

УТВЕРЖДАЮ
 Врио МБОУ
 "Жемчужинская СОШДС"
 С.С.Василенко

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4.48	4.11	12.81	106.2	94/3
Чай с повидлом	150	0.09	0.01	7.81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.59	8.06	32.97	233.27	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	40	0.6	2	3.5	34.4	20
Суп картофельный с чечевицей	150	3.29	3.16	9.79	80.85	81
Рыба, тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	67.41	247
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Кисель из шиповника	150	0.18	0.09	20.64	84	373
Итого:		14.65	12.865	66	461.41	
Полдник						
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	133.13	215
Кондитерское изделие	15	0.83	1.08	8.18	45.87	п/п
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	376
Итого:		6.64	12.13	16.27	205.81	
Всего за 1 день:		29.28	33.455	125.04	944.49	

День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	93
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.4	7.86	33.58	231.97	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.24	0.03	0.51	3.9	п/п
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	67
Мясо тушеное с овощами в соусе	140	13.3	10.9	9.1	187.8	274
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376a
Итого:		17.1	14.23	49.7	399.32	
Полдник						
Сырники из творога	50	9.345	6.335	5.7	117	231
Соус молочный (сладкий)	15	0.291	0.678	1.989	15.225	351
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	76.93	395
Итого:		11.976	9.013	18.319	209.155	
Всего за 2 день:		37.226	31.103	116.749	904.445	

День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	92.98	397
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Икра кабачковая	30	0.57	2.66	2.31	35.7	8
Итого:		15.3	18.35	27.9	340.75	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.36	1.815	9.405	67.35	84
Котлета рубленая из птицы	60	11.22	2.36	9.33	130	305/1
Каша рисовая вязкая	120	2.05	3.34	21.26	113.02	314/4
Соус сметанный с луком	15	0.24	0.88	1.06	13.2	356
Хлеб пшеничный	15	0.99	0.135	5.7	29.85	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	376
Итого:		18.77	8.7	58.925	406.4	
Полдник						
Булочка "Ванильная"	60	4.74	4.87	32.69	193.2	467
Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	90	400
Итого:		9.32	8.95	40.27	283.2	
Всего за 3 день:		44.89	36.5	148.095	1125.35	

День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4.443	4.449	13.446	111.6	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
Итого:		9.823	11.349	32.786	200.48	
Второй завтрак						
Салат из моркови	40	0.5	0.04	4.6	20.09	41
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.01	7.28	66.6	85
Голубцы с мясом и рисом	120	10.13	6.38	15.02	158	297
Соус сметанный с томатом	15	0.29	0.75	1.05	12	355
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Итого:		14.95	9.525	53.18	376.52	
Полдник						
Пудинг из творога	65	7.57	5.38	12.17	118.92	235/351
Соус молочный (сладкий)	15					
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	97.24	396
Итого:		7.57	5.38	12.17	118.92	
Всего за 4 день:		32.843	26.294	102.736	716.01	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12

Завтрак						
Суп молочный манный	150	4.11	3.78	12.07	98.85	99
Чай с повидлом	150	0.09	0.01	7.81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.22	7.86	36.91	225.92	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Рассольник ленинградский со сметаной	153	1.33	3.66	10.05	86.66	76
Рыба отварная	65	10.53	5.05	0.54	98.23	242
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого:		17.01	13.04	62.5	468.74	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	4.68	3.67	32.32	188.94	473
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	100.5	401/2
Итого:		9.03	7.42	38.62	289.44	
Всего за 5 день:		34.76	28.82	159.03	1079.1	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4.48	4.11	12.81	106.2	94/3
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
Итого:		9.89	11.01	32.26	265.27	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с рисом	200	1.97	2.73	14.58	90.75	80
Гуляш из отварного мяса	60	7.71	6.21	1.98	113.51	277
Каша вязкая пшеничная	120	3.2	3.39	19.64	121.85	314\1
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого		15.58	12.82	71.76	487.23	
Полдник						
Ленивые вареники	105	14.83	10.86	15.31	232.81	473
Соус молочный (сладкий)	15	0.291	0.678	1.989	15.225	351
Кондитерское изделие	15	0.83	1.08	8.18	45.87	п/п
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	92.98	397
Итого:		19.101	15.338	38.439	386.885	
Всего за 6 день:		44.971	39.568	152.259	1183.385	

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный пшеничный	150	4.35	4.11	13.93	110.1	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392

Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.41	8.06	33.27	231.98	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.79	80.85	81
Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	304
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376a
Итого:		22.73	9.37	72.05	467.52	
Полдник						
Драчёна	60	5.928	8.094	3.654	110.772	228
Кондитерское изделие	32	1.76	5.12	17.6	124.8	п/п
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Итого:		7.728	13.224	28.244	262.382	
Всего за 7 день:		38.618	30.654	148.714	1025.882	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
Суп молочный рисовый	150	3.61	3.81	12.62	99.3	94
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		6.7	7.76	32.07	222.37	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.975	3.105	9.27	81	83
Тефтели из печени с рисом в соусе	120	7.67	8.36	13.05	158	284/350
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	0.93	76.92	398
Итого:		17.125	15.9	54.28	514.57	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.145	11.89	117	238/351
Соус молочный (сладкий)	15	0.291	0.678	1.989	15.225	351
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	76.93	395
Итого:		8.461	7.823	24.509	209.155	
Всего за 8 день:		33.786	31.983	131.859	1041.095	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4.443	4.449	13.446	111.6	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13

Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.503	8.399	32.786	233.48	
Второй завтрак						
Салат из моркови	40	0.5	0.04	4.6	20.09	41
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1.71	1.845	10.09	79.08	82
Бефстроганов из отварного мяса	60	7.76	6.22	1.65	107.81	278
Соус сметанный	30					355
Каша гречневая вязкая	120	3.66	4	16.42	115.76	314
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Итого:		15.69	12.46	49.83	405.38	
Полдник						
Макаронаты отварные с сыром	120	7.43	8	18.17	174.4	206
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	97.24	396
Итого:		9.58	9.46	33.67	271.64	
Всего за 9 день:		33.273	30.359	120.886	930.59	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Выс вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	№ рецент.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	150	4.11	3.78	12.07	98.85	99
Чай с повидлом	150	0.09	0.01	7.81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	13
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.22	7.73	32.23	225.92	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Винегрет овощной	40	0.5	2.5	3.1	36.6	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	75.67	82
Рыба припущенная	60	11.6	0.7	0.2	53	245
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб ржаной	15	0.54	0.13	4.68	22.27	12
Хлеб пшеничный	25	1.65	0.225	9.5	49.75	13
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого		18.53	9.2	64.99	445.22	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	6.65	3.49	21.64	141.02	458
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	100.5	401/2
Итого:		11	7.24	27.94	241.52	
Всего за 10-й день:						
		38.25	24.67	146.16	1007.66	
В среднем за 10 дней:						
		32.63	28.01	121.32	891.35	
Процент выполнения						
		55.87	50.74	55.15	56.76	
Итого в среднем (процент)						
						54.63

Медицинская сестра _____ Д.М.Аблаева

Меню для детей дошкольного возраста 1,6 - 3 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4.48	4.11	12.81	106.2	94/3
Чай с повидлом	150	0.09	0.01	7.81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		8.355	8.4	39.09	262.2	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	23.88	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	40	0.6	2	3.5	34.4	20
Суп картофельный с чечевицей	150	3.29	3.16	9.79	80.85	81
Рыба, тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	67.41	247
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Кисель из шиповника	150	0.18	0.09	20.64	84	373
Итого:		15.46	13.285	72.72	493.39	
Полдник						
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	133.13	215
Кондитерское изделие	15	0.83	1.08	8.18	45.87	п/п
Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого:		15.26	15.87	15.28	254	
Всего за 1 день:		39.455	37.935	136.4	1033.47	

День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	93
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		8.165	8.2	39.7	260.9	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.24	0.03	0.51	3.9	п/п
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	67
Мясо тушеное с овощами в соусе	140	13.3	10.9	9.1	187.8	274
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376a
Итого:		17.91	14.65	56.42	431.3	
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	50	9.345	6.335	5.7	117	231
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	97.24	396
Итого:		11.495	7.795	21.2	214.24	
Всего за 2 день:		38.32	30.645	132.47	970.44	

День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						

Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	92.98	397
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Икра кабачковая	30	0.57	2.66	2.31	35.7	8
Итого:		16.065	18.69	34.02	369.68	
Второй завтрак						
Банан свежий	95	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с рыбными	150	3.36	1.815	9.405	67.35	84
Котлета рубленая из птицы	60	11.22	2.36	9.33	130	305/1
Каша рисовая вязкая	120	2.05	3.34	21.26	113.02	314/4
Соус сметанный с луком	15	0.24	0.88	1.06	13.2	356
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого:		20.38	9.305	83.335	516.67	
Полдник						
Рыба запеченная в омлете	60	9.81	3.15	1.75	75	263
Кондитерское изделие	15	0.83	1.08	8.18	45.87	п/п
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Итого:		10.64	4.23	9.93	120.87	
Всего за 3 день:		48.585	32.725	148.285	1102.22	

День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4.443	4.449	13.446	111.6	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.588	11.689	38.906	229.41	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	23.88	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.01	7.28	66.6	85
Голубцы с мясом и рисом	120	10.13	6.38	15.02	158	297
Соус сметанный с томатом	15	0.29	0.75	1.05	12	355
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого:		15.19	10.05	65.63	429.7	
Полдник						
Пудинг из творога	50	7.57	5.38	12.17	118.92	235/351
Молоко сгущенное	15	1.2	1.275	8.4	49.5	к/к
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Итого:		8.77	6.655	20.57	168.42	
Всего за 4 день:		34.928	28.774	134.416	851.41	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	150	4.11	3.78	12.07	98.85	99
Чай с повидлом	150	0.09	0.01	7.81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к

Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.985	4.59	46.68	254.85	
Второй завтрак						
Банан свежий	95	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Рассольник ленинградский со сметаной	153	1.33	3.66	10.05	86.66	76
Шницель рыбный натуральный	60	8.982	2.682	5.838	82.998	258
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого:		15.897	10.967	72.018	472.488	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	4.68	3.67	32.32	188.94	473
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	100.5	401/2
Итого:		9.03	7.42	38.62	289.44	
Всего за 5 день:		34.412	23.477	178.318	1111.778	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4.48	4.11	12.81	106.2	94/3
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	28	393
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		10.655	11.35	38.38	294.2	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	23.88	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	40	0.6	2	3.5	34.4	20
Суп картофельный с рисом	150	2	2.23	13.6	82.6	80
Гуляш из отварного мяса	60	7.71	6.21	1.98	113.51	277
Каша вязкая пшеничная	120	3.2	3.39	19.64	121.85	314/1
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого		16.69	14.71	80.5	541.56	
Полдник						
Ленивые вареники	105	14.83	10.86	15.31	232.81	473
Молоко сгущенное	15	1.2	1.275	8.4	49.5	к/к
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	92.98	397
Итого:		19.18	14.855	36.67	375.29	
Всего за 6 день:		46.905	41.295	164.86	1234.93	

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный пшеничный	150	4.35	4.11	13.93	110.1	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		8.175	8.4	39.39	260.91	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.975	3.105	9.27	81	83
Тефтели из печени с рисом в соусе	120	7.67	8.36	13.05	158	284/350
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376a
Итого:		17.755	16.125	80.89	554.38	
Полдник						
Драчёна	60	5.928	8.094	3.654	110.772	228
Бисквит	32	1.76	5.12	17.6	124.8	п/п
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	97.24	396
Итого:		9.838	14.674	36.754	332.812	
Всего за 7 день:		36.518	39.199	172.184	1212.102	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4.443	4.449	13.446	111.6	94
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	28	393
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		8.298	8.739	39.016	263.6	
Второй завтрак						
Банан свежий	95	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.79	80.85	81
Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	304
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	0.93	76.92	398
Итого:		26.36	10.465	72.24	561.27	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.145	11.89	117	238/351
Соус молочный (сладкий)	15	0.291	0.678	1.989	15.225	351
Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	90	400
Итого:		10.701	9.903	21.459	222.225	
Всего за 8 день:		46.859	29.607	153.715	1142.095	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	150	3.61	3.81	12.62	99.3	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	26.81	392
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		7.435	8.1	38.08	250.11	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	399
Обед						
Икра кабачковая	30	0.57	2.66	2.31	35.7	8
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1.71	1.845	10.09	79.08	82
Котлеты,биточки,шницели рубленые	60	8.93	6.74	8.97	154.31	282
Соус сметанный с томатом	15	0.29	0.75	1.05	12	355
Каша гречневая вязкая	120	3.66	4	16.42	115.76	314
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	14	1.05	0.35	7	36.4	к/к

Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого:		17.515	16.6	75.12	557.45	
Полдник						
Макаронны отварные с сыром	120	7.43	8	18.17	174.4	206
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	97.24	396
Итого:		9.58	9.46	33.67	271.64	
Всего за 9 день:		35.28	34.16	162.02	1143.2	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5.48	5.04	16.1	131.8	99
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.5	10	52	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Итого:		9.385	9.34	44.33	295.8	
Второй завтрак						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0.33	0.03	0.5	3.9	п/п
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	75.67	82
Рыба припущенная	60	11.6	0.7	0.2	53	245
Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	122.73	321
Хлеб пшеничный	25	1.875	0.625	12.5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1.125	0.15	8.4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0.18	0.105	20.88	85.2	373
Итого		19.17	7.15	69.11	444.5	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	6.65	3.49	21.64	141.02	458
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	100.5	401/2
Итого:		11	7.24	27.94	241.52	
Всего за 10-й день:		41.055	24.23	162.38	1076.82	
В среднем за 10 дней:		35.70	29.25	140.66	985.71	
Процент выполнения		61.13	52.99	63.93	62.77	
Итого в среднем (процент)						60.21

Медицинская сестра _____ Д.М.Аблаева

