

Утверждаю
Заведующий
ГКДОУ д/с № 12 "Жемчужинка"
И. А. Чепарухина

"20" 01 2021 г.

И. А. Чепарухин	№ 20 " 01 2021 г.	Энергетическая ценность	144,46
-----------------	-------------------	----------------------------	--------

	Наименование блюд, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 день.							
Завтрак №1							
	Пудинг из творога с яблоками	130/20	17,68	13,81	19,01	271,37	420.
	Какао с молоком	165	2,97	3,00	20,20	121,27	510.
	Бутерброд с сыром	35	4,72	8,01	7,25	119,90	493.
	Всего:	350	25,37	24,82	46,46	512,54	
Завтрак №2							
	Фрукты	95	0,43	0,43	11,23	48,60	90.
	Всего:	95	0,43	0,43	11,23	48,60	
Обед							
	Салат из моркови	30	0,34	2,77	2,77	36,76	6.
	Суп из овощей	150	1,32	3,70	6,76	65,71	66.
	тефтели из говядины	60	7,42	12,51	7,40	171,90	266.
	Картофельное пюре.соус	80/30	1,24	3,89	12,74	91,14	317.
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0,15	16,41	67,93	403.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	540	13,33	23,50	63,04	519,04	
Полдник							
	Кефир	150	4,20	3,28	6,13	70,89	405.
	Пирожки с повидлом	50	2,69	3,24	27,90	151,52	455.
	Всего:	200	6,89	6,52	34,03	222,41	
Ужин							
	Кукуруза	50	4,60	2,90	31,86	172,00	181.
	Салат из св.капусты	20	0,42	2,02	1,86	27,20	1.
	Макароны	100/30	3,66	3,53	20,85	125,28	306.
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,43	45,75	382
	Хлеб пшеничный	45	3,40	2,10	21,82	107,10	
	Всего:	395	12,08	10,55	87,82	477,33	
	Итого:		58,10	65,82	242,58	1779,92	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
3 день.							
Завтрак№1							
	Каша пшеничная	150	5,58	3,48	24,35	151,12	161.
	Чай с молоком	165	1,08	0,02	13,00	56,51	384.
	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	3,20	14,48	98,14	
	Всего:	350	9,06	6,70	51,83	305,77	
Завтрак№2							
	Фрукты	95	0,43	0,43	11,23	48,60	90.
	Всего:	95	0,43	0,43	11,23	48,60	
Обед							
	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,20	5.
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	2,37	4,65	44,28	62,00
	Котлеты из говядины с овощами	60	8,16	9,04	2,12	122,46	254.
	Рис отварной, соус	80/30	2,00	4,35	19,33	121,18	303.
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,50	398
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	540	14,68	19,48	56,79	460,22	
Полдник							
	Блины с джемом	50	2,65	5,85	26,30	133,62	524.
	Сок	150	0,56	0,11	11,36	69,00	3.
	Всего:	200	3,21	5,96	37,66	202,62	
Ужин							
	Рыбные консервы	50	8,70	14,45	4,10	181,25	237.
	Картофельное пюре	140	1,90	4,60	19,57	127,68	317.
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	54,90	237.
	Хлеб	30	2,25	0,19	14,55	71,40	
	Всего:	400	12,91	19,25	51,99	435,23	
	Итого:		40,29	51,82	209,50	1452,44	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
4 день.							
Завтрак №1							
	Каша пшенная молочная.	150	4,53	4,10	23,49	149,20	165.
	Какао с молоком	165	2,97	3,00	20,20	121,27	510.
	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	3,20	14,48	98,14	
	Всего:	350	9,90	10,30	58,17	368,61	
Завтрак №2							
	Фрукты	95	0,43	0,43	11,23	48,60	90.
	Всего:	95	0,43	0,43	11,23	48,60	
Обед							
	Салат овощной с яблоками	30	0,36	0,01	2,19	10,80	14.
	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,07	6,96	60,84	65.
	Жаркое по домашнему	150	14,35	12,49	11,48	215,85	247.
	Кисель	150	1,02	0,00	21,76	91,14	394.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	520	19,81	16,05	59,35	464,23	
Полдник							
	Печенье	40	2,86	3,54	27,10	173,18	609.
	Молоко	180	5,00	5,70	9,07	108,10	405.
	Всего:	220	7,86	9,24	36,17	281,28	
Ужин							
	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	121.
	Омлет Драчена	100	11,40	15,10	6,40	207,00	318.
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,40	
	Всего:	410	15,58	24,24	42,40	452,30	
	Итого:		53,58	60,26	207,32	1615,02	

Присм пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
5 день.							
Завтрак №1							
	Каша рисовая молочная	150	3,84	3,36	21,75	132,64	167.
	Чай с молоком	165	1,08	0,02	13,00	56,51	384.
	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	3,20	14,48	98,14	
	Всего:	350	7,32	6,58	49,23	287,29	
Завтрак №2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	408.
	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	30	0,27	2,75	2,14	34,42	8.
	Щи из све. капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,30	52,96	82.
	Кнели из говядины	60	8,32	8,66	6,43	133,40	253.
	Пюре из гороха, соус	80/30	8,84	1,87	21,89	139,98	179.
	кисель	150	1,02	0,00	21,76	91,14	394.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	540	22,46	17,17	73,48	537,50	
Полдник							
	Пирожки печенные из собного теста с фаршем	50	2,91	3,08	17,50	109,16	562.
	Сок	150	0,56	0,11	11,36	69,00	3.
	Всего:	200	3,47	3,19	28,86	178,16	
Ужин							
	Суп молочный с макаронами	200	5,70	5,26	18,98	146,00	171.
	Хлеб	24,9	1,89	0,19	12,10	59,26	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Всего:	405	7,59	5,45	44,80	260,16	
	Итого:		41,34	32,49	206,47	1309,11	
	Итого за весь период:		232,13	251,43	1065,23	7475,43	
	Среднее значение за период.		46,43	50,29	213,05	1495,09	
	жиров, углеводов в меню за период в %		14,99	16,23	68,78		

Вторая неделя Возрастная категория с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторая неделя 1 день.							
Завтрак №1							
	Каша гречневая	150	3,81	4,12	23,56	146,61	157.
	Какао с молоком	165	2,97	3,00	20,20	121,27	510.
	Бутерброд с маслом.	30/5	2,40	3,20	14,48	98,14	
		350	9,18	10,32	58,24	366,02	
Завтрак №2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	408.
	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,36	1,62	3,39	29,70	55.
	Суп картоф с клецками	150	1,51	1,90	5,80	46,74	55.
	Плов из отварной птицы	129	17,16	13,10	20,14	267,03	55.
	Компот из сухофруктов.	150	0,24	0,15	16,39	67,93	398.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	499	22,03	17,25	62,68	497,00	
Полдник							
	Пирожки с картошкой	50	2,90	3,00	17,50	109,00	562.
	Кефир	150	4,20	3,28	6,13	70,89	405.
	Всего:	200	7,10	6,28	23,63	179,89	
Ужин							
	Пудинг творожный запеченный, соус	150/50	20,99	5,31	39,46	289,64	201.
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,40	
	Всего:	410	23,27	5,55	67,76	415,94	
	Итого:		62,08	39,50	222,41	1504,85	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторая неделя 2 день.							
Завтрак№1							
	Запеканка из творога с джемом	130/20	22,87	5,29	40,73	302,03	195.
	Чай с молоком	165	1,08	0,02	13,00	56,51	384.
	Бутерброд с сыром,с маслом	35	4,72	8,01	7,25	119,90	
	Всего:	350	28,67	13,32	60,98	478,44	
Завтрак№2							
	фрукты	95	0,43	0,43	11,23	48,60	90.
	Всего:	95	0,43	0,43	11,23	48,60	
Обед							
	Салат из капусты\кукуруз	30	1,68	15,97	10,94	72,00	1./181
	Суп крестьянский с крупой	150	1,32	3,57	7,74	68,40	74.
	Рулет из гов ядиной с яйцом	60	8,10	8,73	5,63	133,76	263.
	Пюре гороховое. соус	80/30	8,84	1,87	21,89	139,98	179.
	Кисель	150	1,02	0,00	21,76	91,14	394.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	540	23,72	30,62	84,92	590,88	
Полдник							
	Йогурт	180	5,04	3,94	7,36	85,06	406.
	Печенье	40	2,86	3,54	27,10	173,18	0.
	Всего:	220	7,90	7,48	34,46	258,24	
Ужин							
	Вареники с картошкой	200	8,94	5,15	61,59	328,84	441.
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	54,90	237.
	Хлеб	37,3	2,84	0,29	18,12	88,76	
	Всего:	417,3	11,84	5,45	93,48	472,50	
	Итого:		72,56	57,30	285,07	1848,66	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторая неделя 3 день.							
Завтрак №1							
	Омлет натуральный	115	10,24	14,65	2,09	181,86	188.
	Горошек:зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,54	15,92	329.
	Какао с молоком	165	2,97	3,00	20,20	121,27	510.
	Бутерброд с маслом.	25/5	2,00	2,65	12,00	81,77	495.
	Всего:	350	16,45	20,38	36,83	400,82	
Завтрак №2							
	фрукты	95	0,43	0,43	11,23	48,60	90.
	Всего:	95	0,43	0,43	11,23	48,60	
Обед							
	Салат из капусты с морковью	30	0,49	2,72	2,88	33,58	3.
	Суп картофельный с макаронными изд	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152/
	Голубцы ленивые	60	4,85	7,97	3,30	106,74	244.
	картофельное пюре, соус	80/30	1,24	3,89	12,74	91,14	317.
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,50	398.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	540	11,32	16,98	57,72	429,31	
Полдник							
	Гренки сыром	50	7,64	7,24	27,81	206,90	59.
	Сок	150	75,00	0,15	15,15	69,00	408.
	Всего:	200	82,64	7,39	42,96	275,90	
Ужин							
	Плов Бухарский	200	4,56	18,18	56,93	409,52	182.
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Всего:	380	4,56	18,18	70,65	464,42	
	Итого:		115,40	63,36	219,39	1619,05	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторая неделя 4 день.							
Завтрак №1							
	Каша манная молочная.	150	4,65	3,36	23,73	143,77	160.
	Чай с молоком	165	1,08	0,02	13,00	56,51	384.
	Бутерброд с маслом.	30/5	2,40	3,20	14,48	98,14	
	Всего:	350	8,13	6,58	51,21	298,42	
Завтрак №2							
	фрукты	95	0,43	0,43	11,23	48,60	90.
	Всего:	95	0,43	0,43	11,23	48,60	
Обед							
	Салат из моркови с зел горошком	30	0,75	2,73	2,15	36,02	28.
	Суп рыбными консервами	150	5,53	4,33	9,63	99,75	159.
	Фрикадельки из говядины	60	7,65	8,54	5,92	131,17	268.
	Макароны отварные, соус	80/30	2,40	3,50	15,28	117,43	306.
	Кисель	150	1,02	0,00	21,76	91,14	394.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	540	20,11	19,58	71,70	561,11	
Полдн							
	Коржик молочный	50	3,00	5,50	36,47	208,00	435.
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	405.
	Всего:	200	7,19	10,28	44,03	298,09	
Ужин							
	Салат овощной с яблоками	80	0,96	0,02	5,84	28,80	14.
	Каша гречневая	100/30	1,33	4,62	25,76	149,94	297.
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	54,90	237.
	Хлеб пшеничный	21	1,59	0,16	10,20	49,98	
	Всего:	411	3,94	4,81	55,57	283,62	
	Итого:		39,80	41,68	233,74	1489,84	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторая неделя 5день.							
Завтрак №1							
	Каша "Дружба"	150	3,68	3,51	18,50	120,03	155.
	Какао с молоком	165	2,97	3,00	20,20	121,27	510.
	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	3,20	14,48	98,14	
	Всего:	350	9,05	9,71	53,18	339,44	
Завтрак №2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	408.
	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из свеклы с капустой	30	0,48	1,13	1,77	28,20	8.
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,46	2,51	9,42	74,16	67.
	Картофельная запеканка с мясом	130/30	13,47	16,10	13,92	254,59	251.
	Компот из сухофруктов.	150	0,24	0,15	16,39	67,93	403.
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	
	Всего:	530	20,41	20,37	58,46	510,48	
Полдник							
	Вафли	40	2,10	10,78	25,18	204,38	0.
	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,10	405.
	Всего:	220	7,13	16,52	34,25	312,48	
Ужин							
	Суп молочный с крупой	200	5,70	5,26	18,98	146,00	171.
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,40	
	Всего:	410	7,98	5,50	47,28	272,30	
	Итого:		45,07	52,20	203,27	1480,70	
	Итого за весь период:		334,91	254,04	1163,88	7943,10	
	Среднее значение за период:		66,98	50,81	232,78	1588,62	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %		19,11	14,49	66,40		

Меню приготавливаемых блюд
ГКДОУ д/с №12 "Жемчужинка"

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Первая неделя 1 день.							
Завтрак№1							
	Каша овсяная из геркулеса	175	5,53	5,25	24,78	168,53	162.
	Чай с молоком	180	1,11	0,02	14,18	61,64	384.
	Бутерброд с маслом.	40/5	3,19	3,30	19,29	122,04	495.
	Всего:	400	9,83	8,57	58,25	352,21	
Завтрак№2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	408.
	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,30	2,92	35,10	35.
	Суп лапша домашняя	180	2,49	3,45	9,50	78,53	75.
	Фрикадельки из кур	83,5	11,61	9,94	6,02	160,00	293.
	Гречка рассыпчатая	100/30	1,44	5,81	26,20	163,03	297.
	Кисель	180	1,22	0,00	26,10	112,96	394.
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	673,5	20,88	22,10	92,34	656,62	
Полдник							
	Ватрушки творожные	70	4,20	1,97	25,90	137,63	560.
	йогурт	180	5,04	3,94	7,36	85,06	406.
	Всего:	250	9,24	5,91	33,26	222,69	
Ужин							
	Рагу из овощей	230	4,60	12,30	19,55	207,00	201.
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,01	383.
	Хлеб пшеничный	27,7	2,00	0,20	13,42	65,92	
	Всего:	457,7	6,67	12,51	48,28	333,93	
	Итого за 1 день:		47,12	49,19	242,23	1611,45	

Первая неделя 2 день.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 день.							
Завтрак №1							
	Пудинг из творога с яблоками	155/20	21,08	16,52	22,61	322,91	420.
	Какао с молоком	180	3,24	3,20	22,03	132,29	510.
	Бутерброд с сыром	45	6,28	9,48	9,66	149,06	492.
	Всего:	400	30,60	29,20	54,30	604,26	
Завтрак №2							
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
	Всего:	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,56	4,53	4,52	61,27	6.
	Суп из овощей	180	1,58	4,44	8,37	78,84	66.
	тефтели из говядины	70	8,66	14,60	8,64	200,55	266.
	Картофельное пюре.соус	100/30	1,51	4,56	15,54	109,42	317.
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,28	0,18	19,67	81,52	403.
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	660	16,04	28,91	78,34	638,60	
Полдник							
	Пирожки печеные из собственного теста с кефир	70	3,76	4,53	39,06	212,13	455.
		180	5,00	5,74	9,07	108,10	405.
	Всего:	250	8,76	10,27	48,13	320,23	
Ужин							
	Кукуруза	50	4,60	2,90	31,86	172,00	181.
	Салат из св.капусты	40	0,84	4,04	3,72	54,40	39.
	Макароны	100/30	3,66	3,53	20,85	125,28	306.
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382.
	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,46	29,15	199,05	
	Всего:	460	13,65	10,93	77,45	479,11	
	Итого за 2 день:		69,56	79,82	270,07	2093,50	

Первая неделя 3 день.							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак №1							
	Каша пшеничная	175	6,51	4,06	29,21	76,31	161.
	Чай с молоком	180	1,11	0,02	14,18	61,64	384.
	Бутерброд с маслом	40/5	3,19	3,30	19,29	122,04	495.
	Всего:	400	10,81	7,38	62,68	259,99	
Завтрак №2							
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
	Всего:	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
Обед							
	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,30	68,66	5.
	Борщ с капустой и картофелем	180	0,78	2,30	5,40	52,40	62.
	Котлеты из говядины с овощами	70	9,52	10,55	2,48	142,87	254
	Рис отварной, соус	100/30	2,57	4,61	23,77	146,98	303.
	Компот из св. плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,65	54,59	398
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	660	17,30	23,36	71,20	572,50	
Полдник							
	Блины с джемом	70	3,71	8,20	24,54	187,08	524.
	Сок	180	90,00	0,18	18,18	82,80	3.
Ужин	Всего:	250	93,71	8,38	42,72	269,88	
	Рыбные консервы	60	10,44	17,34	4,92	217,50	237.
	Картофельное пюре	190	2,50	6,34	26,56	173,69	317.
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	54,90	237.
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,40	95,20	
	Всего:	470	16,00	23,89	64,65	541,29	
	Итого за 3 день:		138,33	63,52	253,10	1694,96	

Первая неделя 4 день.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ценность
Завтрак №1						
	Каша пшенная молочная.	175	5,28	4,81	27,40	174,07
	Какао с молоком	180	3,24	3,20	22,03	132,29
	Бутерброд с маслом	40\5	3,19	3,30	19,29	122,04
	Всего:	400	11,71	11,31	68,72	428,40
Завтрак №2						
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,85	51,30
	Всего:	100	0,51	0,51	11,85	51,30
Обед						
	Салат овощной с яблоками	50	0,60	0,01	3,65	18,00
	Свекольник со сметаной	180	1,44	3,60	8,35	73,00
	Жаркое по домашнему	180	17,23	14,99	13,78	259,00
	Кисель	180	1,22	0,00	26,10	112,96
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00
Полдн	Всего:	640	23,94	19,20	73,48	569,96
	Печенье	66	4,75	5,86	44,74	285,78
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12
Ужин	Всего:	266	10,34	12,24	54,82	405,90
	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00
	Омлет Драчена	120	13,68	18,12	7,68	248,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
	Всего:	460	18,62	27,34	50,07	523,21
	Итого за 4 день:		65,12	70,60	258,94	1978,77

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры		
		Б	Ж	У			
Завтрак №1							
		175	4,48	3,92	25,37	140,00	167.
		180	1,11	0,02	14,18	61,64	384.
		40\5	3,19	3,30	19,29	122,04	
	Всего:	400	8,78	7,24	58,84	323,68	
Завтрак №2							
		100	0,50	0,10	10,10	46,00	408
	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
		50	0,45	4,57	3,57	57,37	8.
		180	1,50	4,09	5,15	63,55	82.
		70	10,41	10,11	7,51	162,64	253.
		100\30	11,07	2,03	26,97	170,48	179.
		180	1,22	0,00	26,10	112,96	394.
		50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	660	28,10	21,40	90,90	674,00	
Полдник							
		70	4,00	4,30	24,50	152,83	562.
		180	90,00	0,18	18,18	82,80	3.
	Всего:	250	94,00	4,48	42,68	235,63	
Ужин							
		230	6,50	5,98	21,81	167,90	171.
		34	2,50	0,26	16,52	80,91	
		180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Всего:	444	9,00	6,24	52,05	303,71	
	Итого за 5 день:		140,38	39,46	254,57	1583,02	
	Итого за весь период:		460,51	302,59	1278,91	8961,70	
	Среднее значение за период:		92,10	60,52	255,78	1792,34	
	Содержание белков, жиров, углеводов в калорийности		22,55	14,82	62,63		

Прием пищи	Вторая неделя						
	Вторая неделя 1 день.						
	Наименование блюд,	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Вторая			Б	Ж	У		
Завтрак №1							
	Каша гречневая	175	4,40	4,80	27,49	171,04	157.
	Какао с молоком	180	3,24	3,20	22,03	132,29	510.
	Бутерброд с маслом	40\5	3,19	3,30	19,29	122,04	
	Всего:	400	10,83	11,30	68,81	425,37	
Завтрак №2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	408
	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,60	2,70	5,65	49,50	55.
	Суп картофельный с клецками	180	1,81	2,27	6,95	56,08	69.
	Плов из отварной птицы	154	20,49	15,64	24,05	318,78	289.
	Компот из сухофруктов.	180	0,28	0,18	19,67	81,52	398.
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	614	26,63	21,39	77,92	612,88	
Полдник							
	Пирошки с картошкой	70	4,08	4,30	24,50	152,83	562.
	Кефир	180	5,04	3,90	7,36	85,06	406.
	Всего:	250	9,12	8,20	31,86	237,89	
Ужин							
	Пудинг творожный запеченный, соус	180\50	24,13	6,10	45,37	333,08	201.
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	
	Всего:	450	27,17	6,42	78,53	483,18	
	Итого:		74,25	47,41	267,22	1805,32	

Вторая неделя 2 день.

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак №1							
	Запеканка из творога с джемом	135/20	23,74	5,49	42,29	313,64	420.
	Чай с медом	180	1,11	0,02	14,18	61,64	384.
	Бутерброд с маслом	45	6,28	9,48	9,66	149,06	492.
	Всего:	380	20,87	20,15	36,10	408,76	
Завтрак №2							
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
	Всего:	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
Обед							
	Салат из капусты/кукуруз	50	2,74	3,92	3,72	117,22	14.
	Суп крестьянский	180	1,58	4,28	9,28	82,08	74.
	Рулет из гов с яйцом	70	9,45	10,19	6,64	156,06	263.
	Пюре гороховое, соус	100/30	11,07	2,03	26,97	170,48	179.
	Кисель	180	1,22	0,00	26,10	112,96	394.
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	660	29,51	21,02	94,31	745,80	
Полдник							
	Печенье	66	4,75	5,86	44,74	285,78	0.
	Йогурт	200	5,60	4,38	8,18	94,52	406.
Ужин	Всего:	266	8,84	10,24	52,92	380,30	
Вечерний прием пищи							
	Вареники с картошкой	230	10,20	5,91	70,85	378,16	441.
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	54,90	237.
	Хлеб пшеничный	51	3,86	0,41	24,77	121,38	
	Всего:	461	9,81	14,20	73,86	457,51	
	Итого:		69,54	66,12	269,04	2043,67	

Вторая неделя 3 день.

3 день. Завтрак	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Омлет натуральный	140	12,52	14,88	2,52	221,00	188.
	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,18	19,90	329.
	Какао с молоком	180	3,24	3,20	22,03	132,29	510.
	Бутерброд с маслом.	25/5	2,00	2,65	12,00	81,77	495.
Завтрак	Всего:	400	17,71	19,98	49,41	451,07	
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,85	51,30	90
Обед	Всего:	100	0,51	0,51	11,85	51,30	
	Салат из капусты с морковью	50	0,02	4,50	4,80	55,96	3.
	Суп картоф с макаронными изд	180	1,80	2,05	13,50	80,10	152.
	Голубцы ленивые	70	5,66	9,30	4,56	124,54	244.
	Картофельное пюре, соус	100/30	1,51	4,56	15,54	109,42	317.
	Компот из св. плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,65	54,61	398.
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
Полдн	Всего:	660	12,87	21,26	72,65	531,63	
	Гренки сыром	70	10,70	10,13	38,93	289,70	59.
Ужин	Сок	180	90,00	0,18	18,18	82,80	3.
	Всего:	250	100,70	10,31	57,11	372,50	
	Плов Бухарский	230	5,24	20,90	65,46	470,94	182.
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01	382.
	Всего:	430	5,24	20,90	80,71	531,95	
	Итого:		137,03	72,96	271,73	1938,45	

Вторая неделя 4 день.									
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
Завтрак№1									
	Каша манная молочная.	175	5,40	3,92	27,68	167,73		160.	
	Чай с молоком	180	1,11	0,02	14,18	61,64		384.	
	Бутерброд с маслом.	40\5	3,19	3,30	19,29	122,04			
Завтрак	Всего:	400	8,83	6,67	54,84	317,18			
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,85	51,30		90	
Обед	Всего:	100	0,51	0,51	11,85	51,30			
	Салат из моркови с зел горошком	50	1,25	4,55	3,58	60,03		28.	
	Суп рыбными консервами	180	6,50	5,19	11,55	119,70		159.	
	Фрикадельки из говядины паровые	70	8,93	9,97	6,91	153,04		268.	
	макароны , соус	100\30	3,66	3,53	20,85	125,28		306.	
	Кисель	180	1,22	0,00	26,10	112,96		394.	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00			
	Всего:	660	25,01	23,84	90,59	678,01			
Полдник									
	Коржик молочный	70	4,20	7,70	51,06	291,20		435.	
	Молоко	180	5,00	5,74	9,07	115,30		405.	
	Всего:	250	9,20	13,44	60,13	406,50			
Ужин									
	Салат овощной с яблоками	80	0,96	0,02	5,84	28,80		14.	
	Каша гречневая	120\30	1,59	5,54	30,91	179,92		297.	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,01		383.	
	Хлеб пшеничный	29,5	2,20	0,20	14,31	70,24			
	Всего:	459,5	4,82	5,77	66,37	339,97			
	Итого:		48,37	50,23	283,78	1792,96			

Вторая неделя 5 день.

5 день. Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
5 день.							
	Каша "Дружба"	175	4,20	4,00	21,58	140,35	155.
	Какао с молоком	180	3,24	3,20	22,03	132,29	510.
	Бутерброд с маслом.	40\5	3,19	3,30	19,29	122,04	
	Всего:	400	22,04	22,00	122,65	587,30	
Завтрак.№2							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	408
Обед	Всего:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Салат из свеклы с капустой	50	0,80	3,55	2,95	47,00	8.
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,10	3,00	11,30	88,98	67.
	Картофельная запеканка	150/30	15,54	18,58	16,06	293,76	251.
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,18	19,67	81,52	403.
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,60	21,60	107,00	
	Всего:	640	24,17	25,91	71,58	618,26	
Полдник							
	Вафли	66	3,50	17,82	41,58	337,26	0.
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	405.
Ужин	Всего:	266,00	9,09	24,20	51,66	457,38	
	Суп молочный с крупой	230	6,55	6,00	21,82	167,90	171.
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,72	54,90	382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	
	Всего:	450,00	9,59	6,32	54,98	318,00	
	Итого:		65,39	78,53	310,97	2026,94	
	Итого за весь период:		394,58	315,25	1402,74	9607,54	
	Среднее значение за период:		78,92	63,05	280,55	1921,47	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % калорийности		18,68	14,92	66,40		
	Итого за 10 дней:		855,09	617,84	2681,65	18569,04	