727		
Среднее значение за 10 дней:				44,9	53,5	198,1	1335,1	72,7		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 11 понедельник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Дружба»	150			4,7	7,6	19,7	167,4	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Нарезка из моркови с растительным маслом	40			0,5	2,8	3,9	42,4	1,3	41
	Щи на мясном бульоне	150			7,2	9,7	6,8	147,5	8	67
	Пудинг из говядины	60			14,4	5,7	0,7	112	0,1	290
	Пюре гороховое	90			10,4	22	16,5	118,8	0/0	146
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Рагу из овощей	170			3	14,6	24,3	259,7	10	137
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39/43,3	0	393
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Пирожок с яблоком	60			4,7	6,9	22,7	178	0,9	453 в
Итого за 11 день:				53,2	85,7	201,2	1548,8	25,5		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 12 вторник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Макаронны отварные с маслом и сахаром	125			4,3	4,5	29	174,7	0	75
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Какао на молоке	150			3	3	12,4	90,2	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:	Огурцы консервированные (без уксуса)	10	20	10	0	0	0,7	0	0,94	б/н
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	150			6,4	5,9	14,4	153,4	4	80
	Биточки мясные	70			11,8	14,9	11,2	226	0,08	282
	Пюре картофельное	130			2,8	4,2	18,5	123,3	8,9	321
	Соус сметанный с луком	40			0,6	1,8	2,9	35,8	0,4	356
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	4,7	6,9	22,7	178	0,9	453 в
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо отварное	40	1 шт	40	5,4	5,6	0,3	62,8	0	213
	Винегрет	150			2,4	7,8	12,6	137,3	16,5	45
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,7	0,1	9,7	45	0	701
Итого за 12 день:				43,5	55,3	200,3	1509,1	46		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 13 среда (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	150			5	6,7	19	160	0,7	185
	Батон с маслом сливочным и сыром	37			4,1	6,8	14,9	140,4	0,1	3
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	40			0,8	4,3	3,2	52	19,4	20
	Суп картофельный с рыбными консервами	150			3,1	3,2	9,7	80	3,5	87
	Котлета рыбная любительская	65			14,5	2	3,8	88,8	0,4	256
	Каша ячневая рассыпчатая	120			3,6	3,6	20,9	132,8	0,7	128
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с рисом	110			16,2	10,9	20,8	246,4	0,2	236
	Молоко сгущенное	15	15	15	1	1,3	8,4	48	0,15	6/н
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,4	15	97,1	0,5	395
	Печенье	15	15	15	1,1	1,8	11,2	65,4	0	6/н
Итого за 13 день:				56,6	56,9	192,3	1605,1	29,7		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 14 четверг (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	150			5,8	7,2	21,4	190	0,6	185
	Повидло фруктовое	10	10	10	0,04	0	6,5	25	0,05	380
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Какао на молоке	150			3	3	12,4	90,2	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			0,7	2,8	3,4	41,4	1,9	33
	Суп гороховый на курином бульоне	150			3,1	3,2	9,7	118,5	3,5	81
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	170			12,6	11,1	13,2	206	9,9	332
	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,7	0,1	9,7	45	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40			1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Макароны отварные с сыром	130			7,2	6,5	27,3	197,4	0/0	206
	Батон	20	20	20	1,5	0,6	10	51,8	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Зефир (Конфеты)	20 15	20	20	0,1	0	18	74	0	б/н
Итого за 14 день:				47,3	38,9	181,7	1222,9	124,5		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 15 пятница (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая вязкая	150			4,7	6,4	23,5	172,2	0,7	185
	Масло сливочн. 72,5% жирн.	7	7	7	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	40			0,6	1,8	2,8	30	4,4	4
	Борщ на курином бульоне	150			5,3	7,4	11,4	117,8	5,1	57
	Гуляш из отварного мяса птицы	70			10,7	10,2	2,5	145,8	0,4	277
	Каша гречневая рассыпчатая	90			5,7	4,8	27,4	180,3	0	313
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Драчена	80			7,8	15,4	5	148	0	228
	Салат овощной «Степной»	60			1	3,6	3,8	51	1,5	23
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,8	12,2	59	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 15 день:				47,4	42,7	166,9	1121,3	117,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 16 понедельник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	150			5,2	7,8	18,7	166,8	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,4	15	97,1	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			0,7	2,8	3,4	41,4	1,9	33
	Суп картофельный с фасолью	150			4,3	0,5	14,3	88,5	5	47
	Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе	150			13,3	10,9	14/16,8	199,8	34,7	298
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,7	0,1	9,7	45	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Картофель отварной со слив. маслом	130			2,5	3,4	20,7	107	9,1	318
	Икра кабачковая	40	41	40	0,5	2,6	2,3	35,7	2,8	б/н
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
Итого за 16 день:				37,1	36,3	183,5	1202,7	57,9		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 17 вторник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная ячневая	150			6,8	7,8	31	217,4	1,2	189
	Сыр «Российский»	8	8	8	1,8	2,3	0	28,8	0,1	3
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	40			0,8	4,3	3,2	52	19,4	20
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150			6,5	8,4	12,4	156,6	5,1	57
	Макаронник с мясом	150			17,5	18,3	30,2	356	0,5	292
	Соус томатный	40			0,2	0,6	1,9	14,2	0,4	116
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2/	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,5	0,3	15	74	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Маннй пудинг	120			4,8	5,9	24,3	172,9	0,09	195
	Соус молочный сладкий	20			0,8	0,7	1,6	23,5	0,07	113
	Кисель	150			0	0	5,9	16	6	379
	Печенье	15	15	15	1,1	1,8	11,2	65,4	0	б/н
Итого 17 день:				46,3	49,6	196,2	1495,5	47,7		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 18 среда (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	70			6,7	11,2	1,4	134	0,08	215
	Икра кабачковая консервированная	40	43	40	0,5	2,6	2,3	35,7	2,8	б/н
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30			1	2,5	1,3	31,5	2,9	7
	Щи	150			1,35	4,8	5,9	76,5	7,7	67
	Запеканка из печени с рисом	70			8,6	3,4	9,5	104	4	294
	Пюре картофельное	130			2,8	4,2	18,5	123,3	8,9	321
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша гречневая с маслом и сахаром	90			5,1	4,3	24,4	160,7	0	318
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Оладьи с повидлом	50/15			4,2	1,3	22,2	117,5	0,4	448
	Повидло фруктовое	15	15	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08	380
Итого за 18 день:				38	40,2	186,4	1272,8	27,1		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 19 четверг (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	150			4,5	4,2	13,6	110,7	0,6	93
	Батон с маслом сливочным и сыром	37			4,1	6,8	14,9	140,4	0,1	3
	Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0	9,4	39	0,9	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			0,7	2,8	3,4	41,4	1,9	33
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	150			5,4	5,1	11,1	93,7	4,1	74
	Плов из отварного мяса птицы	150			20,8	16,2	64,5	480,6	0,9	52
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,9	72,6	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка творожная с морковью	130			22,1	17,4	16,9	325	0,2	240
	Соус фруктовый	40			0	0	5,9	16	6	379
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
	Зефир (конфеты)	40 15	40	40	0,3	0	37	148	0	б/н
Итого за 19 день:				70,1	55,4	252,4	1678,6	119,9		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	150			5	6,7	19	160	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	1
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	701
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,4	15	97,1	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	40			0,6	1,8	2,8	30	4,4	4
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150			5,5	9,8	15,5	109,9	3,9	82
	Жаркое домашнему с мясом птицы	150			7,9	8	14,5	182,7	3	276
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суфле из отварной рыбы	70			8,5	11	3,7	174,4	0,4	268
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	30	50	30	0,9	0,06	2	12	3	б/н
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
Итого за 20 день:				44,8	41	169,3	1149	134,8		
Итого за 10 дней:				488	505	1949,1	13962,8	729		
Среднее значение за 10 дней:				48,8	50,5	194,9	1396,2	72,9		
Среднее значение за 20 дней:				46,8	52	196,5	1551,2	72,8		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	150			5	6,7	19	160	0,7	
	Масло сливочное 72,5% жирн.	5	5	5	0,04	3,6	0,06	33	0	
	Батон	25	25	25	1,9	0,2	12,3	60,7	0	
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	150	150	150	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	40			0,8	4,3	3,2	52	19,4	20
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150			5,5	9,8	15,5	109,9	3,9	
	Жаркое домашнему с мясом	150			7,9	8	14,5	182,7	3	
	Компот из сухофруктов	150			0,3	0	20,2	83,3	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	1,9	0,4	18,4	88	0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100			5,1	6,8	23,5	176,7	0,3	166
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	
	Чай с сахаром	150			0,1	0	9,4	39	0	
Итого за 20 день:				44,8	41	169,3	1149	134,8		
Итого за 10 дней:				488	505	1949,1	13962,8	729		
Среднее значение за 10 дней:				48,8	50,5	194,9	1396,2	72,9		
Среднее значение за 20 дней:				46,8	52	196,5	1551,2	72,8		

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4
 зимне-весенний период
 от 3 до 7 лет, 12 часовой режим пребывания**

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 1 понедельник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	200			7,4	8,9	30,5	234	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200			3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	50			0,9	3,6	4,3	51,8	2,4	33
	Щи со сметаной	200			1,8	6,4	7,9	101,8	10,3	67
	Рулет мясной с луком и яйцом	80			9,9	8,2	7,8	145,3	2,7	295
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,9	1,9	24,8	121	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом и сахаром	140			5	45,3	35	210,3	0	75
	Пирожок с морковью	70/80			5,4	7,9	25,6	200,4	1	453 в
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 1 день:				47,8	58,8	269	1760,7	32,4		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 2 вторник(1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная ячневая	200			9	10,3	41	289,9	1,6	189
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	190	190	167	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД:	Огурцы консервированные	20			0	0	1,3	0	1,8	б/н
	Суп картофельный с пшеном	200			1,8	2,3	13,4	102,6	5,3	80
	Тефтели мясные в томатном соусе		80		5,4	6	6,8	103,4	0,3	287
	Капуста тушеная	150			4,5	7,2	19,1	161,3	37,5	132
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,1	60,2	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо отварное	40	1 шт	40	5,4	5,6	0,3	62,8	0	213
	Винегрет	200			3,2	10,4	16,8	183	22	45
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Хлеб пшен.	20	20	20	2,3	0,2	14,9	72,9	0	701
Итого за 2 день:				36,8	38,1	208,7	1534,4	67,2		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 3 среда (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Суп картофельный с рыбными консервами	200			4,1	4,3	13	106,6	4,6	87
	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/50			10,2	8,7	11,3	165	0,2	58
	Макаронные изделия отварные с маслом	140			5	5,3	35	210,3	0	204
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,9	1,9	24,8	121	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с рисом	140			20,6	13,9	26,3	313,6	0,3	236
	Соус молочный сладкий	30			1,2	1	2,4	35,3	0,09	113
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Печенье	15	15	15	1,1	1,8	11,2	65,4	0	б/н
Итого за 3 день:				72,8	75,4	247,7	1993,2	42,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 4 четверг (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая вязкая	200			6,3	8,5	31,4	230	0,9	185
	Повидло фруктовое	15	15	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08	380
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	50			0,8	2,2	3,5	37,5	5,6	4
	Суп гороховый на курином бульоне	200			4,1	4,3	13	164,3	4,6	81
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	210			14,7	13	15,8	241	11,9	332
	Сок фруктовый	200	200	180	1	2	20,2	92	4	705
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Блины со сгущенным молоком	100/30			6,9	13,3	43,7	332	0	447
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Зефир (конфеты)	40/15	40	40	0,3	0	37	148	0	б/н
Итого за 4 день:					54,6	51,4	242,4	1735,8	153,5	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 5 пятница (1 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	200			6,9	8,7	25,7	209,3	0,7	185
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	6/н
ОБЕД:	Салат «Здоровье»	60			1	4	3,4	54	1,2	25
	Борщ на курином бульоне	200			7	9,8	15,2	164,4	6,8	57
	Суфле из отварной курицы		70		15,6	14,5	3,6	171,6	0,5	112
	Каша гречневая рассыпчатая	100			6,3	5,3	30,2	198,4	0	313
	Соус сметанный с луком	50			0,8	2,3	3,6	44,8	0,5	356
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Салат овощной «Степной»	160			2,6	9,6	10,1	136	4	23
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Булочка домашняя с изюмом	70			5,5	8	41,8	261	0	469
Итого за 5 день:				55,9	52,5	266,1	1784,7	134,1		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 6 понедельник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	200			6,9	10,4	25	222,4	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	60			1	4,3	5,1	62,1	2,9	33
	Суп картофельный с фасолью	200			5,7	0,6	19,1	138	6,7	47
	Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе	180			15,9	13,1	16,8	239,8	41,6	298
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,1	60,2	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Картофель отварной со слив. маслом	230			4,5	4,3	36,5	202,5	918,4	318
	Икра кабачковая	60	62	60	0,5	3,5	3	47,6	2,1	6/н
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 6 день:				47,7	48,8	241,9	1605	77,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 7 вторник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Сыр «Российский»	10	10	10	2,3	2,9	0	36	0,2	3
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко х/о 12%	190	190	167	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Борщ	200			1,9	5,4	10,7	136	6,8	57
	Котлета мясная	80			13,5	17,1	12,8	258	0,1	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	140			5	5,3	35	210,3	0	204
	Соус томатный	50			0,3	0,9	2,9	21,4	0,6	116
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150			3	9,3	39,3	252,7	0/0	129
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Ватрушка с повидлом	70			8,5	4,6	32,3	205,6	0,1	458
Итого за 7 день:				51,9	63,4	285,9	1981,3	59,6		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 8 среда (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Дружба»	200			6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200	200	200	3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	7,5/9	2,7	15,3	1	126	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	50			0,8	2,2	3,5	37,5	5,6	4
	Щи	200			1,8	6,4	7,9	121,8	10,3	67
	Суфле из отварной рыбы	80			11,5	15	5	236	0,6	268
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с яблоком	170			21,4	18	24,8	362,8	1,8	150
	Соус фруктовый	50			0	0	5,9	24	9	379
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Зефир (Конфеты)	20 15	20	20	0,1	0	18	74	0	б/н
Итого за 8 день:				72,6	66,9	229,6	1661	154,4		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 9 четверг (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	200			6	5,6	18,2	146,7	0,9	93
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко х/о 12%	190	190	167	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	40			1	4,3	5,1	62,1	2,9	33
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	200			7,9	12,5	15,1	131,3	5,5	74
	Гуляш из отварного мяса птицы	80			12,2	11,7	2,8	166,7	0,4	277
	Рис отварной	130			3,2	4	36,9	198,5	0,4	315
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Омлет натуральный	85			8,1	13,7	1,7	162,5	0,1	215
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	40	60	40	1,2	0,8	2,6	16	4	б/н
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 9 день:				50,7	65	208,2	1549,8	37,4		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 10 пятница (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	200			6,9	8,7	25,7	209,3	0,7	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	6/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	50			0,8	2,2	3,5	37,5	5,6	4
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200			13,4	13,4	21,3	152,9	5,3	82
	Жаркое домашнему с мясом птицы	170			9	9	16,5	207	3,5	276
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130			6,6	7,8	30,4	219,5	0,5	166
	Пирожок с капустой	70			5,4	7,9	23,6	199,4	1	4536
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 10 день:				57,1	65,9	249,4	1580	155,7		
Итого за 10 дней:				547,9	586,2	2449	18530	913		
Среднее значение за 10 дней:				54,7	58,6	244,9	1853	91,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 11 понедельник(3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Дружба»	200			6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Нарезка из моркови с растительным маслом	60			0,7	4,3	5,8	63,5	1,9	41
	Щи на мясном бульоне	200			7,6	11,3	8,8	172,8	10,6	67
	Пудинг из говядины	80			19,3	7,6	0,9	149	0,1	290
	Пюре гороховое	130			15	29,2	23	171,6	0	146
	Соус томатный	50			0,3	0,9	2,9	21,4	0,6	116
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Рагу из овощей	200			4,2	17,2	28,6	305,5	11	137
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Пирожок с яблоком	70			5,4	7,9	25,6	200,4	1	453 в
Итого за 11 день:				68,3	99,5	247,4	1881	31,4		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 12 вторник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Макаронны отварные с маслом и сахаром	140			5	5,3	35	210,3	0	75
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200			3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	190	190	167	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД:	Огурцы консервированные (без уксуса)	20	37	20	0	0	1,3	0	1,8	б/н
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	200			9,4	8,6	16,6	198,1	5,3	80
	Биточки мясные	80			13,5	17,1	12,8	258	0,1	282
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Соус сметанный с луком	50			0,8	2,3	3,6	44,8	0,5	356
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	5,4	7,9	25,6	200,4	1	453 в
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо отварное	40	1 шт	40	5,4	5,6	0,3	62,8	0	213
	Винегрет	200			3,2	10,4	16,8	183	22	45
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Хлеб пшен.	20	20	20	2,3	0,2	14,9	72,9	0	701
Итого за 12 день:				53,4	72,6	246,9	1849,6	61,5		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 13 среда (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Чай с сахаром	200			0,2	0/0	10,4	43,3	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Суп картофельный с рыбными консервами	200			4,1	4,3	13	106,6	4,6	87
	Котлета рыбная любительская	65			16,7	2,3	4,5	102,5	0,4	256
	Каша ячневая рассыпчатая	150			4,5	4,5	26,2	166	0,8	128
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с рисом	140			20,6	10,9	20,8	246,4	0,2	236
	Молоко сгущенное	30	30	30	2,2	2,6	16,8	96	0,3	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Печенье	15	15	15	1,2	1,8	11,2	65,4	0	б/н
Итого за 13 день:				63	73,8	258,4	2064,2	42,4		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 14 четверг (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	200			6,9	8,7	25,7	209,3	0,7	185
	Повидло фруктовое	15	15	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08	380
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200			3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	б/н
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	60			1	4,3	5,1	62,1	2,9	33
	Суп гороховый на курином бульоне	200			4,1	4,3	13	164,3	4,6	81
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	210			14,7	13	15,8	241	11,9	332
	Сок фруктовый	200	200	180	1	2	20,2	92	4	705
	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,3	0,2	14,9	72,9	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Макароны отварные с сыром	150			8,3	7,5	31,5	277,8	0	206
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Зефир (Конфеты)	20 15	20	20	0,1	0	18	74	0	б/н
Итого за 14 день:				58,4	47,7	230,8	1651,3	151,5		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 15 пятница (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая вязкая	200			6,3	8,5	31,4	230	0,9	185
	Масло сливочн. 72,5% жирн.	8	8	8	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	50			0,8	2,2	3,5	37,5	5,6	4
	Борщ на курином бульоне	200			7	9,8	15,2	164,4	6,8	57
	Гуляш из отварного мяса птицы	80			12,2	11,7	2,8	166,7	0,4	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100			6,3	5,3	30,2	198,4	0	313
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Драчена	85			9,2	15,4	5,2	157	0/0	228
	Салат овощной «Степной»	80			1,3	4,8	5	68	2	№ 23
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,8	12,2	59	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 15 день:				60,7	52	214	1361,5	148,1		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 16 понедельник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	200			6,9	10,4	25	222,4	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	60			1	4,3	5,1	62,1	2,9	33
	Суп картофельный с фасолью	200			5,7	0,6	19,1	138	6,7	47
	Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе	180			15,9	13,1	16,8	239,8	41,6	298
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,1	60,2	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Картофель отварной со слив. маслом	230			4,5	4,3	36,5	202,5	18,4	318
	Икра кабачковая	60	62	60	0,5	3,5	3	47,6	2,1	б/н
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 16 день:				47,7	48,8	241,9	1563,8	77,3		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 17 вторник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная ячневая	200			9	10,3	41	289,9	1,6	189
	Сыр «Российский»	10	10	10	2,3	2,9	0	36	0,2	3
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	190	190	167	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200			9,5	11,9	17,3	221,5	6,8	57
	Макаронник с мясом	180			21	22	36	427	0,6	292
	Соус томатный	50			0,3	0,9	2,9	21,4	0,6	116
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,9	1,9	24,8	121	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Маннй пудинг	140			5,6	7	28,7	204,4	0,1	195
	Соус молочный сладкий	30			1,2	1	2,4	35,3	0,09	113
	Кисель	200			0	0	5,9	24	9	379
	Печенье	15	15	15	1,2	1,8	11,2	65,4	0	б/н
Итого 17 день:				59,8	65,2	251,1	1923,9	70,9		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 18 среда (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	85			8,1	13,7	1,7	162,5	0,1	215
	Икра кабачковая консервированная	60	63	60	0,5	3,5	3	47,6	2,1	б/н
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	190	190	167	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД:	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50			1,7	4,4	2,2	55,5	4,8	7
	Щи	200			1,8	6,4	7,9	101,8	10,3	67
	Запеканка из печени с рисом	80			9,9	3,9	10,9	118,9	4,6	294
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша гречневая с маслом и сахаром	100			5,7	4,8	27,2	178,6	0	318
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Оладьи с повидлом	70/20			4,9	1,5	26	137,5	0,4	448
	Повидло фруктовое	20	20	20	0,08	0	13	50	0,1	380
Итого за 18 день:					50	58,2	233,1	1565,2	39,7	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 19 четверг (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	200			6	5,6	18,2	146,7	0,9	93
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	б/н
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	60			1	4,3	5,1	62,1	2,9	33
	Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне	200			7,9	12,5	15,1	131,3	5,5	74
	Плов из отварного мяса птицы	180			26,8	20,9	83	617,9	1,2	52
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	/111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка творожная с морковью	170			28,9	22,8	22,1	425	0,3	240
	Соус фруктовый	50			0	0	5,9	24	9	379
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Зефир (конфеты)	40/15	40	40	0,3	0	37	148	0	б/н
Итого за 19 день:				92	80,1	279,8	2167,7	147,2		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Йогурт	180	180	180	9	2,7	15,3	1	126	б/н
ОБЕД:	Салат из квашенной капусты	50			0,8	2,2	3,5	37,5	5,6	4
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200			13,4	13,4	21,3	152,9	5,3	82
	Жаркое домашнему с мясом птицы	170			9	9	16,5	207	3,5	276
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суфле из отварной рыбы	80			11,5	15	5	236	0,6	268
	Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	40	60	40	1,2	0,8	2,6	16	4	б/н
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 20 день:				55,5	56,8	204,6	1415,1	171,3		
Итого за 10 дней:				613,4	646,4	2411,8	18252,8	840		
Среднее значение за 10 дней:				61,3	64,6	241,1	1825,2	84		
Среднее значение за 20 дней:				58	61,6	243	1996,1	87,6		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	180	180	180	1	2	20,2	92	4	705
ОБЕД:	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200			13,4	13,4	21,3	152,9	5,3	82
	Жаркое домашнему с мясом	170			9	9	16,5	207	3,5	276
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130			6,6	7,8	30,4	219,5	0,5	166
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
Итого за 20 день:				55,5	56,8	204,6	1415,1	171,3		
Итого за 10 дней:				613,4	646,4	2411,8	18252,8	840		
Среднее значение за 10 дней:				61,3	64,6	241,1	1825,2	84		
Среднее значение за 20 дней:				58	61,6	243	1996,1	87,6		

