

Директор МБОУ
«Мускатновская школа»
И.В. Никитин
Приказ № 152-о от 20.05.2024 г

**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД
МБОУ «МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА»**
(возрастная категория воспитанников от 1.9 до 3 лет; от 3 до 7 лет)

на 2024 г

лето-осень

с.а.р
1шт.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Понедельник								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206/220
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/415
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			16,39	12,99	60,63	425,5	1,31	
II Завтрак	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51	1,5	399
Итого II завтрак			0,52	0,45	19,57	84	9,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	57
	Салат из помидоров с луком репчатым	60	0,7	3,69	2,7	46,5	12	10
	Запеканка из печени с рисом	80	9,91	3,94	10,93	118,9	1,01	294
	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,112	27,52	112	43,9	381
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	
Итого обед			18,32	13,5	85,9	540	67,19	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			18,81	12,69	21,6	275	3,08	
Итого за первый день			54,04	39,63	187,7	1324,5	80,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с морковью	130	4,78	7,59	24,2	184,5	0,86	172
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			9,8	10,22	50,0	332	2,05	
II Завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368/386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,99	5,5	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	82
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			14,43	13,99	61,8	431,94	23,27	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
Итого полдник			7,26	6,87	34,97	230,8	1,07	
Итого за второй день			32,46	31,28	162,7	1064,73	31,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,86	80,25	1,07	397
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Итого завтрак			11,48	10,03	37,77	286,6	1,82
II Завтрак	Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3	399
	Итого II завтрак		0,65	0,28	16,47	70,73	10,1	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	78
	Салат из помидоров и огурцов	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20/21
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195	-	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Компот из свежей фруктов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Итого обед			18,61	13,02	83,27	527,46	18,84
Полдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237
	Соус молочный	15	0,29	0,67	3,97	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник			9,21	6,73	20,15	170,22	0,18
Итого за третий день			39,95	55,72	157,66	1055	30,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	130	4,63	4,94	32,75	193,7	0,54	176
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого завтрак			9,36	7,86	55,37	329,7	1,74	
II Завтрак	Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	16,47	70,73	10,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81/87
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Рагу из овощей	100	1,54	8,26	8,69	115,23	5,26	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	10	0,96	1,60	5,84	41,72	-	116
	Итого обед			14,7	17,75	58,07	452,47	16,07
Полдник	Драчена	60	5,92	8,09	3,65	110,7	0,19	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			12,08	12,37	20,89	242,7	2,24	
Итого за четвертый день			36,79	38,26	150,8	1095,6	30,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	130	3,87	3,55	11,10	92,04	0,58	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Зефир	15	0,12	0,015	11,97	48,9	-	-
Итого завтрак			10,23	8,71	43,36	293,94	1,63	
II Завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,99	5,5	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	12	66
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	318
	Котлета рубленая с маслом	60/5	9,54	9,83	9,65	165,17		282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,45	18,97	63,86	489,12	32,9	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
Итого полдник			8,25	6,81	33,23	227	0,45	
Итого за пятый день			34,9	34,69	156,42	1080	40,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	41,7	-	-
Итого завтрак			14,09	12,74	52,13	378,55	1,99	
II Завтрак	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	1,5	399
Итого II завтрак			1,12	0,25	18,07	79,4	6,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	Рис отварной с овощами	110	2,53	3,6	22,9	134,75	0,66	334
	Биточки рубленые с маслом	60/5	8,97	9,3	8,77	154,5	-	282
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	-	-
Итого обед			16,32	20,08	79,68	566,61	19,04	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	449
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник			10,78	9,49	41,13	293,07	1,54	
Итого за седьмой день			42,31	42,56	191,01	1317,63	29,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6,0	24,62	174,6	-	314
	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			11,38	11,86	74,15	450,44	5,34	
II Завтрак	Фрукты свежие	75	0,67	0,07	7,12	32,25	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51,0	1,5	399
Итого II завтрак			0,89	0,22	19,34	83,25	9,0	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	86
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Итого обед			20,22	16,26	84,59	566,86	111,89	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			14,95	10,88	25,51	259	3,02	
Итого за шестой день			47,44	39,22	203,59	1359,5	129,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак	Каша манная с морковью	180	7,0	5,99	33,9	217	1,37	173
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
Итого завтрак			14,22	9,63	71,45	429,75	2,8	
II Завтрак	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	3,0	399
Итого II завтрак			0,67	0,3	14,92	64,90	10,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,53	76
	Салат из белокочанной капусты с (морковью)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	254
	Компот из свежих фруктов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Итого обед			23,03	20,13	100,86	678,08	28,68
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			14,79	9,96	28,92	264,0	0,22	
Итого за восьмой день			52,71	40,02	216,15	1436,73	42,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом, с маслом	180	5,37	5,83	46,66	260,78	0,76	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого завтрак			11,41	9,32	76,97	438,28	2,19	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,5	39,4	3,0	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	16,36	70,2	10,0	
Обед	Борщ с картофелем	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78	58
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Капуста тушеная	80	1,65	2,58	7,54	60,08	13,72	336
	Запеканка картофельная с печенью	80	5,08	3,12	13,65	103	2,6	291
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	372
Итого обед			14,51	15,27	87,04	545,65	35,92	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			13,68	17,74	18,75	289	2,2	
Итого за девятый день			40,25	42,61	199,12	1343,13	50,31	

Лам
Ксер



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Понедельник								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	205
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			14,00	12,31	47,83	358,5	1,12	
II Завтрак	Фрукты свежие(яблоко)	71	0,63	0,07	6,74	30,53	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51	1,5	399
Итого II завтрак			0,85	0,22	18,96	81,53	8,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	57
	Салат из помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Запеканка из печени с рисом	60	7,43	2,96	8,2	89,2	3,48	294
	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,084	20,64	84	36,6	381
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого обед			13,5	9,11	62,87	389	54,41	
Полдник	Сырники из творога	60	11,16	7,59	6,45	139,2	0,15	231
	Соус молочный	15	0,29	0,67	3,97	15,22	0,04	/369
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Итого полдник			11,52	8,27	17,52	183,42	1,61	
Итого за первый день			39,87	29,91	147,18	1039,45	65,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с морковью	130	4,78	7,59	24,2	184,5	0,86	172
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			9,8	10,22	50,0	332	2,05	
II Завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368/386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,99	5,5	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	82
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			14,43	13,99	61,8	431,94	23,27	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
Итого полдник			7,26	6,87	34,97	230,8	1,07	
Итого за второй день			32,46	31,28	162,7	1064,73	31,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,86	80,25	1,07	397
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Итого завтрак			11,48	10,03	37,77	286,6	1,82
II Завтрак	Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3	399
	Итого II завтрак		0,65	0,28	16,47	70,73	10,1	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	78
	Салат из помидоров и огурцов	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20/21
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195	-	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Компот из свежей фруктов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Итого обед			18,61	13,02	83,27	527,46	18,84
Полдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237
	Соус молочный	15	0,29	0,67	3,97	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого полдник			9,21	6,73	20,15	170,22	0,18	
Итого за третий день			39,95	55,72	157,66	1055	30,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	130	4,63	4,94	32,75	193,7	0,54	176
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого завтрак			9,36	7,86	55,37	329,7	1,74	
II Завтрак	Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	16,47	70,73	10,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81/87
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Рагу из овощей	100	1,54	8,26	8,69	115,23	5,26	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	10	0,96	1,60	5,84	41,72	-	116
Итого обед			14,7	17,75	58,07	452,47	16,07	
Полдник	Драчена	60	5,92	8,09	3,65	110,7	0,19	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			12,08	12,37	20,89	242,7	2,24	
Итого за четвертый день			36,79	38,26	150,8	1095,6	30,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	130	3,87	3,55	11,10	92,04	0,58	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Зефир	15	0,12	0,015	11,97	48,9	-	-
Итого завтрак			10,23	8,71	43,36	293,94	1,63	
II Завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,99	5,5	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	12	66
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	318
	Котлета рубленая с маслом	60/5	9,54	9,83	9,65	165,17		282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,45	18,97	63,86	489,12	32,9	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
Итого полдник			8,25	6,81	33,23	227	0,45	
Итого за пятый день			34,9	34,69	156,42	1080	40,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	126,10	-	314
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			8,38	8,63	57,17	341,06	3,76	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,64	0,07	6,74	30,50	7,10	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51,00	1,5	399
Итого II завтрак			0,86	0,23	18,96	81,50	8,6	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	86
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,38	12,36	61,2	419,41	90,8	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	85	11,65	10,31	12,04	188,3	0,15	230
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Итого полдник			11,72	10,32	19,14	217,3	1,57	
Итого за шестой день			36,34	31,54	156,47	1059,20	104,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	130	3,84	3,84	11,64	96,72	0,58	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Печенье	5	0,37	0,59	3,74	20,80	-	-
Итого завтрак			11,55	10,0	41,18	301,0	1,84	
II Завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,90	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,90	5,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	67
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53
	Рис отварной с овощами	100	2,3	3,3	20,86	122,5	0,6	334
	Биточки рубленые	50/5	7,4	5,6	7,47	110,0	-	282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			13,41	14,08	66,61	448,14	14,17	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	449
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
Итого полдник			8,91	7,81	33,75	241	1,29	
Итого за седьмой день			34,84	32,09	157,51	1060,0	22,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
Завтрак	Каша манная с морковью	155	6,03	5,13	29,38	188	1,17	173
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	-
Итого завтрак			11,82	8,33	55,7	346,6	2,37	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	3,0	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	14,52	63,14	10,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Макароны отварные с маслом	120	4,41	3,61	21,15	134,76	-	317
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	254
	Компот из свежих фруктов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Итого обед			15,8	13,98	68,41	464,57	18,89
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	236
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			7,43	4,74	19,95	152,0	0,13	
Итого за восьмой день			35,7	27,33	158,58	1026,31	31,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом, с маслом	140	4,14	5,32	36,19	209,5	0,58	176
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого завтрак			9,39	8,71	61,67	363,5	2,01	
II Завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,00	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,5	39,4	3,0	399
Итого II завтрак			0,61	0,24	15,38	65,8	9,0	
Обед	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	65,85	5,27	58
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Капуста тушеная	60	1,23	1,94	5,65	45,06	10,29	336
	Запеканка картофельная с печенью	60	3,81	2,34	10,24	77,25	2,0	291
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	354
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			8,96	10,93	54,8	354,65	24,9	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			11,89	15,32	18,34	259	2,15	
Итого за девятый день			30,85	35,20	150,19	1042,95	38,06	

