

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			78,00	63,00	313,00	2186,00	191,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	120	8,31	11,95	1,53	146,94	0,286	2/6/1
	Хлеб с сыром	40/15	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,000	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	11,30	95,99	21,615	2/2/1
	Гренки (сухарики)	70	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	12,36	13,19	2,81	179,30		12/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Сырники из творога	100	18,22	10,74	22,36	237,77	0,450	6/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,53	3,55	46,62	237,29	0,284	17/12/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			73,00	53,00	336,00	2190,00	261,00	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	6,78	34,32	226,45	1,040	11/4/1
	Хлеб с маслом	40/9	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Банан	205	3,08	1,03	43,05	182,45	20,500	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	200	1,93	5,05	12,11	100,97	21,015	10/2/1
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,57	1,75	6,69	88,97	0,508	9/7/1
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	3,000	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	112,51		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
УЖИН	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36		
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Суфле из печени	80	18,72	7,35	2,65	170,21	29,352	35/8/1
	Соус молочный с овощами	60	1,25	3,75	4,57	57,01	1,201	4/11/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	39,00	271,00	1703,00	204,00	
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,000	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,62	6,81	12,21	129,37	1,290	20/2/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,68	3,49	14,95	101,74	14,323	16/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	12,10	12,60	5,95	185,37		14/8/1
	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		17,09	71,21		9/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
УЖИН	Суп-пюре гороховый	200	5,58	2,01	15,88	104,19	1,200	29/2/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	5,66	5,37	25,37	172,04	20,354	18/1
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	70,00	272,00	2022,00	291,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	200	5,43	6,67	27,12	190,67	1,326	18/4/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб с сыром	40/15	6,99	4,81	19,68	145,69	0,105	3/13/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,000	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,97	12,83	103,26	13,615	5/2/1
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1
	Капуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	99,52	78,250	8/3/1
	Зразы или рулет из говядины	80	10,86	12,57	9,77	195,47	2,469	18/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Сердце говяжье по-строгановски	90	1,29	15,83	3,65	161,33	0,105	9/8/1
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	1,080	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			51,00	56,00	210,00	1601,00	251,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,93	6,10	9,74	105,60	1,300	7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб с маслом	40/10	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	57,38	27,115	6/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир отварным мясом кур с овощами	250	18,35	17,16	39,44	372,46	46,760	6/9/1
	Соус томатный	50	0,51	1,87	3,63	33,53		1/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
УЖИН	Омлет запеченый или паровой	120	8,31	11,95	1,53	146,94	0,286	2/6/1
	Горошек зеленый	80	4,03	3,06	6,69	58,60	20,000	1/1/1
	Батон нарезной	25	1,93	0,75	12,53	65,50		
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0,100	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			87,00	81,00	330,00	2449,00	190,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,65	5,78	30,23	196,20	1,040	5/4/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб с сыром	40/15	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,000	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,42	128,76	11,300	17/2/1
	Плов из мяса кур	220	25,45	24,79	45,25	485,33	4,620	4/9/1
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	60	0,80	5,06	4,39	66,26	5,300	23/1/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
УЖИН	Руллет из мяса говядины с яйцом (паровой)	80/5	13,10	16,46	4,63	218,76		29/8/1
	Коржик молочный	70	9,25	11,55	25,74	239,14	0,202	2/1/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			73,00	61,00	301,00	2084,00	196,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	120	17,25	16,26	16,79	262,31	1,900	13/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Хлеб с маслом	40/10	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Банан	210	3,15	1,05	44,10	186,90	21,000	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,28	12,120	25/2/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	3,12	4,28	37,74	202,71		9/4/1
	Рыба тушеная с овощами	120	12,37	7,13	5,34	135,14	3,520	4/7/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	3,76	4,77	15,56	120,36	1,300	22/2/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	1,080	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	73,00	241,00	1955,00	214,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,35	5,98	33,76	215,09	1,040	14/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб с маслом	40/10	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,48	14,05	15,10	208,56	17,765	15/2/1
	Каша гречневая вязкая	200	6,25	5,47	28,07	187,12		3/4/1
	Печень по-строгановски	120	16,15	18,90	3,65	265,99	27,495	9/8/1
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	2,000	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
УЖИН	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,94	4,17	6,57	67,50	8,550	31/1/1
	Ватрушка с творогом	60	6,38	8,85	11,56	145,42	0,288	5/12/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	51,00	264,00	1814,00	214,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	105,09	1,040	21/2/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	7,27	2,40	10,79	94,06	13,385	30/2/1
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	12,10	12,60	5,95	185,37		14/8/1
	Соус томатный	50	0,51	1,87	3,63	33,53		1/11/1
	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		17,09	71,21		9/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
УЖИН	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,05	10,39	87,34	15,590	27/2/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340	255/1
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	70,00	298,00	2142,00	281,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,31	6,67	28,16	194,32	1,326	16/4/1
	Хлеб с сыром	40/15	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,000	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,86	4,99	17,91	87,15	13,000	16/2/1
	Капуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	99,52	78,250	8/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	12,42	13,21	5,20	189,27		15/8/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Рагу из мяса кур	150	17,40	23,66	17,39	336,73	20,344	3/9/1
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	1,080	
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			669,00	616,00	2835,00	20146,00	2293,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			67,00	62,00	284,00	2015,00	229,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,30	27,50	56,30			

Сформировано 9:49 07.03.25

Страница 6

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г