



**Перспективное 10-ти дневное меню
(ВЕСНА - ЛЕТО)**
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Космос»
г.Волгодонска

№ п/п	Наименование блюда	ЯСЛН					САД						
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
для 2 Днев 5 (ягница)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6
	Каша рисовая	150	4,17	6,45	24,38	172,69	Н.Р.2.74	200	5,56	8,6	32,51	230,25	Н.Р.274
	Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,4	Н.Р.7	15	2,48	4,43	0,0	54,6	Н.Р.7
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28,0	Н.Р.411	180	0,06	0,02	10,0	40,0	Н.Р.411
завтрак	итого за завтрак:	345,00	8,37	13,40	43,45	328,89		445,00	10,58	20,79	58,65	469,25	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92,0		200	1	0,2	20,2	92,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386
	итого за второй завтрак:	300,00	1,40	0,60	30,00	139,00		300,00	1,40	0,60	30,00	139,00	
	Суп карт.с пишеном	150	2,53	2,73	12,2	76,8	Н.Р.86	180	1,3	3,74	11,9	87,8	Н.Р.86
Обед	Гуляши говяжья	100	17,16	18,33	3,5	247,5	Н.Р.373	110	18,88	20,17	3,9	272,3	Н.Р.373
	Гарнир речисевый	120	7,09	4,93	32,0	199,6	Н.Р.330	150	8,86	6,16	40,0	249,5	Н.Р.330
	Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	Компот из свеж. (яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н.Р.390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390
длинкотенный	итого за обед:	590,00	29,51	28,91	81,50	697,60		720,00	32,76	34,34	99,10	837,70	
	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	33,3	193,0	Н/Р 454	60	4,22	4,81	33,3	193,0	Н/Р 454
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	63,0	Н/Р 227	40	5,08	4,6	0,3	63,0	Н/Р 227
	Рагу из овощей	100	1,65	3,79	9,0	77,4	Н/Р 362	120	1,98	4,55	10,8	92,9	Н/Р 362
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н/Р413	200	3,53	3,85	15	109,6	Н/Р 413
итого за уполтненный полдник :	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	итого за уполтненный полдник :	410,00	15,93	17,03	68,07	490,90		460,00	17,21	18,29	75,36	536,88	
	Итого за 5 день	1645	55,21	59,94	223,02	1656,39		1925	61,95	74,02	263,11	1982,83	
	Средняя за 5 дней	1519,00	53,15	55,37	189,36	1466,36		1845,00	65,33	70,68	232,24	1827,18	
	Средняя за 10 дней	1492,60	53,81	56,80	198,67	1421,93		1827,50	66,10	70,87	216,06	1770,54	

Принем пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ				САД				№ рецептуры			
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У		Б	Ж	У				
День 1 (понедельник)	Завтрак	5	0,04	3,62	0,06	33,05	Н.Р.7	5	0,04	3,62	0,06	33,05	Н.Р.7
		150	4,22	4,49	14,84	115,78	Н.Р.100	200	5,63	5,99	19,78	154,37	Н.Р.100
		30	2,28	0,24	14,8	70,5		40	3,04	0,32	19,7	94,0	
	итого за завтрак:	335	6,61	8,36	36,76	248,73		425	8,8	9,95	48,04	316,7	
Второй завтрак	Кисломолочный десерт	180	5,22	4,5	7,56	97,2	Н.Р.420	200	5,8	5	8,4	108,00	Н.Р.420
	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8		50	2,95	2,35	37,5	183,0	
	итого за второй завтрак:	210	6,99	5,91	30,06	207		250	8,75	7,35	45,9	291	
	Борщ из свеж.капусты	150	2,49	4,33	8,8	81,8	Н.Р.63	200	1,47	4,01	8,5	75,6	Н.Р.63
Обед	Биточки рыбные	60	8,33	1,26	5,8	67,9	Н.Р.351	80	11,05	1,8	7,7	92,2	Н.Р.351
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	Н.Р.339	150	3,13	4,84	14,3	133,70	Н.Р.339
	Салат овощной	40	1,19	2,08	2,5	33,4		60	1,79	3,11	3,8	50,1	
	Хлеб ржано-пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	Компот из свеж/ябл.	150	0,12	0,12	17,9	74,0	Н.Р.390	180	0,14	0,14	21,5	88,7	Н.Р.390
	итого за обед:	550	16,67	12,02	59,06	427,02		710	20,3	14,38	72,52	524,3	
Полдник (плотный)	Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,1	47,6		60	1,14	5,34	4,6	71,40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,7	87,8	Н.Р.414	200	2,9	3,2	14,1	97,5	Н.Р.414
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за уплотненный полдник :	400	19,28	31,43	30,5	483,3		450	20,55	33,65	37,4	536,4		
Итого за 1 день	1495	49,55	57,72	156,38	1366,05		1835	58,40	65,33	203,86	1668,40		

Время приема пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры		
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У				Б	Ж			У
Утром (День 2 вторник)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н/Р 6
	Каша молочная манная	150	5,82	8,85	26,74	209,11	Н/Р 268	180	6,99	10,62	32,09	250,94	Н/Р 268
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	Н/Р 411	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Н/Р 411
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	итого за завтрак:	335	7,7	12,85	45,8	328,91		410	9,53	18,37	58,21	435,44	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,1	102,0	Н/Р 419	200	6,09	5,42	10,1	113,3	Н/Р 419
	итого за второй завтрак:	180	5,48	4,88	9,1	102		200	6,09	5,42	10,1	113,3	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,8	80,9	Н/Р 87	180	3,95	3,79	11,8	97,0	Н/Р 87
	Мясо тушеное с овощами	180	13,64	14,28	12,5	233,3	Н/Р 290	220	16,67	17,46	15,3	285,1	Н/Р 290
	Салат	30	0,24	0,03	0,5	3,3		50	0,4	0,05	0,8	5,5	
Обед	Компот из суш/яблок	150	0,23	0	15,1	60,8	Н/Р 531	180	0,27	0	18,1	72,9	Н/Р 531
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	итого за обед:	540	19,44	17,83	50,5	441,17		670	24,01	21,78	62,79	544,53	
	Пудинг творожный запеченый	100	15,14	10,76	24,3	255,0	Н/Р 325	130	18,02	17,09	27,5	336,8	Н/Р 325
	Соус молочный	30	0,58	1,35	4,0	30,5	Н/Р 330	30	0,58	1,35	4,0	30,5	Н/Р 330
Полдник поттенный	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н/Р 413
	итого за полдник:	310	18,9	15,58	41,77	384,1		360	22,13	22,29	46,46	476,91	
	Итого за 2 день	1365	51,52	51,14	147,17	1256,18		1640	61,76	67,86	177,56	1570,18	

Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Мясо еловое	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р6
Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,7	4,54	13,97	111,41	Н/Р 43	200	4,94	6,06	18,62	148,54	Н/Р 43
Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,0	Н/Р 7	15	3,48	4,43	0,0	54,0	Н/Р 7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Чай с лимоном	150	2,34	2	10,6	70,0	Н/Р 412	180	2,85	2,41	14,4	91,0	Н/Р 412
Итого за завтрак:	345	10,2	13,48	36,67	309,21		440	13,71	17,01	49,05	404,94	
Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,6	92,0	Н/Р 420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н/Р 420
Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8		50	2,95	2,35	37,5	183,0	
Итого за второй завтрак:	210	6,99	5,91	30,1	201,8		250	8,75	7,35	45,9	285	
Суп картофельный	150	2,64	2,95	12,3	86,9	Н/Р 83	200	3,51	3,93	16,3	115,8	Н/Р 83
Мясо тушеное	120	18,24	20,88	2,6	272,4	Н/Р 369	160	24,33	27,84	3,5	363,2	Н/Р 369
Салат овощной	40	0,76	4,04	2,4	48,8		60	1,14	6,06	3,5	73,2	
Макаронные отварные	120	4,42	3,5	27,3	147,3	Н/Р 335	150	5,53	4,38	34,2	184,1	Н/Р 335
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н/Р 390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н/Р 390
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Итого за обед:	610	28,22	31,85	75,1	691,6		790	37,374	42,834	95,8	908,1	
Кнели рыбные	100	13,74	1,62	5,5	91,9	Н/Р 340	115	15,8	1,86	6,3	105,7	Н/Р 340
Капуста тушеная	120	4,44	4,33	4,7	75,6	Н/Р 428	150	5,54	4,41	5,9	94,5	Н/Р 428
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		50	3	0,6	20,0	98,0	
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н/Р 413
Итого за уплотненный полдник	430	23,16	9,78	35,64	324,97		515	27,87	10,72	47,16	407,82	
Итого за 3 день	1595	68,57	61,02	177,51	1527,58		1995	87,70	77,91	237,91	2005,86	

Итого за 3 день

Наименование блюда	ЯС.ЛИ				САД				№ рецептуры	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, Ккал	
		Б	Ж	У			Б	Ж					У
Мясо сливочное	5	0,04	3,63	0,07	Н/Р 6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н/Р 6		
Каша молочная пшеничная	150	5,86	7,09	26,94	Н/Р 273	200	7,81	9,45	35,92	282,82	Н/Р 273		
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	Н/Р 411	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Н/Р 411		
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0		40	2,4	0,48	16,0	78,4			
итого за завтрак:	335	7,74	11,09	46		430,00	10,35	17,20	62,04	467,32			
Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,6	Н/Р 420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н/Р 420		
итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,60		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00			
Суп с макаронами	150	1,6	1,69	14,0	Н/Р 88	200	2,14	2,26	18,7	95,3	Н/Р 88		
Плов из курицы	180	13,7	11,71	30,9	Н/Р 321	230	17,51	14,96	39,5	348,0	Н/Р 321		
Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3		60	0,86	3,65	5,0	56,3			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6		40	2,72	0,48	16,8	84,0			
Компот суш.яблоко	150	0,33	0,015	230,8	Н/Р 531	180	0,4	0,018	25,0	101,7	Н/Р 531		
итого за обед:	550,00	18,24	16,22	291,60		710,00	23,63	21,37	105,00	685,30			
Омлет с овощами	200	13,72	27,7	6,8	Н/Р 230	200	13,72	27,7	6,8	331,5	Н/Р 230		
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,1		60	1,14	5,34	4,6	71,4			
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0		40	2,4	0,48	16,0	78,4			
Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,6	Н/Р 508	200	3,63	2,95	25,1	142,5*	Н/Р 508		
итого за уплотненный полдник :	450,00	19,55	34,28	44,44		500,00	20,89	36,47	52,50	623,80			
Итого за 4 день	1515	50,75	66,09	389,64		1840	60,67	80,04	227,94	1878,42			

Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6
Каша молочная дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	Н/Р 266	200	5,25	11,55	25,02	226,41	Н/Р 266
Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,4	Н/Р 7	15	3,48	4,42	0,0	54,6	Н/Р 7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,40	Н/Р 412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н/Р 412
итого за завтрак:	345,00	8,16	15,69	37,93	327,41		440,00	11,26	20,10	49,61	427,69	
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,6	92,0	Н/Р 420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н/Р 420
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
итого за второй завтрак:	280,00	5,62	4,90	17,40	139,00		300,00	6,20	5,40	18,20	149,00	
Щи из свежей капусты	150	2,42	4,4	6,4	72,0	Н/Р 73	200	3,22	5,86	8,6	97,2	Н/Р 73
Котлета мясная	60	10,68	10,5	8,6	171,6	Н/Р 386	80	11,84	2,21	7,8	98,2	Н/Р 386
Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	Н/Р 339	150	3,13	4,84	14,3	133,7	Н/Р 339
Салат	40	0,76	4,04	2,4	48,8		60	1,14	6,06	3,5	73,2	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	74,0	Н/Р 390	180	0,14	0,14	21,5	88,7	Н/Р 390
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
итого за обед:	550,00	18,52	23,29	59,40	536,40		710,00	22,19	19,59	72,48	574,98	
Запеканка из творога	80	12,78	13,41	12,7	226,9	Н/Р 251	110	17,57	18,45	17,4	312,0	Н/Р 251
Соус сметанный	30	1,36	1,93	2,56	45,30	Н/Р 86	30	1,36	1,93	2,56	45,30	Н/Р 86
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н/Р 413
итого за уплотненный полдник:	290	17,32	18,81	28,76	370,9		340	22,46	24,23	34,96	466,9	
Итого за 5 дней	1465	49,62	62,69	143,49	1373,71		1790	43,56	46,53	67,36	888,5	
Средняя за 5 дней	1 487,00	54,00	59,73	202,84	1 408,55		1820	62,4188	67,534	182,926	1602,272	

Наименование блюда	ЯСЛИ				САД				№ рецептуры	
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал
		Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Молоко сливочное	5	0,04	3,63	0,07	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н.Р.6
Каши пшеница	150	6,65	6,9	26,59	200	8,86	9,2	35,45	260,21	Н.Р.182
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	180	0,05	0,01	8,39	33,85	Н.Р.411
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Итого за завтрак:	335,00	8,53	10,90	45,65	430,00	11,39	16,94	59,97	438,56	
Кисломолочный напиток кефир	180	5,22	4,5	7,2	200	5,8	5	8,0	100,0	Н.Р.420
Кондитерские изделия	30	1,22	1,76	44,0	50	2,03	2,93	47,8	196,7	
Итого за второй завтрак:	210,00	6,44	6,26	51,20	250,00	7,83	7,93	55,80	296,70	
Суп картофельный с горохом	150	4,26	4,13	13,2	200	5,68	5,5	17,6	135,8	Н.Р.87
Рыба тушеная с овощами	140	7,26	4,02	3,8	160	8,3	4,6	4,3	91,5	Н.Р.98
Картофель отвар.	120	2,27	3,44	13,3	150	2,83	4,3	16,7	137,9	Н.Р.336
Салат овощной	40	0,5	4,03	3,1	60	0,76	6,05	4,7	76,1	
Хлеб ржсаи/пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Компот из свеж/яблок	150	0,12	0,12	17,9	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390
Итого за обед:	630,00	16,45	16,10	63,90	790,00	20,43	21,07	81,60	613,10	
Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,7	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229
Салат овощной	40	0,76	3,56	3,1	60	1,14	5,34	4,6	71,40	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	200	3,63	2,95	25,07	142,47	Н.Р.508
Итого за уплотненный полдник:	400,00	19,94	31,21	40,36	450,00	21,28	33,40	48,37	581,37	
Итого за 1 день	1575	51,36	64,47	201,11	1920	60,93	79,34	245,74	1929,73	

Наименование блюда	ЯСЛИ					САД						
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6
<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	5,55	5,61	27,38	182,24	Н.Р.270	200	7,4	7,48	36,5	242,99	Н.Р.270
<i>Чай с лимоном</i>	150	0,07	0,01	7,1	29,40	Н.Р.412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н.Р.412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12	58,80		40	2,4	0,48	16	78,40	
Итого за завтрак:	335,00	7,46	9,61	46,55	303,44		430,00	9,97	15,24	61,16	422,67	
<i>Кисломолочный напиток кефир</i>	180	5,22	4,5	7,2	90,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,0	100,0	Н.Р.420
Итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
<i>Свекольник</i>	150	1,32	2,66	7,3	57,9	Н.Р.136	200	1,75	3,55	9,7	77,2	Н.Р.136
<i>Жаркое по домашнему</i>	170	20,09	17,93	12,8	292,9	Н.Р.374	220	26	23,2	16,6	379,0	Н.Р.374
<i>Салат овощной</i>	40	1,19	2,08	2,5	33,4		60	1,79	3,11	3,8	50,1	
<i>Хлеб ржано-пшенич</i>	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
<i>Компот из яблок сушеных</i>	150	0,23	0	15,1	60,8	Н.Р.531	180	0,27	0	18,1	72,9	Н.Р.531
Итого за обед:	540,00	24,87	23,03	50,30	508,00		700,00	32,53	30,34	65,00	663,20	
<i>Пудинг творожный с яблоками</i>	110	15,1	13,01	16,4	249,7	Н/Р 254	150	20,6	17,75	22,4	340,5	Н/Р 254
<i>Соус сметанный слад.</i>	30	1,36	1,93	2,6	45,3	М/Т368	30	1,36	1,93	2,6	45,3	
<i>Чай с молоком</i>	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15	109,60	Н/Р 413
Итого за уплотненный полдник:	320,00	19,64	18,41	32,49	393,72		380,00	25,49	23,53	39,97	495,43	
Итого за 2 день	1375	57,19	55,55	136,54	1295,16		1710	73,79	74,11	174,13	1681,30	

	ЯСЛИ					САД						
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Молоко сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,00	Н.Р.7	15	2,48	4,43	0	54,00	Н.Р.7
Каши манная	150	4,67	5,58	23,2	161,2	Н.Р.268	200	6,22	7,44	30,9	214,9	Н.Р.268
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28,0	Н.Р.411	180	0,06	0,02	10,0	40,0	Н.Р.411
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
итого за завтрак:	345,00	8,87	12,53	42,27	317,00		440,00	11,20	16,00	57,00	420,33	
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,5	108,0	Н/Р 419	200	5,8	6,4	9,4	120,0	Н/Р 419
Кондитерские изделия	30	1,22	1,76	44,0	172,0		50	2,03	2,93	47,8	196,7	
итого за второй завтрак:	210,00	6,44	7,52	52,50	280,00		250,00	7,83	9,33	57,20	316,70	
Суп картофельный с перловкой	150	1,52	1,67	14,5	70,2	Н/Р 86	200	2,03	2,23	19,3	93,6	Н/Р 86
Биточки мясные	60	10,68	10,5	8,6	171,6	Н.Р.386	80	14,24	14	11,4	228,8	Н.Р.386
Макаронны отварные	120	4,42	3,5	27,3	147,3	Н/Р 335	150	5,53	4,28	34,2	184,1	Н/Р 335
Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3	
Хлеб ржан/пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Компот из свеж/яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н.Р.390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390
итого за обед:	550,00	19,35	18,59	84,16	562,76		710,00	25,52	24,78	108,18	734,55	
Рагу из овощей	120	1,98	4,55	10,8	92,9	Н.Р.362	150	2,47	5,68	13,4	116,1	Н.Р.362
Котлета рыбная	60	8,29	1,35	5,8	69,1	Н.Р.351	80	11,05	1,8	7,7	92,2	Н.Р.351
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15	109,60	Н.Р.413
итого за уплотненный полдник:	390,00	15,25	9,73	42,10	319,50		470,00	19,45	11,81	52,10	396,30	
Итого за 3 день	1495	49,91	48,37	221,03	1479,26		1870	64,00	61,92	274,48	1867,88	

Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
	Вес блюда	Пищевые вещества, г		Вес блюда	Пищевые вещества, г					
		Б	Ж		У	Б			Ж	У
Мясо сливочное	5	0,04	3,63	0,07	10	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6
Каши молочная овсяная	150	7,34	4,97	30,16	200	9,79	6,63	40,2	260,07	Н.Р.182
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	180	0,09	0,02	8,5	35,3	Н/Р 412
Итого за завтрак:	335,00	9,25	8,97	49,33	430,00	12,36	14,39	64,86	439,75	
Ряженка	180	5,22	4,5	7,6	200	5,8	5	8,44	102,00	Н.Р.420
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	100	0,4	0,4	9,8	47,00	Н/Р 386
Итого за второй завтрак:	280,00	5,62	4,90	17,40	300,00	6,20	5,40	18,24	149,00	
Суп с клецками	180	3,27	4,26	12,6	200	3,64	4,73	14,0	108,7	Н.Р.91
Кисли куриные	60	10,48	7,89	3,4	80	13,97	10,52	4,6	180,1	Н.Р.329
Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,1	150	3,15	6,61	16,4	138,0	Н.Р.434
Салат овощной	40	0,5	4,03	3,1	60	0,76	6,05	4,7	76,1	
Хлеб ржанопшеничный	30	2,04	0,36	12,6	40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Компот из суш.(яблока)	150	0,23	0	15,1	180	0,27	0	18,1	72,9	Н.Р.531
Итого за обед:	580,00	19,04	21,82	59,90	710,00	24,51	28,39	74,60	659,80	
Пудинг творог с рисом	100	14,75	9,05	20,0	130	19,18	11,77	26,0	293,4	Н.Р.250
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,37	4,1	30	0,58	1,37	4,1	31,1	Н.Р.369
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	200	3,16	2,68	15,96	101,11	Н.Р.414
Итого за полдник :	310,00	18,18	12,83	38,46	360,00	22,92	15,82	46,06	425,61	
Итого за 4 день	1505	52,09	48,52	165,09	1800	65,99	64,00	203,76	1674,16	