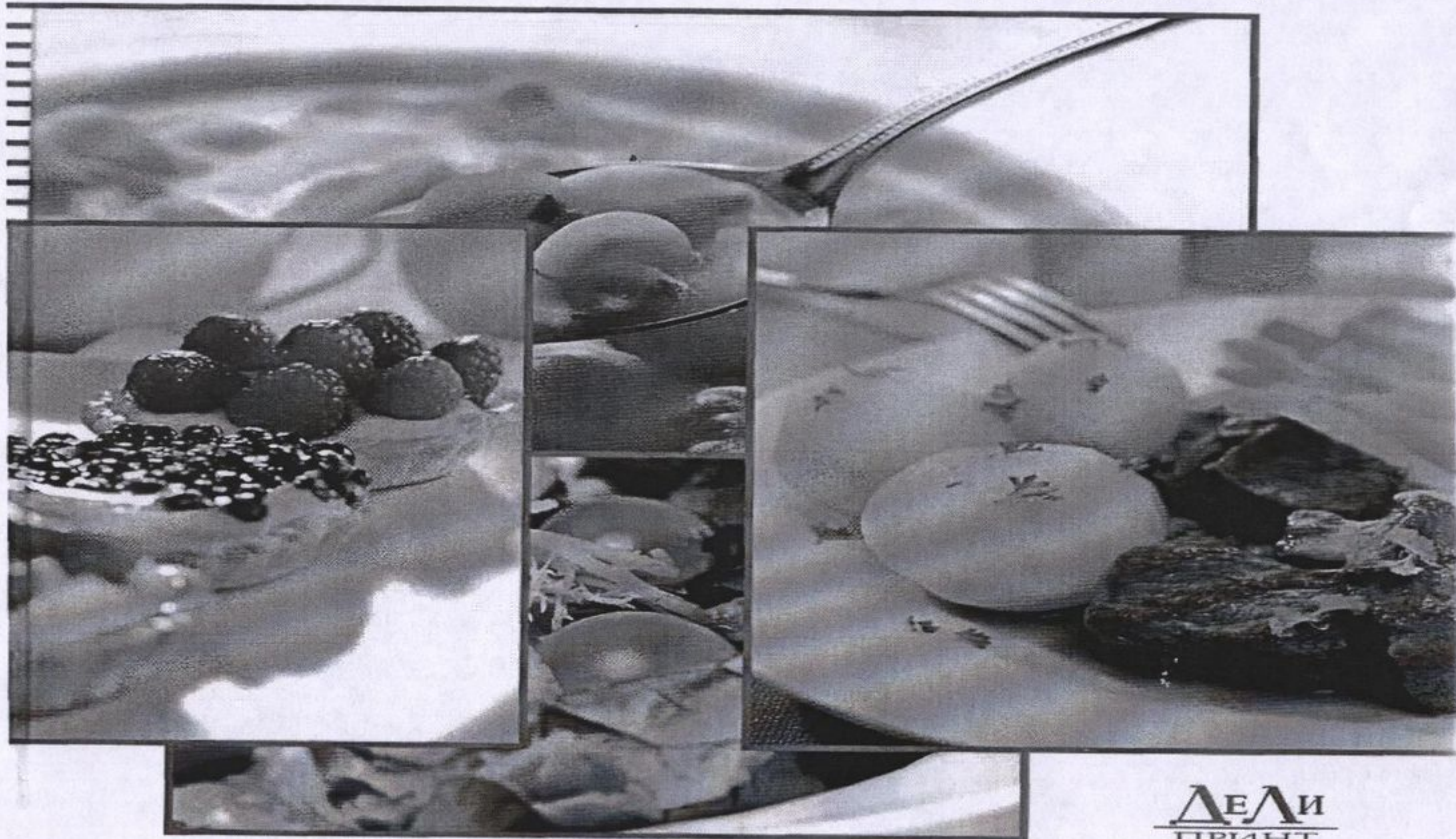


*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(без тыквы со свежими овощами)*

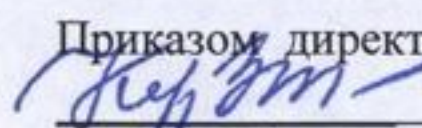
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



ДЕЛИ
ПРИНТ



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт	
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак									
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	№	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№	
II Завтрак									
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№	
Обед									
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	№	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	№	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	№	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	№	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	№	
Уплотненный полдник									
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	№	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	№	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,1	10,4	47,7	308,4	0	№	
Итого за 1 день:				62,8	67,2	262,7	1 887,9	25,7	



З.А.Кузнецова

(подпись)

(Ф.И.О.директора)

№ 13 « 09 » 01

2014г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	№
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	№
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	170	17,3	15,7	28,0	333,7	0,8	№
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	№
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
Итого за 2 день:			72,4	66,3	264,6	1 943,5	27,5	

З.А. Кузнецова

(подпись)

(Ф.И.О. директора)

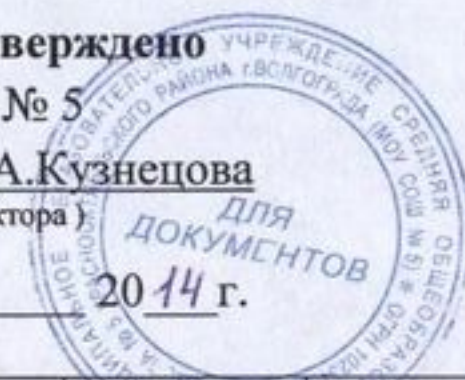
З.А. Кузнецова

№ 13 «09»

01

20 14 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	220/2	6,0	7,2	16,7	146,9	0,8	М
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	Л
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	М
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	М
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	№
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	5,2	2,5	108,7	0,1	№
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,0	6,3	25,8	175,4	11,9	№
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/11/8	0,2		11,3	47,1	1,3	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0	
Итого за 3 день:			62,0	69,3	239,9	1 806,2	48,7	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН 200	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,8	5,7	10,6	106,4	6,7	№57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200/5	26,0	6,6	22,1	277,6	18,6	№294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	№356
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	3,1	4,1	25,0	149,8	12,6	№125
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ I	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 4 день:			71,8	58,3	263,1	1 883,7	77,2	

Утверждено
 Приказом директора МОУ СОШ № 5
 З.А. Кузнецова
 (подпись) (Ф.И.О. директора)

№ 13 « 09 » 01 2014 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	80	1,8	4,8	8,8	86,3	4,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9	6,5	7,8	102,0	10,2	№67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,1	3,4	18,0	114,2	8,0	№319
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80/5	13,0	11,2	3,5	166,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	150/5	7,8	8,5	35,6	250,4	0,5	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ 10	10	2,2	2,9	0	35,3	0	№7
Итого за 5 день:			69,7	75,7	219,8	1 840,3	44,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/16/4	8,6	8,0	32,4	237,2	0	№
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	№
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№
Итого за 6 день:			66,6	59,1	287,5	1 932,1	33,4	

З.А. Кузнецова

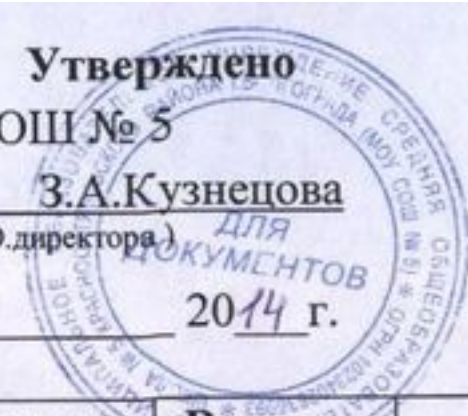
З.А. Кузнецова

(подпись)

(Ф.И.О. директора)

№ 13 « 09 » 01

2014 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	№
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	170/5	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	№23
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№40
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№38
Итого за 7 день:			78,0	64,3	249,8	1 897,6	53,9	

З.А.Кузнецова

(подпись)

(Ф.И.О.директора)

№ 13 « 09 » 01

20 14 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	М
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	М
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	Л
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	М
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	80	1,6	2,7	8,6	67,3	3,5	М
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	М
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	16,3	17,2	33,6	356,0	15,9	М
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	М
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	М
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,3	13,4	22,2	236,8	9,2	М
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	М
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 8 день:			61,9	66,7	270,9	1 935,1	48,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	№
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	№
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	120/5	6,1	7,6	28,3	205,9	0,4	№
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	№
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150	170	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	№
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) 30	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	№
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	№
Итого за 9 день:			70,0	73,9	256,3	1 972,8	22,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	
Обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,6	6,6	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	11,8	12,7	8,9	197,7	0,7	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для тефтелей)	40	0,7	2,0	2,8	35,1	0,4	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/45	2,9	5,7	9,7	100,9	2,7	
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75/5	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	
Итого за 10 день:			69,9	77,1	227,0	1 866,7	37,8	



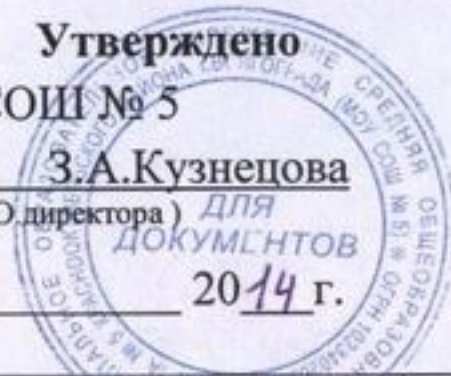
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	№
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 11 день:			74,3	77,1	233,2	1 911,8	62,5	

З.А. Кузнецова
(подпись)З.А. Кузнецова
(Ф.И.О. директора)

№ 13 « 09 » 01

2014 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№
	БОРЩ	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	№
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,4	25,1	18,8	387,0	9,8	№
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,4	4,0	6,5	106,9	0,2	№
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1	№
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 13 день:			69,0	68,3	256,6	1 904,0	49,6	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	№
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200/5	13,3	12,2	33,7	311,1	22,7	№
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	14,5	9,2	37,1	298,6	0,1	№
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	№
Итого за 14 день:			68,3	71,6	257,5	1 967,2	59,2	



З.А. Кузнецова

(подпись)

(Ф.И.О. директора)

№ 13 « 09 » 01

2014 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная)	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	0,9	№
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	60	1,2	2,1	6,6	50,7	2,6	№
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	№
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	70	0,6	0,1	1,7	9,5	2,8	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	9,2	5,4	2,9	99,5	0,6	№
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	№
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№
Итого за 15 день:			69,8	59,4	299,9	1 988,2	27,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,2	4,3	49,6	5,0	М
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	0	М
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	М
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	М
II Завтрак								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	М
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	М
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	М
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	М
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	М
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	М
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	М
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	4,8	6,0	16,6	131,1	0,7	М
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	М
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	М
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)	60	4,0	3,3	33,8	181,2	0	М
	ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)	30	0,5	1,6	4,8	37,5	0,6	№ 5
Итого за 16 день:			56,0	59,2	271,1	1 834,5	41,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	200/5	7,4	7,1	39,8	250,4	1,1	№
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	7,5	7,2	15,9	158,9	8,0	№
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	8,3	25,5	201,2	16,5	№
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170	22,9	16,0	34,3	389,5	0,2	№
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 17 день:			65,7	59,9	265,5	1 877,7	32,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	№
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,1	12,4	93,5	5,6	№
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,3	18,2	150,1	38,6	№
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	№
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	70	0,6	0,1	1,7	9,5	2,8	№
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,7	7,6	7,7	149,2	2,4	№
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	№
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№
Итого за 18 день:			63,1	68,7	270,3	1 939,9	98,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	J рецепт
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ СВЕЖИЕ)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1,0	№
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,4	0,9	11,1	58,8	3,3	№
Итого за 19 день:			74,2	74,2	225,9	1 869,3	31,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	рецепт
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	№
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	№
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	№
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80/5	15,3	4,1	0,7	100,8	0,7	№
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	180	4,0	11,5	29,8	241,9	13,7	№
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№
Итого за 20 день:			65,2	57,8	273,1	1 871,9	39,1	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	1369,2	1348,8	5127	38073,5	916,8
Среднее значение за период	68,5	67,4	256,4	1903,7	45,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	94	98	93	97	92