Приложение № 2
к Техническому заданию

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
В ДЕТСКИХ САДАХ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

Неделя: первая

Возрастная группа: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1 неделя							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,06	4,90	21,83	182,36	282
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	7,39	8,40	49,50	323,24	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,38	1,3	5,68	39,6	3
	Суп лапша домашняя	150	3,49	3,88	11,00	96,30	171
	Суфле из кур	60	9,40	5,28	4,80	104,32	413
	Картофельное пюре	110	2,56	6,40	13,40	100,70	432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за обед:	560	19,07	18,15	78,75	540,88	
Полдник	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
	Молоко кипяченое	180	4,90	5,00	8,20	106,70	529
	Итого за полдник:	200	5,76	7,53	18,90	175,77	
Ужин	Пудинг из творога с рисом.	110	9,3	11,6	15,73	216,52	328
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	400	11,61	14,79	48,07	388,50	
	Итого за день:		44,33	48,97	205,3	1474,39	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
вторник 2 день, 1-неделя							
Завтрак	Омлет натуральный	100	6,08	10,88	6,49	148,60	311/1
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	10,44	16,62	42,79	345,18	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,28	1,54	0,92	19,13	18
	Суп из овощей	150	2,81	3,15	8,92	74,35	157
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	7,48	10	13,3	148,78	400
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Макаронные изделия отварные	110	3,16	1,954	19,59	108,59	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123
	Итого за обед:	560	16,21	17,11	70,18	490,70	
Полдник	Крендель сахарный	40	3,85	4,01	19,00	127,49	569
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	220	5,02	5,10	33,12	198,05	
Ужин	Суп молочный с крупой	180	6,2	9,087	27,68	208,34	179/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	
	Итого за ужин:	400	8,05	9,41	55,17	340,41	
	Итого за день:		40,22	48,34	211,4	1420,34	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
среда 3 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	7,5	8,44	21,45	163,6	281
	Кофейный напиток с	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515

	молоком						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	10,83	11,94	49,12	304,48	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,77	3,06	2,80	41,40	6
	Свекольник	150	2,27	4,77	6,39	77,13	145
	Запеканка из печени с рисом	150	11,63	7,41	37,10	271,29	410
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за обед:	540	17,91	16,53	90,16	589,78	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	3,02	3,53	18,20	116,76	574
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	230	4,19	4,62	32,32	187,32	
Ужин	Голубцы ленивые с картошкой	180	11,036	12,4	16,68	224,8	298/1
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Итого за ужин:	410	12,43	12,58	38,64	345,88	
	Итого за день:		45,85	45,77	220,34	1473,46	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Четверг 4 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,90	9,80	17,39	180,99	277
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	364	12,34	16,27	50,61	380,67	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	

	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,67	3,3	1,07	37,05	17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2,50	2,75	17,80	112,89	173
	Плов из отварной птицы	180	11,74	9,11	24,91	205,38	416
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за обед:	570	18,34	15,77	76,76	508,37	
	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
Полдник	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	2,39	3,77	34,66	183,53	
	Веренники с картошкой	200/4	6,09	7,65	22,00	182,80	541/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за ужин:	404	7,16	7,82	42,84	283,80	
	Итого за день:		40,73	43,73	214,97	1402,37	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			. Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Пятница 5 день, 2-неделя							
	Пудинг из творога (запеченный)	120	8,72	11,63	13,76	194,57	329/1
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	364	13,09	17,95	47,73	383,93	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,68	30,79	16
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	1,13	8,06	7,76	108,10	158

	Гуляш из курицы	80	11,55	4,22	4,14	100,53	415/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	1,95	5,40	112,10	252
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123/1
	Итого за обед:	560	21,62	18,40	55,20	520,40	
Полдник	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
	Кисель	150	1,00	0,00	21,76	91,00	517
	Итого за полдник:	170	1,86	2,53	32,46	160,07	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,43	10,15	18,76	197,58	180
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123/1
	Итого за ужин:	400	12,28	10,47	46,25	329,65	
	Итого за день:		49,35	49,45	191,7	1440,05	
			42	47	203	1400	
Неделя: вторая							
Возрастная группа: с 1,6 до 3-х лет							

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			. Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 6 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,06	4,90	21,83	182,36	282
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114/1
	Итого за завтрак:	369	11,23	12,32	49,50	374,69	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,58	3,03	1,95	37,72	1
	Суп крестьянский с крупой	180	2,5	3,9	14,29	103,43	169/1
	Суфле из кур	60	9,40	5,28	4,80	104,32	413

	Картофельное пюре	110	2,86	6,40	13,40	100,70	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за обед:	590	18,27	19,22	67,42	497,02	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	3,02	3,53	18,20	116,76	574
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	4,19	4,62	32,32	187,32	
Ужин	Запеканка овощная	160/5	3,58	7,27	16,70	146,55	327/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Кукуруза консервированная	30	0,48	2,01	4,89	39,39	12
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	445	5,33	9,65	47,63	309,44	
	Итого за день:		39,52	45,91	206,97	1414,47	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
вторник	7 день, 2-неделя						
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	7,5	8,44	21,45	163,6	281
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	11,38	12,30	54,67	328,98	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,28	1,54	0,92	19,13	3
	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,66	15,56	135,80	160
	Плов из отварной птицы	180	6,44	9,11	24,91	205,38	416
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123

	Итого за обед:	570	11,98	14,60	85,26	560,27	
Полдник	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
	Молоко кипяченое	180	4,90	5,00	8,20	106,70	529
	Итого за полдник:	200	5,76	7,53	18,90	175,77	
Ужин	Сырники из творога	110	11,74	10,66	14,60	212,30	330
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	400	14,05	13,85	46,94	384,28	
	Итого за день:		43,67	48,38	215,9	1495,30	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Среда 8 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша кукурузная(пшеничная) молочная жидкая	150	7,70	4,68	23,68	172,60	279
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	11,03	8,18	51,35	313,48	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,77	3,06	2,80	41,40	6
	Суп с рыбными консервами	150	6,44	4,41	8,51	103,38	168
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	7,48	10	13,3	148,78	400
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Макаронные изделия отварные	110	3,16	1,954	19,59	108,59	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	540	19,55	19,74	65,00	510,93	
Полдник	Блинчики с джемом	50/10	4,80	6,80	20,65	163,00	544
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	5,97	7,89	34,77	233,56	
Ужин	Салат из свежих	40	0,37	2,05	1,22	25,51	18/1

	огурцов и помидоров						
	Картофельное пюре	120	3,10	6,98	14,62	109,85	432
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	123
	Итого за ужин:	400	6,09	9,50	49,98	298,51	
	Итого за день:		43,14	45,41	211,20	1402,48	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Четверг	9 день, 2-неделя						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,90	9,80	17,39	180,99	277
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	354	12,34	16,27	50,61	380,67	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,67	3,3	1,07	37,05	17
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,50	2,36	7,05	55,62	142
	Запеканка из печени с рисом	150	11,63	7,41	37,10	271,29	410
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	1,55	0,30	13,30	62,15	122
	Итого за обед:	540	17,03	14,36	89,09	563,92	
Полдник	Печенье "Детское"	20	0,86	2,53	10,70	69,07	630
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	2,03	3,62	24,82	139,63	
Ужин	Омлет натуральный	100	6,08	10,88	6,49	148,60	311/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	400	7,63	12,93	30,41	280,80	

	Итого за день:		39,53	47,28	205,0	1411,02	
			42	47	203	1400	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
пятница 10 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,02	5,56	21,56	149,70	275
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,04	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	364	7,35	9,06	49,23	290,58	
Завтрак 2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,68	30,79	16
	Свекольник	150	2,27	4,77	6,39	77,13	145
	Котлеты, биточки, шницель	50	9,50	9,85	9,00	163,90	391
	Рис припущенный	110	2,45	4,23	22,80	134,00	425
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	123
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123/1
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Итого за обед:	560	16,91	22,35	66,32	545,67	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,11	3,66	12,62	107,30	555
	Кисель	150	1,00	0,00	21,76	91,00	517
	Итого за полдник:	230	4,11	3,66	34,38	198,30	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,43	10,15	18,76	197,58	180
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,15	6,65	31,07	123/1
	Итого за ужин:	400	12,28	10,47	46,25	329,65	
	Итого за день:		41,14	45,64	206,3	1410,20	
			42	47	203	1400	
	Итого за 10 дней:		427,5	468,9	2058	14344,1	
	Итого в среднем за 10 дней:		42,75	46,89	205,8	1434,41	
			42	47	203	1400	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

В ДЕТСКИХ САДАХ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

Неделя: первая

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,02	8,90	24,32	201,46	282
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	10,30	12,88	61,92	401,00	
Завтрак 2	Сок	100	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,76	2,6	9,8	66,8	3
	Суп лапша домашняя	180	4,20	4,66	13,68	115,56	171
	Суфле из кур	70	10,90	7,62	5,62	134,66	413
	Картофельное пюре	140	3,03	8,18	20,91	128,17	432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,18	20,66	88,65	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	16,70	77,96	123
	Итого за обед:	690	22,37	23,76	97,21	656,60	
Полдник	Печенье "Детское"	40	1,71	5,06	21,39	138,14	630
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,40	9,40	119,20	529
	Итого за полдник:	240	7,30	11,46	30,79	257,34	
Ужин	Пудинг из творога с рисом.	130	11,00	13,7	18,59	255,9	328
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	450	14,30	16,97	57,10	456,58	
	Итого за день:		55,07	65,23	263,18	1845,12	
			54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
вторник 2 день, 1-неделя							
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,70	12,00	7,10	163,40	311/1
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	404	12,08	17,86	51,91	413,32	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,48	2,57	1,54	31,88	18
	Суп из овощей	180	3,37	3,78	10,7	89,22	157
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	11,48	14,6	18,62	247,8	400
	Макаронные изделия отварные	130	3,73	2,31	23,15	128,33	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	10,02	52,20	123/1
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	690,00	22,00	23,83	86,79	666,89	
Полдник	Крендель сахарный	60	5,77	6,01	28,50	191,23	569/1
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	260,00	7,07	7,13	44,19	269,63	
Ужин	Суп молочный с крупой	200	6,89	10,97	30,76	231,49	179/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	0,79	0,14	6,68	34,80	123/1
	Итого за ужин:	450,00	9,74	11,36	64,45	395,99	
	Итого за день:		51,69	60,34	263,50	1819,43	
			54	60	261	1800	-

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
среда 3 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	8,97	10,13	25,74	196,32	281

	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	13,25	14,11	63,34	395,86	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	1,28	5,10	4,57	69,00	8
	Свекольник	180	2,73	5,72	7,67	92,56	145
	Запеканка из печени с рисом	180	14,56	10,81	45,60	337,93	410/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,18	20,66	88,65	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	16,70	77,96	123
	Итого за обед:	660	22,05	22,33	105,04	710,90	
Полдник	Булочка "Нежная"	60	3,63	4,24	21,90	140,12	574
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	260	4,93	5,36	37,59	218,52	
Ужин	Голубцы ленивые с картошкой	200	12,262	13,78	19,18	249,78	298/1
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Итого за ужин:	460	14,64	14,04	47,31	399,56	
	Итого за день:		55,67	56,00	269,44	1798,44	
			54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
четверг 4 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	9,06	13,45	23,19	250,15	277/1
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	449	17,80	21,35	64,92	520,32	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами	50	1,16	5,6	1,43	61,16	17

	и огурцами						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	4,15	3,31	21,37	131,87	173
	Плов из отварной птицы	200	7,16	10,13	27,68	228,20	416
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	16,70	77,96	123
	Итого за обед:	680	15,88	19,74	88,82	596,57	
Полдник	Печенье "Детское"	40	1,71	5,06	21,39	138,14	630
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	240	3,01	6,18	37,08	216,54	
Ужин	Вареники с картошкой	220/5	6,70	8,42	24,20	201,08	541/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Итого за ужин:	455	8,76	8,67	51,21	330,78	
	Итого за день:		46,25	56,10	258,19	1737,81	
			54	60	261	1800	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
пятница	5 день, 1-неделя						
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	130	9,45	12,60	14,90	210,80	329/1
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	364	14,77	19,40	58,80	358,40	
Завтрак 2							
	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	1,14	51,32	16
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,61	9,68	9,32	130,84	158
	Гуляш из курицы	115	16,60	6,04	8,94	144,52	378
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	2,30	6,39	132,48	252
	Компот из смеси	180	0,50	0,18	20,66	88,65	526

	сухофруктов						
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	0,79	0,14	6,68	34,80	123/1
	Итого за обед:	695	28,27	23,55	62,97	627,41	
Полдник	Печенье "Детское"	40	1,71	5,06	21,39	138,14	630
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Итого за полдник:	240	3,07	5,06	50,41	259,66	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	11,12	24,65	225,64	180
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	10,02	52,20	123/1
	Итого за ужин:	450	9,96	11,59	61,68	407,54	
	Итого за день:		56,87	59,76	250,02	1726,61	
			54	60	261	1800	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
понедельник 6 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,02	8,90	24,32	201,46	282
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	429	14,14	16,80	61,92	452,45	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,96	5,25	4,02	61,8	6
	Суп крестьянский с крупой	200	4,38	5,08	19,64	138,2	169/1
	Суфле из кур	70	10,90	7,62	5,62	134,66	413
	Картофельное пюре	140	3,03	8,18	20,91	128,17	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	16,70	77,96	123
	Итого за обед:	710	22,68	26,83	88,53	638,17	
Полдники	Булочка "Нежная"	60	3,63	4,24	21,90	140,12	574

	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	260	4,93	5,36	37,59	218,52	
Ужин	Запеканка овощная	200/5	5,48	9,09	20,88	192,64	327/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Кукуруза консервированная	50	0,80	3,19	8,15	65,65	12/1
	Итого за ужин:	485	8,34	12,53	56,04	387,99	
	Итого за день:		50,89	61,68	260,24	1770,73	
			54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
вторник	7 день, 2-неделя						
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	8,97	10,13	25,74	196,32	281
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	13,87	14,11	67,47	415,04	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,48	2,57	1,54	31,88	19
	Суп картофельный с клецками	180	4,43	5,30	18,68	163,24	160
	Плов из отварной птицы	200	7,16	10,13	27,68	228,20	416
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,18	20,66	88,65	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	10,02	52,20	123/1
	Итого за обед:	660	14,76	18,56	88,42	608,97	
Полдник	Печенье "Детское"	40	1,71	5,06	21,39	138,14	630
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,40	9,40	119,20	529
	Итого за полдник:	240	7,30	11,46	30,79	257,34	
Ужин	Сырники из творога	110	11,74	10,66	14,60	212,30	330/1
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	0,79	0,14	6,68	34,80	123/1

	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	450	15,83	14,07	59,79	447,78	
	Итого за день:		52,26	58,30	256,57	1775,13	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
среда 8 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша кукурузная(пшеничная) молочная жидкая	180	9,24	5,62	28,42	207,12	279
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	404	13,52	9,60	66,02	406,66	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	1,28	5,10	4,57	69,00	8
	Суп с рыбными консервами	180	7,73	5,29	10,21	119,06	168
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	11,48	14,6	18,62	247,8	400
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Макаронные изделия отварные	130	3,73	2,31	23,15	128,33	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб ржаной	20	0,79	0,14	6,68	34,80	123/1
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	680	26,76	27,79	85,99	716,45	
Полдник	Блинчики с джемом	60/15	6,40	7,80	25,82	191,04	544
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	275	7,70	8,92	41,51	269,44	
Ужин	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,08	1,85	8,26	18/1
	Картофельное пюре	130	2,81	7,60	19,42	119,02	432
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122

	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	10,02	52,20	123/1
	Итого за ужин:	450	6,64	11,15	58,30	339,18	
	Итого за день:		55,42	57,62	267,98	1805,33	
			54	60	261	1800	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
четверг	9 день, 2-неделя						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	8,16	11,83	20,87	217,19	277
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	414	16,90	19,73	62,60	487,36	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,16	5,6	1,43	61,16	17
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,71	4,11	8,99	83,79	142
	Запеканка из печени с рисом	200	16,18	10,90	50,66	362,46	410
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,18	20,66	88,65	526
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	10,02	52,20	123/1
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	660	23,22	23,05	104,68	724,26	
Полдник	Печенье "Детское"	40	1,71	5,06	21,39	138,14	630
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	240	3,01	6,18	37,08	216,54	
Ужин	Омлет натуральный	110	6,70	12,00	7,10	163,40	311/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	0,79	0,14	6,68	34,80	123/1
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Итого за ужин:	460	10,23	14,47	49,07	381,60	
	Итого за день:		53,86	63,53	263,53	1855,76	
			54	60	261	1800	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рец.

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
пятница 10 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,83	6,67	25,87	179,65	275
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	429	9,11	10,65	63,47	379,19	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	1,14	51,32	16
	Свекольник	180	2,73	5,72	7,67	92,56	145
	Котлеты, биточки, шницель	70	13,33	13,80	13,01	229,56	391
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Рис припущенный	130	3,94	5,00	27,00	171,90	252
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	10,02	52,20	123/1
	Итого за обед:	690	23,30	30,14	81,60	715,00	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,73	3,05	18,38	128,76	555
	Кисель	200	1,36	0,00	26,67	115,32	517
	Итого за полдник:	260	5,09	3,05	45,05	244,08	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,71	11,62	20,85	219,52	180
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	0,79	0,14	6,68	34,80	123/2
	Итого за ужин:	450	15,56	12,01	54,54	384,02	
	Итого за день:		53,86	56,01	260,82	1795,89	
			54	60	261	1800	
	Итого за 10 дней:		531,8	594,6	2613,5	17930,3	
	Итого в среднем за 10 дней:		53,2	59,5	261,35	1793,03	
			54	60	261	1800	