

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад
«Солнышко» с.Нарасун

_____ Т.А. Глушенкова

М.П.

**Примерное
20–ти дневное меню Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения Детский сад «Солнышко»
с.Нарасун на 2022-2023 год**

Для детей 1.5-3 и 3-7 лет
(с 10,5 часовым пребыванием в детском саду)

Составитель: Луговская Н.Д.

с.Нарасун

Меню составлено на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна, 2020год ,сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2020г.

		1,5-3	3-7	Выход г.	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№75	Макаронные изделия отварные	+		120	4,55	7,08	36,71	232,37
			+	140	8,53	7,87	40,79	258,19
№96	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Сыр порционнo	+		12	4,83	4,18	0	70,01
			+	16	5,12	5,27	0	72,15
	Итого	+			11,1	18,3	67,14	456,27
			+		16,98	26,24	94,03	600,53
	Второй завтрак							
	Яблоко	+		90	0,30	0	8,05	30,36
			+	100	0,35	0	9,94	40,48
	Итого	+			0,30	0	8,05	30,36
			+		0,35	0	9,94	40,48
	Обед							
	Салат морковный с чесноком	+		45	0,54	3,15	3,33	43,65
			+	60	0,72	4,2	4,44	58,2
№ 204	Суп крестьянский с крупой и мясом отварным	+		180/5	1,8	4,0	11,75	84,96
			+	200/10	2,01	4,42	13,11	94,81
№424	Рис отварной	+		120	2,99	4,89	30,09	180,56
			+	150	3,74	6,11	37,61	225,7
№ 386	Котлета мясная	+		60/5	8,63	11,93	12,40	245,3
			+	80/5	12,08	16,70	38,40	294,02
№ 247	Компот из сухофруктов	+		180	0,43	-	21,42	81,0
			+	200	0,48	-	23,8	90,0
	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого	+			16,66	24,87	97,73	713,47
			+		23,65	33,23	146,76	918,73

Полдник							
<i>Каша манная молочная</i>	+		200	5,4	5,0	21,6	158
		+	200	5,4	5,0	21,6	158
Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
		+	50	3,08	1,2	19,9	104
Итого	+			6,94	5,6	31,55	210
		+		8,48	6,2	41,5	262
Итого в день	+			35,0	48,83	204,47	1410,1
		+		49,46	65,47	295,23	1821,74

2 день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углевод	энергет. цен.
№34 №96	Завтрак							
	Каша молочная жидкая геркулесовая	±		<u>150</u>	<u>7,47</u>	<u>8,20</u>	<u>29,90</u>	<u>213,68</u>
			±	<u>200</u>	<u>10,48</u>	<u>11,63</u>	<u>41,92</u>	<u>304,49</u>
	Чай с сахаром	±		<u>180</u>	<u>0,15</u>	=	<u>11,28</u>	<u>42,89</u>
			+	<u>200</u>	<u>0,2</u>	-	<u>15,04</u>	<u>57,19</u>
	Масло сливочное	±		<u>5</u>	<u>0,03</u>	<u>6,5</u>	<u>9,2</u>	<u>59</u>
			+	<u>10</u>	<u>0,05</u>	<u>11,9</u>	<u>18,3</u>	<u>109</u>
	Хлеб пшеничный	±		<u>20</u>	<u>1,54</u>	<u>0,6</u>	<u>9,95</u>	<u>52</u>
			+	<u>40</u>	<u>3,08</u>	<u>1,2</u>	<u>19,9</u>	<u>104</u>
	Итого	+			9,19	15,3	60,33	367,57
			+		13,81	24,73	95,16	574,68
№10	Второй завтрак							
	«Йогурт сливочный	±		<u>200</u>	<u>5,4</u>	<u>5,0</u>	<u>21,6</u>	<u>158</u>
			+	<u>200</u>	<u>5,4</u>	<u>5,0</u>	<u>21,6</u>	<u>158</u>
	Обед							
	Зелёный горошек с луком	+		45	1,18	3,81	2,93	50,25
			+	60	1,57	5,08	3,9	67,0
	Рассольник с мясом отварным и сметаной «Ленинградский	±		<u>180/5</u>	<u>4,99</u>	<u>3,92</u>	<u>12,6</u>	<u>108,9</u>
			+	<u>200/10</u>	<u>6,45</u>	<u>6,11</u>	<u>15,92</u>	<u>113,84</u>
№ 377 № 538	Ленивые голубцы с мясом <u>любительские</u>	±		<u>160</u>	<u>15,81</u>	<u>18,19</u>	<u>13,46</u>	<u>281,89</u>
			±	<u>180</u>	<u>17,79</u>	<u>20,46</u>	<u>15,14</u>	<u>317,13</u>
	Напиток из сухофруктов	±		<u>180</u>	<u>0,29</u>	<u>0,13</u>	<u>16,70</u>	<u>67,72</u>
			+	<u>200</u>	<u>0,32</u>	<u>0,14</u>	<u>18,56</u>	<u>75,24</u>
	Хлеб пшеничный	±		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого	+			24,58	26,95	60,62	586,76
			+		30,75	33,58	82,92	729,21

№307	Полдник							
	Омлет натуральный	<u>±</u>	+	<u>140</u> 150	<u>9,35</u> 10,02	<u>15,8</u> 16,93	<u>3,0</u> 3,21	<u>191,86</u> 205,56
№96	Чай с сахаром	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>÷</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>20</u> 30	<u>1,54</u> 2,31	<u>0,6</u> 1	<u>9,95</u> 17,2	<u>52</u> 93,6
	Итого	+			11,04	16,4	24,23	286,75
			+		12,53	17,93	35,47	356,35
	Итого в день	+			50,21	63,65	166,78	1399,08
			+		62,49	81,24	235,15	1818,24

Здень								
Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг. цен.
№31 №98	Завтрак							
	Каша молочная жидкая <u>манная</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>150</u> 200	<u>6,72</u> 9,49	<u>6,68</u> 9,01	<u>31,73</u> 44,39	<u>186,62</u> 285,78
		+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
			+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Масло сливочное	<u>±</u>	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	Хлеб пшеничный	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104
	Итого	+			10,17	15,84	67,78	388,85
			<u>±</u>		<u>14,87</u>	<u>24,58</u>	<u>102,87</u>	<u>608,26</u>
	Второй завтрак							
	<u>Груша</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>90</u> <u>100</u>	<u>0,34</u> <u>0,36</u>	<u>÷</u> <u>÷</u>	<u>9,10</u> <u>9,63</u>	<u>36,5</u> <u>37,8</u>
№7	Итого							
	Обед							
	Солёный огурец	<u>±</u>	+	<u>45</u> 60	<u>0,27</u> 0,36	<u>÷</u> -	<u>0,49</u> 0,66	<u>3,15</u> 4,20
№19	Щи из свежей капусты с курой отварной и сметаной	+		180/5	2,29	3,92	12,6	90,9
			+	200/10	6,45	6,11	15,92	113,84
№68	Сосиска отварная	<u>±</u>	+	<u>60</u> 80	<u>16,08</u> 21,44	<u>28,5</u> 38,0	<u>5,22</u> 6,96	<u>292,8</u> 390,4
№243	Кортофельное пюре	<u>±</u>	+	<u>150</u> 180	<u>7,68</u> 8,53	<u>7,08</u> 7,87	<u>36,71</u> 40,79	<u>223,37</u> 258,19

№74	Сок натуральный	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>1,22</u> 1,36	- -	<u>25,52</u> 29,02	<u>109,37</u> 121,52
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	30 60	2,31 4,62	0,9 1,8	14,93 29,4	78 156
№517	Итого	+			30,06	40,84	95,47	797,59
			+		44,37	53,78	122,75	1044,15
№82	Полдник							
			+					
№96	Чай с сахаром	<u>±</u>	+	200	<u>0,15</u> 0,2	- -	<u>11,28</u> 15,04	57,19
	Блины со сгущенкой	+		30	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			10,13	13,28	53,64	370,89
			+		11,72	13,88	67,35	437,19
	Итого в день	+			50,7	69,96	225,99	1593,83
			+		71,32	92,24	302,6	2127,4

4день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет.цен .
№273	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	+		150	4,73	5,15	20,19	145,73
№508			+	200	6,30	6,86	26,92	194,30
	<u>Чай с молоком</u> <u>сладкий</u>	+	+	<u>180</u> 200	<u>3,35</u> 3,72	<u>3,28</u> 3,64	<u>9,88</u> 10,98	<u>99,32</u> 110,36
	<u>Масло сливочное</u>	<u>±</u>	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104
		+			9,65	15,53	49,22	356,05
	Итого		+		13,15	23,6	76,1	517,66
	Второй завтрак							
	Кисло – молочный продукт	+		200	5,4	5,0	21,6	158
№ 5			+	200	5,4	5,0	21,6	158
	Итого				5,4	5,0	21,6	158
	Обед							
	Салат «Витаминный»	+		45	0,51	4,55	4,78	63

№ 27			+	60	0,68	6,06	6,38	84
	Борщ из свежий капусты с мясом	+		180/5	2,54	4,31	7,05	84,32
№49			+	200/10	2,82	4,78	7,82	93,6
№434	Рыба запеченная	±	+	<u>60</u> 80	<u>13,02</u> 15,12	<u>4,8</u> 5,6	<u>0,35</u> 0,42	<u>111,93</u> 185,04
№241	Картофельное пюре	±	+	<u>150</u> 180	<u>3,26</u> 3,92	<u>4,66</u> 5,59	<u>26,37</u> 31,65	<u>154,20</u> 185,04
	Компот из кураги	+		180	0,43	-	21,42	81,0
			+	200	0,48	-	23,8	90,0
	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого	+			22,07	19,22	74,9	572,45
			+		27,64	23,83	99,47	793,68
№529	Полдник							
№104	Молоко кипяченое	+		180	5,8	5,0	9,3	111
			+	200	6,0	5,2	10	114
	Сдоба обыкновенная	±		<u>60</u>	<u>4,75</u>	<u>8,32</u>	<u>40,60</u>	<u>322,92</u>
	Выпечка (свежая)		+	80	5,21	9,35	45,59	391,93
	Итого	+			10,55	13,32	49,95	433,92
			+		11,21	14,55	55,59	505,93
	Итого в день	+			47,67	53,07	195,67	1521,32
			+		59,40	66,98	55,59	1975,27

5день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен.
№ 35	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшеничная	+		150	6,68	6,62	33,92	193,35
№96			+	200	8,76	8,15	43,2	246,23
	Чай с сахаром	±	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	= -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			8,4	13,72	64,35	347,24

№86			+		12,09	21,25	96,44	516,42
	Второй завтрак							
	Груша	+		90	0,34	-	9,10	36,5
			+	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого							
	Обед							
	Суп – лапша домашняя с курой	+		180/5	1,98	1,7	14,2	178,7
			+	200/10	2,2	1,9	15,8	195,8
№274	Овощное рагу с мясом отварным	±		<u>180</u>	<u>3,96</u>	<u>11,34</u>	<u>25,88</u>	<u>215,86</u>
№157			+	200	4,4	12,60	28,75	239,89
№254	Компот из сухофруктов	+		180	0,43	-	21,42	81,0
			+	200	0,48	-	23,80	90,0
	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого	+			8,68	13,94	76,43	553,56
			+		11,7	16,3	97,75	681,69
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	±		<u>150</u>	<u>6,40</u>	<u>5,90</u>	<u>30,60</u>	<u>193,64</u>
			+	200	8,53	7,87	40,79	258,19
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Яйцо вареное	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			8,09	6,5	51,83	288,53
			+		11,81	9,07	75,73	419,38
	Итого в день	+			25,51	34,16	201,71	1225,83
			+		35,96	46,62	279,55	1655,29

2неделя
бдень

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен.
№75	Завтрак							
	Каша гречневая молочная	+		120	4,55	7,08	36,71	232,37
			+	140	8,53	7,87	40,79	258,19
	Масло сливочное	±		<u>5</u>	<u>0,03</u>	<u>6,5</u>	<u>9,2</u>	<u>59</u>
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№96	<u>Хлеб пшеничный</u>	±		<u>20</u>	<u>1,54</u>	<u>0,6</u>	<u>9,95</u>	<u>52</u>
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Сыр порционно	±		<u>1шт.</u>	<u>5,1</u>	<u>4,6</u>	<u>0,3</u>	<u>62,8</u>
			+	1шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
	<u>Чай с сахаром</u>	±		<u>180</u>	<u>0,15</u>	<u>-</u>	<u>11,28</u>	<u>42,89</u>
			+	200	0,2	-	15,04	57,19

	Итого				11,37 <u>13,80</u>	15,69 <u>21,97</u>	62,43 <u>91,94</u>	411,69 <u>537,01</u>
	Второй завтрак							
	бананы	+		100	5,4	5,0	21,6	158
			+	90	5,4	5,0	21,6	158
	Итого							
	Обед							
		±		45	0,54	3,15	3,33	43,65
			±	60	0,72	4,2	4,44	58,2
№10 №17	Суп гороховый с мясом отварным	+		180/5	6,20	5,56	14,45	129,30
			+	200/10	6,89	6,18	16,06	143,67
№277	Гуляш мясной	±		70	9,0	7,25	2,31	110,25
			+	80	10,28	8,27	2,64	126,0
№ 508	Макароны отварные	±		150	3,92	5,59	31,65	185,04
			+	180	4,08	6,32	33,70	195,02
№241	Компот из чернослива	+		180	0,43	-	21,42	81,0
			+	200	0,48	-	23,80	90,0
	<u>Хлеб пшеничный</u>	±		30	2,31	0,9	9,95	52
			+	60	4,62	1,0	14,93	78
	Итого				22,4	22,45	88,09	627,28
		±			27,07	26,77	110,04	768,89
	Полдник		+					
№ 45	Сырники творожные	±		120	20,67	15,39	25,91	321,83
			+	150	25,75	18,42	30,59	379,86
№2	Повидло	±		40	2,01	0,03	3,14	23,10
			+	40	2,01	0,03	3,14	23,10
№508	Чай с молоком	±		180	2,83	2,93	16,9	110,79
			+	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	<u>Хлеб пшеничный</u>	±		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	2,31	1,0	14,93	78
	Итого	±			27,05	18,95	55,9	507,72
			+		33,84	23,35	68,0	628,68
	Итого в день	±			66,22	62,09	228,02	1704,69
			+		80,11	77,09	291,58	2092,57

7день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№36	Завтрак							
	Каша молочная жидкая ячневая	±	+	150 200	7,47 10,48	8,17 11,63	29,88 41,92	213,68 304,49
№96	Чай с сахаром	±	+	180 200	0,15 0,2	- -	11,28 15,04	42,89 57,19
	Масло сливочное	+		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109

№145	Хлеб пшеничный	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104
	Итого	+			9,19	15,27	60,31	367,57
			+		13,81	24,73	95,16	574,68
	Второй завтрак							
	Банан	+		90	1	-	15,0	63,0
	Обед		<u>±</u>	<u>100</u>	<u>1,05</u>	<u>±</u>	<u>15,68</u>	<u>63,7</u>
	Свекольник с мясом отварным	<u>±</u>	+	<u>180/5</u> 200/10	<u>1,58</u> 1,74	<u>3,18</u> 3,53	<u>8,70</u> 9,68	<u>83,37</u> 104,20
№64	«Ёжики» мясные	<u>±</u>	+	<u>60/5</u> 80/5	<u>8,63</u> 12,08	<u>11,93</u> 16,70	<u>12,40</u> 38,40	<u>175,22</u> 233,63
№82	Капуста тушеная	<u>±</u>	+	<u>150</u> 180	<u>3,0</u> 3,8	<u>4,05</u> 5,3	<u>8,25</u> 10,0	<u>105,0</u> 120,0
№241	Компот из сухофруктов	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,43</u> 0,48	<u>±</u> -	<u>21,42</u> 23,80	<u>81,0</u> 90,0
№529	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого	+			15,95	20,06	65,7	522,59
	Полдник		<u>±</u>		<u>22,72</u>	<u>27,33</u>	<u>111,28</u>	<u>703,83</u>
	Молоко кипяченое	+		180	5,03	5,75	9,01	108,11
	Сдоба «Веснушка» Выпечка свежая Итого	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>200</u>	<u>5,59</u>	<u>6,38</u>	<u>10,08</u>	<u>120,12</u>
		<u>±</u>	<u>±</u>	<u>60</u>	<u>4,86</u>	<u>3,85</u>	<u>35,66</u>	<u>196,64</u>
		<u>±</u>	<u>±</u>	<u>80</u>	<u>6,48</u>	<u>5,13</u>	<u>47,55</u>	<u>262,19</u>
		+			9,89	9,6	44,67	304,75
			<u>±</u>		<u>12,07</u>	<u>11,51</u>	<u>57,63</u>	<u>382,31</u>
№573	Итого в день	+			36,03	44,93	185,68	1257,91
			+		49,65	63,57	279,75	1724,52

8день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№37 №96	Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	<u>±</u>	+	<u>150</u> 200	<u>6,68</u> 8,75	<u>6,62</u> 8,15	<u>33,92</u> 43,2	<u>193,35</u> 246,23
	Чай с сахаром	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>±</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	Масло сливочное	<u>±</u>	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	Хлеб пшеничный	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104
	Сыр (порционно)	<u>±</u>	+	<u>12</u> 16	<u>4,83</u> 5,12	<u>4,18</u> 5,27	<u>0</u> 0	<u>70,01</u> 72,15
	Итого	+			13,23	17,90	64,35	417,25
			+		17,21	26,52	96,44	588,57

№101 №374	Второй завтрак							
	<u>Яблоко</u>	<u>±</u>	+	<u>90</u> 100	<u>0,30</u> 0,36	<u>-</u> -	<u>8,05</u> 9,94	<u>30,36</u> 40,48
	Обед							
	<u>Солёный огурец</u>	<u>±</u>	+	<u>45</u> 60	<u>0,27</u> 0,36	<u>-</u> -	<u>0,49</u> 0,66	<u>3,15</u> 4,20
	Суп –харчо с курой отварной и сметаной	<u>±</u>	+	<u>180/5</u> 200/10	<u>3,93</u> 4,97	<u>4,9</u> 6,19	<u>16,84</u> 21,3	<u>120,88</u> 152,84
	Жаркое по-домашнему с курой отварной	+		180	15,6	15,92	33,8	333,62
				200	19,51	19,99	42,25	417,03
	Кисель плодово-ягодный	+		180	1,22	-	25,52	109,37
			+	200	1,36	-	29,02	121,52
№93 №307 №96	<u>Хлеб пшеничный</u>	+	+	30 60	2,31 4,62	0,9 1,8	9,95 14,93	52 78
	Итого	+			23,33	21,72	91,58	645,02
			+		30,82	27,98	122,63	851,59
	Полдник							
	Омлет натуральный	<u>±</u>	+	<u>140</u> 150	<u>9,35</u> 10,02	<u>15,80</u> 16,93	<u>3,0</u> 3,21	<u>191,86</u> 205,56
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	2,31	1,0	14,93	78
	Итого	+			11,04	16,4	24,23	286,75
			+		12,53	17,93	33,18	340,75
	Итого в день	+			49,9	56,02	180,16	1349,01
			+		60,92	72,4	252,25	1780,91

9день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№32 №98	Завтрак							
	Каша молочная пшениная жидкая	+		150	4,73	5,15	2019	145,73
			+	200	6,30	6,86	26,92	194,30
	Чай сладкий на молоке	+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
			+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	<u>Масло сливочное</u>	<u>±</u>	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104

№34	Итого	+			8,18	14,31	56,24	347,96
			+		11,68	22,43	85,40	515,78
	Второй завтрак							
	«Йогурт сливочный»	+		200	5,4	5,0	21,6	158
			+	200	5,4	5,0	21,6	158
	Обед							
	Салат из свеклы и зеленого горошка	+		45	0,75	1,87	3,68	34,70
№102	Рассольник с мясом отварным и сметаной «Ленинградский»	+		180/5	4,49	3,92	12,6	108,9
			+	200/10	6,45	6,11	15,92	113,84
№108	Рис отварной	±	+	<u>150</u> 180	<u>3,26</u> 3,92	<u>4,66</u> 5,59	<u>26,37</u> 31,65	<u>154,20</u> 185,04
№351	Котлета рыбная	±	+	<u>60</u> 80	<u>8,01</u> 10,68	<u>6,34</u> 8,45	<u>14,53</u> 19,37	<u>14,76</u> 196,80
№241	Компот из сухофруктов	±	+	<u>180</u> 200	<u>0,43</u> 0,48	<u>-</u> -	<u>21,42</u> 23,80	<u>81,0</u> 90,0
		±	+	30 60	2,31 4,62	0,9 1,8	14,93 29,4	78 156
	Итого	+			19,75	17,69	93,23	574,30
			+		27,14	24,45	125,05	787,94
№434	Полдник							
	Повидло яблочное	+		40	3,92	5,59	31,62	185,04
№96	<u>Чай с сахаром</u>		+	40	4,09	6,30	33,09	199,02
		±	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>-</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	<u>Хлеб пшеничный</u>	±	+	<u>20</u> 30	<u>1,54</u> 2,31	<u>0,6</u> 1	<u>9,95</u> 14,93	<u>52</u> 78
		+			5,61	6,15	52,85	279,93
	Итого	+			5,61	6,15	52,85	279,93
		+	+		<u>6,6</u> 38,94	<u>7,3</u> 43,15	<u>63,06</u> 223,92	<u>334,21</u> 1360,19
			+		50,82	59,18	295,11	1795,93

10день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен.
№38	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	+		150	5,84	6,68	24,08	184,33
			+	200	7,95	8.34	30,56	231,3

№96	Чай с сахаром	±	+	180 200	0,15 0,2	= -	11,28 15,04	42,89 57,19
	Масло сливочное	±	+	5 10	0,03 0,05	6,5 11,9	9,2 18,3	59 109
	Хлеб пшеничный	±	+	20 40	1,54 3,08	0,6 1,2	9,95 19,9	52 104
	Итого	+			7,52	13,78	54,51	338,22
			+		11,28	21,44	83,80	501,49
	Второй завтрак							
	Яблоко	±	+	90 100	0,30 0,36	= -	8,05 9,94	30,36 40,48
№93	Обед							
	Свежий помидор	+	+	45 60	0,25 0,36	= -	1,90 2,5	7,83 11,36
	Борщ из свежей (квашеной) капусты с курой и сметаной			180/5	5,79	6,62	11,85	125,58
				200/10	8,04	7,36	14,81	156,98
№ 373	Гуляш куриный	±	+	60 80	8,87 10,01	8,31 11,32	3,0 6,3	121,53 142,81
№243	Греча отварная рассыпчатая	±	±	120 150	5,06 6,33	2,56 3,20	22,87 28,59	134,54 168,17
№538	Напиток из сухофруктов	+		180	0,29	0,13	16,70	67,72
			+	200	0,32	0,14	18,56	75,24
№208	Хлеб пшеничный	±	+	30 60	2,31 4,62	0,9 1,8	14,93 29,4	78 156
	Итого	+			22,57	18,52	71,25	535,20
	Полдник		±		29,68	23,82	100,16	710,56
	Макароны запеченные с яйцом	±	+	200 220	10,27 11,29	9,21 10,13	30,71 33,78	246,67 271,33
	Чай с сахаром	±	+	180 200	0,15 0,2	= -	11,28 15,04	42,89 57,19
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			11,96	9,81	51,94	341,56
			+		14,57	11,33	68,72	432,52
	№96	Итого в день	+			42,35	42,11	185,75
			+		55,89	56,5 9	262,0	1685,05

Знеделя
11 день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	Выход г.	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№75 №96	Завтрак							
	Макаронные изделия	<u>±</u>		<u>120</u>	<u>4,55</u>	<u>7,08</u>	<u>36,71</u>	<u>232,37</u>
	отварные		<u>±</u>	<u>140</u>	<u>8,53</u>	<u>7,87</u>	<u>40,79</u>	<u>258,19</u>
	Чай с сахаром	<u>±</u>		<u>180</u>	<u>0,15</u>	<u>-</u>	<u>11,28</u>	<u>42,89</u>
			<u>+</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>-</u>	<u>15,04</u>	<u>57,19</u>
	Масло сливочное	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>5</u> <u>10</u>	<u>0,03</u> <u>0,05</u>	<u>6,5</u> <u>11,9</u>	<u>9,2</u> <u>18,3</u>	<u>59</u> <u>109</u>
№103	Хлеб пшеничный	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>20</u> <u>40</u>	<u>1,54</u> <u>3,08</u>	<u>0,6</u> <u>1,2</u>	<u>9,95</u> <u>19,9</u>	<u>52</u> <u>104</u>
	Сыр	<u>+</u>		<u>12</u>	<u>4,83</u>	<u>4,18</u>	<u>0</u>	<u>70,01</u>
	<u>порционно</u>		<u>±</u>	<u>16</u>	<u>5,12</u>	<u>5,27</u>	<u>0</u>	<u>72,15</u>
	Итого	<u>±</u>	<u>+</u>		<u>11,1</u> <u>17,0</u>	<u>18,36</u> <u>26,24</u>	<u>67,14</u> <u>94,03</u>	<u>456,27</u> <u>600,53</u>
	Второй завтрак							
	<u>Яблоко</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>90</u> <u>100</u>	<u>0,30</u> <u>0,35</u>	<u>0</u> <u>0</u>	<u>8,05</u> <u>9,94</u>	<u>30,36</u> <u>40,48</u>
№149	Итого				<u>0,30</u> <u>0,35</u>	<u>0</u> <u>9,94</u>	<u>8,05</u> <u>9,94</u>	<u>30,36</u>
	Обед							<u>40,48</u>
	<u>Икра кабачковая</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>45</u> <u>60</u>	<u>0,54</u> <u>0,72</u>	<u>3,15</u> <u>4,2</u>	<u>3,33</u> <u>4,44</u>	<u>43,65</u> <u>58,2</u>
	Суп гороховый (луццный) с мясом	<u>+</u>		<u>180/5</u>	<u>6,20</u>	<u>5,56</u>	<u>14,45</u>	<u>129,30</u>
			<u>+</u>	<u>200/10</u>	<u>6,89</u>	<u>6,18</u>	<u>16,06</u>	<u>143,67</u>
	Рис отварной	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>150</u> <u>180</u>	<u>3,26</u> <u>3,92</u>	<u>4,66</u> <u>5,59</u>	<u>26,37</u> <u>31,65</u>	<u>154,20</u> <u>185,04</u>
№395	Тефтели мясные	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>60/5</u> <u>80/5</u>	<u>8,63</u> <u>12,08</u>	<u>11,93</u> <u>16,70</u>	<u>12,40</u> <u>16,53</u>	<u>245,3</u> <u>294,02</u>
№241	Компот из сухофруктов	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>180</u> <u>200</u>	<u>0,43</u> <u>0,48</u>	<u>-</u> <u>-</u>	<u>21,42</u> <u>23,8</u>	<u>81</u> <u>90</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>30</u> <u>60</u>	<u>2,31</u> <u>4,62</u>	<u>0,9</u> <u>1,8</u>	<u>14,93</u> <u>29,4</u>	<u>78</u> <u>156</u>
	Итого	<u>±</u>	<u>+</u>		<u>21,37</u> <u>28,71</u>	<u>26,2</u> <u>34,47</u>	<u>92,9</u> <u>121,88</u>	<u>731,45</u> <u>926,93</u>
	Полдник							
	«Кисель фруктово яблочный	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>200</u> <u>200</u>	<u>5,4</u> <u>5,4</u>	<u>5,0</u> <u>5,0</u>	<u>21,6</u> <u>21,6</u>	<u>158</u> <u>158</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	<u>+</u>	<u>20</u> <u>50</u>	<u>1,54</u> <u>3,08</u>	<u>0,6</u> <u>1,2</u>	<u>9,95</u> <u>19,9</u>	<u>52</u> <u>104</u>
	Итого	<u>+</u>			<u>6,94</u>	<u>5,6</u>	<u>31,55</u>	<u>210</u>
			<u>+</u>		<u>8,48</u>	<u>6,2</u>	<u>41,5</u>	<u>262</u>
	Итого в день	<u>+</u>			<u>39,71</u>	<u>50,16</u>	<u>199,64</u>	<u>1428,08</u>
			<u>+</u>		<u>54,54</u>	<u>66,91</u>	<u>267,35</u>	<u>1829,94</u>

12день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№34 №96	Завтрак							
	Каша молочная жидкая геркулесовая	±	+	<u>150</u> 200	<u>7,47</u> 10,48	<u>8,20</u> 11,63	<u>29,88</u> 41,92	<u>213,68</u> 304,49
	<u>Чай с сахаром</u>	±	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>-</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	<u>Масло сливочное</u>	±	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			9,19	15,3	60,31	385,57
			+		13,81	24,73	95,16	574,68
	Второй завтрак							
	Яблоко		+	90	0,30	0	8,05	30,36
№10 №102 №382 №241			+	100	0,35	0	9,94	40,48
	Итого				0,30 0,35		8,05 9,94	30,36 40,48
	Обед							
	Салат из кукурузы с луком		+	45	1,18	3,81	2,93	50,25
			+	60	1,57	5,08	3,9	67
	Рассольник с мясом отварным		+	180/5	4,99	3,92	12,6	108,9
			+	200/10	6,45	6,11	15,92	113,84
	Макароны по флотски с мясом		+	180	24,08	13,99	26,21	326,72
			+	200	26,76	15,54	29,12	363,02
	Компот из сухофрукты		+	180	0,43	-	21,42	81
№259			+	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	+		30	2,31	0,9	14,93	78
			±	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого	+			32,99	22,62	78,09	644,87
			+		39,88	28,53	102,14	789,86
	Полдник							
	Молоко кипяченное	+		180	5,8	5,2	9,3	111
			±	200	6,0	5,2	10	114
	Печенье овсяное	+		30	2,22	3,0	22,86	121,80
			±	40	2,96	4,0	30,48	162,40
№259	Итого	+			8,02	8,2	32,16	232,8
			+		8,96	9,2	40,48	276,4
	Итого в день	+			50,5	46,12	178,61	1293,6
			+		63	62,46	247,72	1681,42

13день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг. цен.
№31	Завтрак							
	Каша молочная жидкая манная	±	±	150 200	7,12 9,49	6,76 9,01	33,29 44,39	214,34 285,78
	Чай сладкий на молоке	+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
			+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	<u>Масло сливочное</u>	±	+	5 10	0,03 0,05	6,5 11,9	9,2 18,3	59 109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого				10,57	15,92	69,34	416,57
					14,87	24,58	102,87	608,26
	Второй завтрак							
№5	Груша		+	90	0,34	0	9,10	36,5
			+	100	0,36	0	9,63	37,8
	Итого							
	Обед							
	Салат «Витаминный»	±		45	0,51	4,55	4,78	63
			±	60	0,68	6,06	6,38	84
	Суп с клецками с курой		+	180/5	3,71	5,07	13,62	125,64
			+	200/10	4,13	5,64	15,17	157,44
	Плов куриный		+	180	11,28	11,25	31,23	267,13
			+	200	12,53	12,50	34,70	296,81
№93	Кисель плодово-ягодный	+		180	1,22	-	25,52	109,37
			+	200	1,36	-	29,02	121,52
	Хлеб пшеничный	+		30	1,54	0,6	9,95	52
			+	60	2,31	1	14,93	78
	Итого	+			19,03	21,77	90,08	643,14
			+		23,32	26,0	114,67	815,77
	Полдник							
	Молоко сгущенное	+		40	15,99	11,44	38,13	315,57
			+	40	19,19	13,73	45,76	378,68
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№103			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	2,31	1,0	14,93	78
	Итого	+			17,68	12,04	59,36	410,46
			+		21,7	14,73	75,73	513,87
	Итого в день	+			47,62	49,73	227,88	1506,67
			+		60,2	65,31	302,9	1975,7

14день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. Цен.
№32	Завтрак							
	Каша молочная пшениная жидкая	+		150	6,57	6,11	33,15	185,57
№508			+	200	8,76	8,15	44,2	247,43
	Какао с молоком	±		180	3,35	3,28	9,88	99,32
			+	200	3,72	3,64	10,98	110,36
	Масло сливочное	±		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого				11,47	16,49	62,18	395,89
№61					15,61	24,89	93,38	570,79
	Второй завтрак							
	Банан	+		90	1,0	-	15,0	63,0
	Итого		+	100	1,05	-	15,68	63,7
	Обед							
	Салат из моркови с чесноком	+		45	0,58	4,55	3,08	58,27
			+	60	0,77	6,06	4,11	77,69
	№157	Суп картофельный с рыбными консервами	+		180/5	6,44	5,58	17,1
			+	200/10	7,12	6,22	19,2	156,74
№349	Биточки мясные	+		60	8,34	3,54	1,81	72,52
			+	80	11,1	4,72	2,41	96,69
№ 434	Картофельное пюре	±		150	3,15	6,60	16,35	138,0
		+	180	3,78	7,92	19,62	165,6	
№241	Компот из кураги	+		180	0,43	-	21,42	81
			+	200	0,48	-	23,8	90
№529	Хлеб пшеничный	±		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
	Итого				21,25	21,17	74,69	563,63
					27,87	26,72	98,54	742,72
	Полдник							
	Молоко кипяченое	±		150	4,19	4,79	7,56	90,09
			+	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Сдоба обыкновенная Выпечка свежая	±		60	4,75	8,32	40,60	322,92
		±	80	5,21	9,35	45,59	391,93	
№529	Итого	+			8,94	13,11	48,16	413,01
			+		10,8	15,73	55,67	512,05
	Итого в день	±	+		42,66	50,77	200,03	1435,53
			+		55,33	67,34	263,27	1889,26

15день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	4-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен.
№36	Завтрак							
	Каша молочная жидкая ячневая	+		150	6,68	6,62	33,92	193,35
			+	200	8,76	8,15	43,2	246,23
	Чай с сахаром	±		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Масло сливочное	±		5	0,03	6,5	9,2	59
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	Хлеб пшеничный	±		20	1,54	0,6	9,95	52
		+	40	3,08	1,2	19,9	104	
№96	Итого				8,4	13,72	64,35	347,24
					12,09	21,25	96,44	516,42
	Второй завтрак							
	«Йогурт сливочный	±		95	5,4	5,0	21,6	158
			+	95	5,4	5,0	21,6	158
	Обед							
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	+		180/5	4,64	3,72	15,79	107,11
			+	200/10	5,16	4,13	17,54	119,01
№274	Рагу по домашнему с мясом	+		180	11,98	16,34	19,67	268,69
			+	200	13,39	18,63	22,65	306,13
№241	Компот из сухофруктов	±		180	0,43	-	21,42	81
			+	200	0,48	-	23,8	90
	Хлеб пшеничный	±		30	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
№93	Итого	±			19,36	20,96	71,81	534,8
			±		23,65	24,56	93,39	671,14
	Полдник							
	Кисель плодово-ягодный	±		180	1,22	-	25,52	109,37
		+	200	1,36	-	29,02	121,52	
№259	Хлеб пшеничный	±		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	2,31	1,0	14,93	78
	Суп вермишелевый молочный	+		150	3,78	4,6	22,49	147,38
			+	200	5,04	6,22	29,98	196,50
		+		5,42	5,27	48,55	260,22	
	Итого		+		8,71	7,22	73,93	396,02
	Итого в день	+			39,7	44,95	215,72	1348,79
		+		49,85	58,03	285,36	1741,58	

4неделя

16день

Рецептура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг. цен.
№75	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	+		120	4,55	7,08	36,71	232,37
			+	140	8,53	7,87	40,79	258,19
	<u>Масло сливочное</u>	<u>±</u>		<u>5</u>	<u>0,03</u>	<u>6,5</u>	<u>9,2</u>	<u>59</u>
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
№96	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		<u>20</u>	<u>1,54</u>	<u>0,6</u>	<u>9,95</u>	<u>52</u>
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
		<u>±</u>						
			+					
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>±</u>		<u>180</u>	<u>0,15</u>	<u>-</u>	<u>11,28</u>	<u>42,89</u>
			<u>±</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>-</u>	<u>15,04</u>	<u>57,19</u>
	Итого	+			11,37	18,78	67,44	449,06
			+		16,96	25,57	94,33	591,18
	Второй завтрак							
	<u>Яблоко</u>	<u>±</u>		<u>90</u>	<u>0,30</u>	<u>-</u>	<u>8,05</u>	<u>30,36</u>
№33			<u>±</u>	<u>100</u>	<u>0,36</u>	<u>-</u>	<u>9,94</u>	<u>40,48</u>
	Итого				0,30	-	8,05	30,36
					<u>0,36</u>		<u>9,94</u>	<u>40,48</u>
	Обед							
	Салат из свеклы	<u>±</u>		<u>45</u>	<u>0,64</u>	<u>2,73</u>	<u>3,76</u>	<u>42,26</u>
			<u>±</u>	<u>60</u>	<u>0,86</u>	<u>3,65</u>	<u>5,02</u>	<u>56,34</u>
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	+		180/5	3,71	5,07	13,62	125,64
			+	200/10	4,13	5,64	15,17	157,44
	Курица порционная отварная	+		55	11,39	12,51	70,22	159,01
			+	65	13,40	14,88	80,37	188,92
№508	Рис отварной	<u>±</u>		<u>120</u>	<u>3,48</u>	<u>7,32</u>	<u>24,84</u>	<u>183,6</u>
№241			+	150	4,35	9,0	31,05	229,5
	Компот из сухофруктов	+		180	0,43	-	21,42	81
			+	200	0,48	-	23,8	90
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		<u>30</u>	2,31	0,6	9,95	52
			+	60	4,62	0,9	14,93	78
	Итого	+			21,96	28,53	148,79	669,51
			+		27,84	34,97	184,81	878,2
	Полдник							
	Сырники творожные	+		120	20,67	15,39	29,91	321,83
			+	150	25,75	18,42	30,59	379,86
№327	Повидло	<u>±</u>		<u>40</u>	<u>2,01</u>	<u>0,03</u>	<u>3,14</u>	<u>23,10</u>
			+	40	2,01	0,03	3,14	23,10
	Какао с молоком	+		180	2,83	2,93	16,9	110,79
№508			+	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		<u>20</u>	<u>1,54</u>	<u>0,6</u>	<u>9,95</u>	<u>52</u>

		+	30	2,31	1,0	14,93	78
	Итого	+		27,05	18,95	59,9	507,72
		+		33,84	23,35	68,0	628,68
	Итого в день	±		<u>60,68</u>	<u>66,25</u>	<u>284,18</u>	<u>1656,65</u>
		+		79,0	83,89	357,08	2138,54

17день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№34	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	+		150	3,78	4,67	22,49	147,38
№96			+	200	5,04	6,22	29,98	196,50
	<u>Чай с сахаром</u>	±		<u>180</u>	<u>0,15</u>	-	<u>11,28</u>	<u>42,89</u>
№96			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	<u>Масло сливочное</u>	±		<u>5</u>	<u>0,03</u>	<u>6,5</u>	<u>9,2</u>	<u>59</u>
№96			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	<u>Хлеб пшеничный</u>	±		<u>20</u>	<u>1,54</u>	<u>0,6</u>	<u>9,95</u>	<u>52</u>
№96			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			5,5	11,77	52,92	301,27
№96	Второй завтрак		±		<u>8,37</u>	<u>19,32</u>	<u>83,22</u>	<u>466,69</u>
	«Йогурт сливочный	±		<u>95</u>	<u>5,4</u>	<u>5,0</u>	<u>21,6</u>	<u>158</u>
№96			+	95	5,4	5,0	21,6	158
	Обед							
№5	<u>Салат «Витаминный»</u>	±		<u>45</u>	<u>0,51</u>	<u>4,55</u>	<u>4,78</u>	<u>63</u>
			+	60	0,68	6,06	6,38	84
№168	Суп картофельный с рыбными консервами	±		<u>180/5</u>	<u>6,44</u>	<u>5,58</u>	<u>17,1</u>	<u>135,84</u>
			+	200/10	7,12	6,22	19,2	156,74
№373	Гуляш мясной	±		<u>70</u>	<u>9,0</u>	<u>7,25</u>	<u>2,31</u>	<u>110,25</u>
			+	80	10,28	8,27	2,64	126
№243	Греча отварная рассыпчатая	±		<u>150</u>	<u>7,68</u>	<u>7,08</u>	<u>36,71</u>	<u>223,37</u>
			±	<u>180</u>	<u>8,53</u>	<u>7,87</u>	<u>40,79</u>	<u>258,19</u>
№93	Кисель плодово-ягодный	±		<u>180</u>	<u>1,22</u>	-	<u>25,52</u>	<u>109,37</u>
			+	200	1,36	-	29,02	121,52
№93	Хлеб пшеничный	±		<u>30</u>	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
№93	Итого				27,16	25,36	101,35	719,83
					<u>32,59</u>	<u>30,22</u>	<u>127,43</u>	<u>902,45</u>
№93	Полдник							
	<u>Яйцо отварное</u>	±		<u>1шт.</u>	<u>5,1</u>	<u>4,6</u>	<u>0,3</u>	<u>62,8</u>
№93			+	1шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
№107	Сдоба «Веснушка»	±		<u>60</u>	<u>4,75</u>	<u>8,32</u>	<u>40,60</u>	<u>322,92</u>
	<u>Выпечка свежая</u>		±	<u>80</u>	<u>5,21</u>	<u>9,35</u>	<u>45,59</u>	<u>391,93</u>
№96	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
			+	200	0,2	-	15,05	57,19
№96	Итого	+			10,0	12,92	52,18	428,61

		+		10,51	13,95	60,94	511,92
	Итого в день	+		78,06	55,05	228,05	1607,71
		+		56,87	68,49	387,27	2039,06

18день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№37 №96	Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	<u>±</u>	+	<u>150</u> 200	<u>6,56</u> 8,75	<u>6,11</u> 8,15	<u>32,4</u> 43,2	<u>184,5</u> 246,23
	Чай с сахаром	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>-</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	<u>Масло сливочное</u>	<u>±</u>	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104
	<u>Сыр (порционно)</u>	<u>±</u>	+	<u>12</u> 16	<u>4,83</u> 5,12	<u>4,18</u> 5,27	<u>0</u> 0	<u>70,01</u> 72,15
	Итого	+			13,11	17,39	62,83	408,4
			+		17,21	26,52	96,44	588,57
	Второй завтрак							
	«Йогурт кисло- молочный продукт	<u>±</u>	+	<u>95</u> 95	<u>5,4</u> 5,4	<u>5,0</u> 5,0	<u>21,6</u> 21,6	<u>158</u> 158
№27 №374 №538	Обед							
	<u>Солёный огурец</u>	<u>±</u>	+	<u>45</u> 60	<u>0,27</u> 0,36	<u>-</u> -	<u>0,49</u> 0,66	<u>3,15</u> 4,20
	Борщ из свежей капусты с курой отварной и сметаной	<u>±</u>	+	<u>180/5</u> 200/10	<u>2,29</u> 6,45	<u>3,92</u> 6,11	<u>12,6</u> 15,92	<u>90,9</u> 114,64
	Жаркое по-домашнему С курой отварной	<u>±</u>		<u>180</u> 200	<u>15,6</u> 19,51	<u>15,92</u> 19,99	<u>33,8</u> 42,25	<u>333,62</u> 417,03
	Напиток из сухофруктов	+		180	0,29	0,13	16,70	67,72
			+	200	0,32	0,14	18,56	75,24
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		<u>30</u> 60	2,31 4,62	0,9 1,8	14,93 29,4	78 156
	Итого	+			20,76	10,87	78,52	573,3
			<u>±</u>		<u>31,26</u>	<u>26,24</u>	<u>106,75</u>	<u>767,1</u>
	Полдник							
№307 №96	<u>Омлет натуральный</u>	<u>±</u>	+	<u>140</u> 150	<u>9,35</u> 10,02	<u>15,80</u> 16,93	<u>3,0</u> 3,21	<u>191,86</u> 205,56
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>-</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	Хлеб пшеничный	+		20	1,54	0,6	9,95	52
			+	30	2,31	1,0	14,93	78
	Итого	+			11,04	16,4	24,23	286,75
			+		12,53	17,93	33,16	340,75

Итого в день	<u>±</u>	+		<u>50,31</u> 66,4	<u>49,66</u> 75,69	<u>187,18</u> 257,95	<u>1426,54</u> 1854,43

19день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	энергет. цен.
№32	Завтрак							
	Каша молочная пшениная	+		150	6,57	6,11	33,15	185,57
№513			+	200	8,76	8,15	44,2	247,43
	Какао на цельном молоке	+		180	1,88	2,06	16,9	91,23
			+	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	<u>Масло сливочное</u>	<u>±</u>		<u>5</u>	<u>0,03</u>	<u>6,5</u>	<u>9,2</u>	<u>59</u>
			+	10	0,05	11,9	18,3	109
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		<u>20</u>	<u>1,54</u>	<u>0,6</u>	<u>9,95</u>	<u>52</u>
			+	40	3,08	1,2	19,9	104
	Итого	+			10,02	15,27	69,2	387,8
			+		14,14	23,72	102,68	569,9
	Второй завтрак							
№ 139	Банан	+		90	1	-	15,0	63,0
			<u>±</u>	<u>100</u>	<u>1,05</u>	<u>±</u>	<u>15,68</u>	<u>63,7</u>
	Обед							
		<u>±</u>		<u>45</u>	<u>0,54</u>	<u>3,15</u>	<u>3,33</u>	<u>43,65</u>
			+	60	0,72	4,2	4,44	58,2
	Рассольник с мясом отварным и сметаной «Ленинградский»	+		180/5	6,20	5,56	14,94	129,30
			+	200/10	6,89	6,18	16,06	143,67
	<u>Капуста тушеная</u>	<u>±</u>		<u>150</u>	<u>3,33</u>	<u>2,10</u>	<u>9,92</u>	<u>74,11</u>
			+	180	3,97	2,52	11,9	88,93
	Мясо	+		60/5	8,63	11,93	12,40	245,3
№241			<u>±</u>	<u>80/5</u>	<u>12,08</u>	<u>16,70</u>	<u>16,53</u>	<u>294,02</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>±</u>		<u>180</u>	<u>0,43</u>	<u>±</u>	<u>21,42</u>	<u>81</u>
			+	200	0,48	-	23,8	90
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>		<u>30</u>	2,31	0,9	14,93	78
			+	60	4,62	1,8	29,4	156
№96	Итого	+			21,40	23,64	76,94	651,36
			+		28,76	31,4	102,13	830,82
	Полдник							
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>±</u>		<u>180</u>	<u>0,15</u>	<u>±</u>	<u>11,28</u>	<u>42,89</u>
			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	Ватрушка с творогом выпечка	<u>±</u>		<u>60</u>	<u>5,57</u>	<u>4,61</u>	<u>44,04</u>	<u>228,76</u>
			+	80	7,43	6,15	58,72	305,01
№434	Яйцо вареное	<u>±</u>		<u>1</u>	<u>3,15</u>	<u>6,60</u>	<u>16,35</u>	<u>138,0</u>
			+	1	3,78	7,92	19,62	165,6

<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>20</u> 30	<u>1,54</u> 2,31	<u>0,6</u> 1	<u>9,95</u> 14,93	<u>52</u> 78
Итого	+			10,41	11,81	81,62	461,65
		+		13,72	15,07	108,31	608,8
Итого в день	+			42,89	50,72	242,76	1563,81
		+		57,67	70,19	328,8	2073,22

20день

Рецепт ура	Наименование блюд	Возраст		Химический состав				
		1,5-3	3-7	выход	белки	жиры	углев.	Энерг.цен.
№38	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	+		150	5,84	6,68	24,08	184,3
№96			+	200	7,95	8,34	30,56	231,3
	Чай с сахаром	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,15</u> 0,2	<u>-</u> -	<u>11,28</u> 15,04	<u>42,89</u> 57,19
	<u>Масло сливочное</u>	<u>±</u>	+	<u>5</u> 10	<u>0,03</u> 0,05	<u>6,5</u> 11,9	<u>9,2</u> 18,3	<u>59</u> 109
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>20</u> 40	<u>1,54</u> 3,08	<u>0,6</u> 1,2	<u>9,95</u> 19,9	<u>52</u> 104
	Итого				7,56	13,78	54,51	338,19
					11,28	21,44	383,8	501,49
	Второй завтрак							
	<u>Яблоко</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>90</u> <u>100</u>	<u>0,30</u> <u>0,36</u>	<u>-</u> <u>-</u>	<u>8,05</u> <u>9,94</u>	<u>30,36</u> <u>40,48</u>
	Обед							
	Салат из зеленого горошка	+	+	45 60	1,18 1,57	3,81 5,08	2,93 3,9	50,25 67
№154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	+		180/5	4,78	3,73	11,12	97,2
			+	200/10	5,31	4,14	12,35	108,0
№ 57	Плов с курой	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>14,4</u> 16,0	<u>17,82</u> 19,8	<u>36,72</u> 40,8	<u>399,9</u> 404
	Компот из сухофруктов	<u>±</u>	+	<u>180</u> 200	<u>0,43</u> 0,48	<u>-</u> -	<u>21,42</u> 23,8	<u>81</u> 90
№241	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	+	<u>30</u> 60	2,31 4,62	0,9 1,8	14,93 29,4	78 156
	Итого	+			23,1	26,26	87,12	706,35
			+		27,98	30,82	110,25	825
	Полдник							
	Каша манная молочная	+		180	4,34	0,92	15,15	119,16
№94			+	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Чай с сахаром	+		180	0,15	-	11,28	42,89
№96			+	200	0,2	-	15,04	57,19
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>±</u>	<u>±</u>	<u>20</u> <u>30</u>	<u>1,54</u> <u>2,31</u>	<u>0,6</u> <u>1,0</u>	<u>9,95</u> <u>14,93</u>	<u>52</u> <u>78</u>
	Итого	+			6,3	1,52	36,38	214,05

		+		7,33	2,02	46,8	267,59
Итого в день	+			37,26	41,56	186,06	1288,95
		+		46,95	54,28	250,79	1634,56