

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 55»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 55»

от «26» 09 20 19 г. № 85-Д



**Примерное циклическое двадцатидневное меню
для детей 3 – 7 лет с 11-часовым пребыванием в
МБДОУ «Детский сад № 55»**

САД

НЕДЕЛЯ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
<i>завтрак</i>	каша гречневая вязкая с сахаром	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	84
	какао на сгущенном молоке	180	1,8	2,3	17	100	0,34	97
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	15,29	21,56	80,23	582,12	1,56	
<i>2 завтрак</i>	сок	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	68
	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	2
	тефтели мясо-крупяные в сметанном соусе (ёжики)	120/50	15,92	19,82	10,46	277,48	1,06	17
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		722	24,76	30,45	77,16	651,74	15,42	
<i>полдник</i>	макароны с сыром	126/19	11,7	10,28	31,78	264	0,14	16
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28		50
	фрукт	130	1,17	0,39	11,7	58,5	12	105
		499	27,06	14,74	77,09	482,13	17,54	
Итого за первый день			67,66	66,75	247,35	1767,69	37,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
<i>завтрак</i>	каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	89
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	12,17	17,29	71,25	511,04	1,88	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	огурец свежий	45	0,36	0,05	0,13	6,3		67
	суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250/6	3,5	6,18	22,09	165,01	9,06	3
	рагу из овощей с мясом	180	3,72	14,87	22,57	238,99	17,2	25
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		707	11,6	21,74	85,93	592,76	26,66	
<i>полдник</i>	ростегай с рыбой	95	13,37	9,4	25,3	296,26	1,39	61
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
		275	24,17	12,15	37	340,61	6,79	
<u>итого за второй день</u>			<u>48,49</u>	<u>51,18</u>	<u>207,05</u>	<u>1496,11</u>	<u>37,93</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
<i>завтрак</i>	каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	1,28	85
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	11,18	17,55	70,06	506,23	2,45	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	салат из помидоров с луком	50	0,55	3,58	2,25	44,35	8,08	75
	щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	7
	бефстроганов из печени, каша гречневая рассыпчатая	100/120	22,55	21,42	30,56	404,92	0,8	23
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		762	30,8	32,71	82,53	749,73	28,69	
<i>полдник</i>	сырники из творога	125	21,38	14,52	26,58	322,08	0,057	46
	кисель из варенья	180	0	0	34,74	135	5,4	103
		305	21,38	14,52	61,32	457,08	5,457	
<u>итого за третий день</u>			63,91	64,78	226,78	1764,74	39,197	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
<i>завтрак</i>	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	87
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	10,58	15,03	55,96	422,12	2	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	23,28	70
	суп картофельный с зеленым горошком с мясом	250/10	8,74	5,24	23,96	178,47	16,78	5
	котлета рыбная любительская, рис отварной, соус	60/125/50	19,75	10,46	35,35	309,77	0,82	37/43/106
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		771	33,33	21,38	105,76	738,17	41,28	
<i>полдник</i>	омлет натуральный, кукуруза консервир	85/50	10,11	12,71	7,84	185,25	2,89	27/69
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный с сыром	44/14	6,62	4,55	21,65	154,46	0,11	54
		373	27,53	20,01	41,19	384,06	8,4	
<u>Итого за четвертый день</u>			<u>71,99</u>	<u>56,42</u>	<u>215,78</u>	<u>1596,05</u>	<u>54,28</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
<i>завтрак</i>	каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	8
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	11,27	16,81	63,1	469,12	3,12	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	салат из огурцов и помидоров	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	73
	свекольник на курином бульоне со сметаной	250/10	16,7	8,91	19,74	229,26	22,1	8
	жаркое по-домашнему	180	20,8	21,84	22,43	357,84	8,17	22
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		716	42,06	34,47		806,42	43,12	
<i>полдник</i>	запеканка из творога с морковью	140	16,32	14,41	33,29	327,6	0,99	45
	ацидолакт	150	4,2	4,8	12,9	115,5	1,2	94
		290	20,52	19,21	46,19	443,1	2,19	
<u>Итого за пятый день</u>			<u>74,4</u>	<u>70,49</u>	<u>122,16</u>	<u>1770,34</u>	<u>51,03</u>	

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
<i>завтрак</i>	каша манная на сгущенном молоке	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	82
	кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2	2,3	17	102	0,35	95
	печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2		59
		420	13,94	17,45	97,22	596,12	1,23	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	38	
<i>обед</i>	огурец соленый	45	0,36	0,05	1,53	6,12		67
	щи на мясном бульоне со сметаной	250/8	3,68	7,07	8,58	118	19,41	6
	гуляш из говядины, каша гречневая рассыпчатая	100/113	21,38	24,36	31,08	437,34	0,8	26/44
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		742	29,44	32,12	82,33	743,92	20,61	
<i>полдник</i>	омлет по-крестьянски	100	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	28
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		424	24,11	24,16	39,76	404,09	5,72	
<u>итого за шестой день</u>			68,04	73,73	232,18	1795,83	65,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
<i>завтрак</i>	каша овсяная молочная	200	7,26	9,48	23,49	206,79	1,35	91
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,39	1,32	21,91	115,28		52
		432	11,85	12,1	58,4	412,07	2,52	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	38	
<i>обед</i>	салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	23,28	70
	суп из рыбных консервов	250	10,18	2,6	16,65	150,85		15
	рыба под маринадом, макароны отварные	70/126	13,62	12,27	3,06	378,23	8,31	36/42
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		722	28,64	20,55	66,16	779,01	31,99	
<i>полдник</i>	рисовый пудинг с изюмом и со сгущенным молоком	125/20	5,78	9,03	51,88	312,26	0,24	29
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28		50
		285	19,97	13,1	85,49	471,89	5,64	
Итого за седьмой день			61,01	45,75	222,92	1714,67	78,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
<i>завтрак</i>	запеканка из творога	125	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	47
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничн. с маслом и сыром	44/8/13	6,65	11,98	21,97	225,52		53
		370	27,55	29,98	79,07	792,82	1,54	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	2,6	
<i>обед</i>	помидор свежий	40	0,24	0,08	1,68	7,96	18	65
	суп гречневый с курицей	250/10	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	13
	котлета мясная, капуста тушеная	70/130	14,29	13,51	30,03	287,3	18,3	18/40
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		726	22,51	18,91	87,14	593,02	45,13	
<i>полдник</i>	каша кукурузная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	89
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28		50
		424	21,63	12,14	68,89	403,55	6,28	
<u>Итого за восьмой день</u>			72,24	61,03	247,97	1841,09	55,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
<i>завтрак</i>	каша ячевая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	86
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	11,27	16,81	63,1	469,12	3,12	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	2,6	
<i>обед</i>	огурец свежий	40	0,32	0	1,2	6	4	66
	борщ на курином бульоне со сметаной	250/10	3,52	5,98	9,78	117	9,74	9
	азу, картофельное пюре	100/132	18,35	21,74	23,96	375	23,99	30/41
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		758	26,21	28,36	76,08	680,46	38,13	
<i>полдник</i>	суфле рыбное	130	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	31
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28		50
		354	24,07	17,56	39,7	344,25	5,72	
<u>Итого за девятый день</u>			62,1	62,73	191,75	1545,53	49,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
<i>завтрак</i>	каша пшеничная молочная	200	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85	88
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	8,94	15,47	57,24	425,91	1,85	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	2,6	
<i>обед</i>	салат из отварной свеклы	50	0,1	3,05	4,18	46,95	4,75	76
	суп картофельный с макаронными изделиями	250/12	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	14
	голубцы ленивые с отварным мясом	160	21,71	16,55	15,02	296	5,2	19
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		698	32,28	25,4	82,26	674,28	16,4	
<i>полдник</i>	ленивые вареники, соус молочный сладкий	125/50	22,18	15,87	28,6	350,44	1	48/108
	ацидолакт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,42	94
	хлеб пшеничный	44	3,47	0	36,31	169,28	5,3	55
		285	30	20,67	70,91	608,22	7,72	
<u>итого за десятый день</u>			<u>71,77</u>	<u>61,54</u>	<u>223,28</u>	<u>1760,11</u>	<u>28,57</u>	

НЕДЕЛЯ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 11								
<i>завтрак</i>	каша гречневая вязкая с сахаром	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	84
	какао на сгущенном молоке	180	1,8	2,3	17	100	0,34	97
	печенье	40	5,1	12,88	45,04	295,48		59
		420	16,96	26,52	103,3	702,48	1,56	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	68
	суп"Харчо" на мясном бульоне	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	11
	капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	280	21	24
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	2,76	0,46	20,39	86,94		51
		712	18,93	17,68	80,92	656,58	36,16	
<i>полдник</i>	омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	27
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный с сыром	43/13	6,31	4,24	21,16	148,42		54
	фрукт	110	1,65	0,55	1,31	105,6	11	105
		488	27,77	20,05	36,41	454,62	16,89	
<u>итого за первый день</u>			<u>64,21</u>	<u>64,25</u>	<u>233,5</u>	<u>1865,38</u>	<u>57,21</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 12								
<i>завтрак</i>	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	87
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,12	7,8	19,98	164,64		52
		428	10,27	14,91	53,97	411,64	2	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	помидор свежий	50	0,4	0,05	1,7	7		65
	суп рыбный из консервов	250/6	3,1	2,07	16,9	117,86	9,06	15
	рыбные биточки в сметанном соусе, рис отварной	60/50/126	14,7	16,96	37,16	343,93	0,49	38/107/43
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,4	0,55	15,36	80,04		51
		712	22,08	19,63	94,92	638,83	9,95	
<i>полдник</i>	салат из картофеля с огурцами солеными	50	0,84	6,79	5,64	88	6,64	71
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	пирожок с повидлом	95	6,18	10,15	35,55	275,01	0,8	63
	мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4		57
		310	17,82	19,69	52,89	407,36	12,84	
<u>Итого за второй день</u>			50,72	54,23	214,65	1509,53	27,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13								
<i>завтрак</i>	каша овсяная молочная	200	7,26	9,48	23,49	206,79	1,35	91
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	11,89	18,7	58,46	471,91	2,52	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	76
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/8	3,68	7,07	8,58	118	19,41	6
	курица тушенная в сметанном соусе, каша гречневая рассыпчатая	95/120	22,55	21,42	30,56	404,92	0,8	33/44
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,4	0,55	15,36	80,04		51
		749	30,82	32,09	82,48	739,91	25,36	
<i>полдник</i>	запеканка из творога с морковью	150	16,32	14,41	33,29	327,6	0,99	45
	ацидолакт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	94
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28		50
		344	24,06	20,53	61,2	531,38	2,04	
<u>итого за третий день</u>			<u>67,32</u>	<u>71,32</u>	<u>215,01</u>	<u>1794,9</u>	<u>32,52</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 14								
<i>завтрак</i>	каша "Држба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	1,28	85
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	11,28	17,55	71,06	508,23	2,28	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,55	0	12,87	51,7	2,6	
<i>обед</i>	салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	23,28	70
	суп с фасолью консерв. с мясом	250	8,74	5,24	23,96	178,47	16,78	5
	котлета из говядины, картофельное пюре	60/132	19,75	10,46	35,35	309,77	0,82	18/41
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		715	33,33	21,38	105,76	738,17	41,28	
<i>полдник</i>	макароны с сыром	66	11,17	10,28	31,78	264	0,14	16
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28	0,11	50
	пастила	40	0,2	0	32	129,6		56
		356	25,56	14,35	97,39	553,23	5,65	
<u>Итого за четвертый день</u>			<u>70,72</u>	<u>53,28</u>	<u>287,08</u>	<u>1851,33</u>	<u>51,81</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 15								
<i>завтрак</i>	каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	89
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	12,07	17,29	70,25	509,04	2,05	
<i>2 завтрак</i>	напиток лимонный	150	7,25		131,95	55,1		104
			7,25		131,95	55,1	0	
<i>обед</i>	огурец свежий	46	0,82	5,04	5,31	67,47	23,28	66
	свекольник на курином бульоне со сметаной	250/8	16,7	8,91	19,74	229,26	22,1	8
	суфле рыбное	130	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	31
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		717	31,42	28,08	72,28	663,81	46,1	
<i>полдник</i>	лапшевник творожный	135	14,9	11,3	42,2	321	0,057	49
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28	0,11	50
		386	29,09	15,37	75,81	480,63	5,567	
<u>Итого за пятый день</u>			79,83	60,74	350,29	1708,58	53,717	

НЕДЕЛЯ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16								
<i>завтрак</i>	каша манная на сгущенном молоке	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	82
	кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2	2,3	17	102	0,35	95
	печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2		59
		365	13,94	17,45	97,22	596,12	1,23	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	38	
<i>обед</i>	соленый огурец	60	0,48	2,4	2,58	33		67
	щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	6
	гороховое пюре с мясом	160	26,6	19,2	25,77	371,75	8,72	21
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		723	34,78	29,31	78,07	705,21	28,53	
<i>полдник</i>	суфле мясное	130	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	32
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	24,11	24,16	39,76	404,09	5,72	
<u>итого за шестой день</u>			<u>73,38</u>	<u>70,92</u>	<u>227,92</u>	<u>1757,12</u>	<u>38,08</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 17								
<i>завтрак</i>	каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,5	92
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	12,57	17,43	70,1	511,29	1,67	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	38	
<i>обед</i>	салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	23,28	70
	рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	2
	плов из отварной говядины	160	18,55	18,75	35,4	390,65	8,72	35
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		702	27,49	31,59	102,78	785,58	40,6	
<i>полдник</i>	сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	78
	винегрет	75	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	80
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28	0,11	50
		285	14,9	7,12	37,79	206,58	10,26	
Итого за седьмой день			55,51	56,14	223,54	1555,15	55,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 18								
<i>завтрак</i>	каша пшеничная молочная	200	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85	88
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничн. с маслом и сыром	44/8/13	6,65	11,98	21,97	225,52		53
		432	12,16	19,53	57,24	476,31		
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	2,6	
<i>обед</i>	помидор свежий	60	0,58	3,09	2,34	97,28		65
	суп с клецками с мясом кур	250/12	8,18	3,64	18,58	174,36	5,3	12
	ленивые голубцы; соус	80/50	15,08	16,02	14,11	257,96	9,11	20
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		678	27,86	23,39	76,17	712,06	14,81	
<i>полдник</i>	салат из яйца и кукурузы	65	3,2	5,62	3,72	77,28		79
	ватрушка с творогом	95	7,6	5,84	38,76	247,41	0,41	62
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
		322	21,6	14,21	54,18	369,04		
<u>Итого за восьмой день</u>			62,17	57,13	200,46	1609,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 19								
<i>завтрак</i>	каша овсяная молочная	200	7,26	9,48	23,49	206,79	1,35	91
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	98
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	11,89	18,7	58,46	471,91		
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38		
<i>обед</i>	огурец свежий	66	3,2	5,62	3,72	77,28		66
	суп гороховый с мясом	250/10	8,74	5,24	23,96	178,47		5
	рыба по-польски; макароны отвар.	80/130	17,45	11,12	18,94	300,69	17,95	39/42
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		778	33,41	22,62	87,76	738,9		
<i>полдник</i>	омлет натуральный	88	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	27
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28	0,11	50
		312	23,2	16,58	35,85	315,88		
<u>Итого за девятый день</u>			69,05	57,9	194,94	1578,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 20								
<i>завтрак</i>	каша манная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	83
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	96
	хлеб пшеничный с маслом	44/8	3,43	7,92	21,97	175,12		52
		432	12,17	17,29	71,25	511,04	1,88	
<i>2 завтрак</i>	сок (или фрукт)	110	0,55	0	12,87	51,7	2,6	93
			0,5	0	91	38	38	
<i>обед</i>	салат из моркови	66	3,2	5,62	3,72	77,28		81
	борщ с курицей и со сметаной	250/12/7	3,52	5,98	9,78	117	9,74	10
	куриная котлета, картофельное пюре	60/132	19,13	25,84	36,69	469,38	18,76	34/41
	компот из сухих фруктов (курага изюм, сухофрукты или шиповн.)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	хлеб ржаной	46	3,54	0,64	17,34	92,46		51
		716	29,87	38,08	91,33	846,12	28,9	
<i>полдник</i>	сырники творожные	125	21,38	14,52	26,58	322,08	0,06	46
	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	99
	хлеб пшеничный	44	3,39	1,32	21,91	115,28	0,11	50
		285	35,57	18,59	60,19	481,71	5,57	
<u>Итого за десятый день</u>			78,16	73,96	235,64	1890,57	38,95	

<u>Итого за весь период</u>		671,07	619,87	2383,03	17120,06		
<u>среднее значение за период</u>		67,11	61,99	238,3	1712,01		