

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	160	6,64	8,36	25,41	203,54	1,72	199
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	2,58	4,69	6,86	77,79	13,12	73
	Рыба, припущенная в молоке	60	8,19	3,26	1,88	66,49	0,69	260
	Рис отварной (гарнир)	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Жаркое по-домашнему	160	11,56	9,16	0	186,35	0	292
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 1 день.		1510	43,86	40,39	175,37	1301,89	27,64	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	155	6,97	7,89	29,06	215,56	1,6	182
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	4,95	88
	Голубцы ленивые	110	8,54	7,78	5,93	131,73	12,4	315
	Икра свекольная	30	0,72	2,14	3,13	34,59	2,39	124
	Соус сметанный	30	0,43	0,74	2,78	15,78	0,02	372
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Запеканка из творога с манной крупой	170	29,97	20,09	29,53	429,83	0,41	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 2 день.		1520	65,8	59,92	189,18	1572,45	30,33	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	150	5,69	6,81	29,33	201,56	1,55	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") на курином бульоне	180	3,03	3,57	14,49	94,08	6,09	86
	Биточки рубленые из курицы паровые	60	8,95	6,59	5,26	122,71	0,5	323
	Картофельное пюре	110	2,32	4,85	11,94	101,5	3,74	434
	Капуста тушеная	25	0,49	0,93	2,51	20,03	4,09	143
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	30	2,24	3,96	18,65	119,25	0	452
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Ужин								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,06	5,39	17,8	138,94	0,82	100
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за 3 день.		1600	38,47	40,18	196,27	1313,67	102,5	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,37	71,4	1,17	513
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,99	5,2	10,61	98,19	8,63	63)
	Плов из курицы	160	12,18	10,41	27,45	242,08	1,22	321
	Овощи натуральные (огурцы)	25	0,2	0,02	0,62	3,5	2,5	112
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Вафли	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
	Котлеты картофельные	100	3,23	2,9	15,69	122,23	14,98	150
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 4 день.		1535	41,33	44,96	198,02	1357,6	44,63	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7,9	7,61	26,1	204,41	1,51	182
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,59	2,19	16,46	81,91	6,6	86
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Гуляш из говядины	50	8,6	9,17	1,75	124,14	0,54	373
	Овощи натуральные (огурцы)	25	0,2	0,02	0,62	3,5	2,5	112
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Ужин								
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,45	3,58	12,91	91,25	9,14	110
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 5 день.		1640	41,66	38,24	207,88	1331,65	31,45	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	150	7,34	4,97	30,16	195,07	1,55	182
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Бульон рыбный детский	150	1,33	0,08	0,18	6,65	0,08	61
	Тефтели мясные(1-й вариант)	50	3,56	4,03	5,27	77,43	0,77	303)
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Омлет натуральный	180	16,93	29,56	3,26	346,88	0,29	229
	Капуста тушеная	25	0,49	0,93	2,51	20,03	4,09	143
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 6 день.		1595	53,18	61,39	176,71	1493,25	93,94	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	160	3,46	4,62	24,75	154,04	0	199
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	2,93	4,92	14,7	105,89	5,5	82
	Запеканка картофельная с мясом	130	9,77	12,07	15,84	222,66	2,87	308
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Булочка домашняя	30	2,24	3,89	18,12	116,48	0	583
Ужин								
	Макароны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36	225,82	0,14	220
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 7 день.		1500	41,34	49,65	188,21	1356,49	13,9	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,54	5,63	27,48	182,53	1	270
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	150	2,5	2,89	12,24	78,11	5,08	86
	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,61	32,5	309,65	1,11	411
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кисель	180	0,09	0	26,15	102,45	0,11	401
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Рагу из овощей	180	2,99	13,7	16,14	200,56	9,48	148
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 8 день.		1620	37,27	48,23	226,01	1487,94	29,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,6	27,83	180,44	0,98	271
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,11	4,95	15,85	122,2	5,39	87
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Вафли	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Ужин								
	Пудинг манный	200	9,23	8,09	54,05	327,1	0,3	290
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 9 день.		1575	46,23	38,37	250,2	1538,11	94,37	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,23	3,93	20,93	131,54	0	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,47	4,47	54,57	13,22	145
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,99	2,14	5,66	72,87	0,26	271
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Булочка домашняя	30	2,24	3,96	18,65	119,25	0	452
Ужин								
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	0,26	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 10 день.		1485	38,88	37,58	161,85	1161,18	30,15	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

А.С.Малевинская

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		448,02	458,91	1969,7	13914,23	498,62	
Среднее значение за период		44,8	45,89	196,97	1391,42	49,86	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,99	29,93	57,09			