

# Перспективное меню

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 1  
А.С. Заболотнева

Режим работы: 12 часов

Возрастная категория: 3 -7 лет

ДЕНЬ 1 - ПОНЕДЕЛЬНИК								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
314/2010	<b>Каша овсяная (геркулесовая) молочная</b>	180			2,7	0,7	23,7	221,14
	крупя овсяная (геркулес)		20	20				
	молоко		150	150				
	масло сливочное		5	5				
	сахар		5	5				
3/2016	<b>Бутерброды с сыром</b>	40/5/15			6,68	8,45	19,39	180,00
	масло сливочное		5	5				
	хлеб пшеничный		40	40				
	сыр российский		15	15				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>9,44</b>	<b>9,17</b>	<b>52,55</b>	<b>439,03</b>
<b>2-й завтрак</b>								
389/2015	<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	1	0	20,2	84,4
<b>Обед</b>								
62/2010	<b>Борщ со сметаной</b>	250/11			3,1	2,4	18,6	133,5
	свекла		75	60				

	картофель		110	80				
	лук репчатый		18	15				
	морковь		18	15				
	капуста		80	60				
	масло сливочное		3	3				
	томатная паста		5	5				
	сметана		11	11				
255/2010	<b>Котлета рыбная паровая</b>	85			14,37	15,47	3,83	211,09
	минтай		80	63				
	лук репчатый		10	8				
	яйцо		6,2	6				
	мука пшеничная		3	3				
	масло растительное		4	4				
	хлеб пшеничный		10	10				
315/2010	<b>Рис отварной</b>	170			4,3	5,3	26,4	170,44
	крупа рисовая		40	40				
	масло сливочное		5	5				
42/2016	<b>Салат из моркови</b>	70			0,88	0,07	8,13	36,61
	морковь		85	68				
	сахар		3	3				
372/2011	<b>Компот из яблок</b>	180			0,14	10,9	21,89	89,09
	яблоки		40	36				
	вода		150	150				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>26,69</b>	<b>42,15</b>	<b>111,55</b>	<b>798,73</b>
<b>Полдник</b>								
213/2010	<b>Яйцо вареное</b>	40	60	40	0,04	0,04	0	0,32
205/2010	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120			4,5	4,4	31,41	187
	макаронные изделия		30	30				
	масло сливочное		3	3				
53/2010	<b>Икра кабачковая</b>	60	63	60	0,43	1,7	2,78	28,08

	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
416/2016	<i>Какао с молоком</i>	120			2,45	2,13	10,55	71,33
	какао-порошок		1,2	1,2				
	молоко		80	80				
	вода		40	40				
	сахар		5	5				
	<b>Итого за полдик:</b>				<b>8,92</b>	<b>8,47</b>	<b>54,44</b>	<b>334,73</b>
<b>Ужин</b>								
404/2015	<i>Оладьи с творогом с соусом сметанным</i>	150/30			15,46	13,97	64,55	448
	мука пшеничная		70	70				
	яйца		7	6				
	молоко		70	70				
	дрожжи		2,11	2,11				
	сахар		2	2				
	творог		30	30				
	масло растительное		7	7				
330/2015	<i>соус сметанный</i>	30			0,42	1,5	1,76	22,23
	сметана		7	7				
	мука пшеничная		2	2				
	вода		22	22				
386/2015	<i>Ряженка</i>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<i>Соль за весь день</i>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>18,78</b>	<b>17,97</b>	<b>70,31</b>	<b>520,23</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>64,83</b>	<b>77,76</b>	<b>309,05</b>	<b>2177,12</b>
<b>ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК</b>								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
168/2010	<i>Каша молочная пшеничная</i>	190			2,7	0,7	23,7	221,14
	крупа пшеничная		30	30				

	молоко		150	150				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
2/2011	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/5/20			2,51	3,93	28,88	161
	повидло		20	20				
	масло сливочное		5	5				
	Хлеб пшеничный		30	30				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>5,27</b>	<b>4,65</b>	<b>62,04</b>	<b>420,03</b>
<b>2-й завтрак</b>								
338/2015	<b>Яблоко</b>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>Обед</b>								
106/2015 107/2015	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>	250			10	3	13	130
	картофель		106	80				
	морковь		20	16				
	лук репчатый		20	16				
	томатное пюре		2	2				
	масло растительное		2	2				
	бульон или вода		140	140				
	<b>фрикадельки рыбные</b>	50						
	минтай		94	47				
	яйцо		3,3	3				
	лук репчатый		12	10				
	вода		4,5	4,5				
297/2010	<b>Голубцы с мясом и рисом (ленивые) с соусом сметанно-томатным</b>	179/21			18,4	17,6	19,6	311,94
	говядина		100	80				
	крупа рисовая		4	4				
	лук репчатый		6	5				

	яйцо		7	6				
	масло растительное		1	1				
	масло сливочное		4	4				
	капуста		100	80				
355/2010	<b>соус сметанно-томатный</b>	21			0,17	0,38	0,82	7,24
	сметана		11	11				
	мука пшеничная		4	4				
	томатная паста		5	5				
54/2011	<b>Икра свекляная</b>	60			0,54	2,82	3,55	41,76
	свекла		70	56				
	лук репчатый		12	10				
	томатная паста		2	2				
	масло растительное		3	3				
394/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180			0,44	0,02	27,77	113
	фрукты сушеные (смесь)		22	22				
	вода		180	180				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3	0,4	19,4	96
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>34,95</b>	<b>24,72</b>	<b>107,14</b>	<b>809,94</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Кондитерские изделия</b>	50	50	50	2,59	3,28	27,32	149,2
400/2011	<b>Молоко кипеченое</b>	200	200	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>8,39</b>	<b>8,28</b>	<b>36,92</b>	<b>257,2</b>
<b>Ужин</b>								
222/2015	<b>Пудинг из творога (запеченный) с соусом сметанным</b>	130/30			22,4	17,07	51,47	449,32
	творог		100	100				
	крупа манная		10	10				
	сахар		10	10				
	яйцо		10	9				
	масло сливочное		4	4				
330/2015	<b>соус сметанный</b>	30			0,42	1,5	1,76	22,23

	сметана		7	7				
	мука пшеничная		2	2				
	вода		22	22				
386/2015	<b>Кефир</b>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<b>Соль за весь день</b>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>25,72</b>	<b>21,07</b>	<b>57,23</b>	<b>521,55</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>74,93</b>	<b>59,32</b>	<b>278,03</b>	<b>2079,02</b>

**ДЕНЬ 3 - СРЕДА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
314/2010	<b>Каша гречневая молочная</b>	190			8	9,7	30,6	242
	крупа гречневая		30	30				
	молоко		150	150				
	масло сливочное		5	5				
	сахар		5	5				
3/2016	<b>Бутерброды с сыром</b>	40/5/15			6,68	8,45	19,39	180
	масло сливочное		5	5				
	хлеб пшеничный		40	40				
	сыр российский		15	15				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,74</b>	<b>18,17</b>	<b>59,45</b>	<b>459,89</b>

**2-й завтрак**

389/2015	<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	1	0	20,2	84,4
<b>Обед</b>								
58/2011	<b>Свекольник</b>	250			2,04	5	14,1	109,75
	свекла		50	40				
	картофель		70	50				
	морковь		20	16				
	лук репчатый		20	16				

	томатное пюре		2	2				
	масло растительное		3	3				
	сметана		8	8				
	сахар		1	1				
	бульон или вода		180	180				
268/2015	<b>Котлета мясная</b>	85			12,38	18,15	10,74	258
	говядина		75	65				
	хлеб пшеничный		15	15				
	молоко		18	18				
	лук репчатый		7	6				
	масло растительное		5	5				
321/2010	<b>Пюре картофельное</b>	170			4,5	6,1	29	187,6
	картофель		190	136				
	молоко		50	50				
	масло сливочное		5	5				
354/2016	<b>Капуста тушеная</b>	75			1,4	2,42	5,39	48,88
	капуста		80	60				
	масло растительное		3	3				
	морковь		5	4				
	лук репчатый		4	3				
	томатное пюре		2	2				
	мука пшеничная		1	1				
	сахар		1	1				
372/2011	<b>Компот из яблок</b>	180			0,14	10,9	21,89	89,09
	яблоки		40	36				
	вода		150	150				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>24,36</b>	<b>43,27</b>	<b>113,82</b>	<b>851,32</b>
<b>Полдник</b>								
210/2015	<b>Омлет натуральный</b>	140			14,42	23,8	2,24	240
	яйцо		106	96				



	МОЛОКО		36	36				
	масло сливочное		4	4				
54/2011	<b>Икра морковная</b>	60			0,54	2,82	3,55	41,76
	морковь		70	56				
	лук репчатый		12	10				
	томатная паста		2	2				
	масло растительное		3	3				
	сахар		1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
416/2016	<b>Какао с молоком</b>	120			2,45	2,13	10,55	71,33
	какао-порошок		1,2	1,2				
	молоко		80	80				
	вода		40	40				
	сахар		5	5				
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>18,91</b>	<b>28,95</b>	<b>26,04</b>	<b>401,09</b>
<b>Ужин</b>								
430/2016	<b>Блинчики с повидлом</b>	115			5,96	3,17	41,5	219
	мука пшеничная		40	40				
	сахар		3	3				
	масло сливочное		4	4				
	яйцо		7	6				
	вода		104	104				
	масло растительное		2	2				
	повидло		10	10				
386/2015	<b>Ряженка</b>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<b>Соль за весь день</b>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>8,86</b>	<b>5,67</b>	<b>45,5</b>	<b>269</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>67,87</b>	<b>96,06</b>	<b>265,01</b>	<b>2065,7</b>
<b>ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ</b>								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								

182/2016	<b>Каша манная молочная</b>	200			3,18	3,89	21,44	134
	крупа манная		20	20				
	молоко		176	176				
	масло сливочное		5	5				
	сахар		5	5				
2/2011	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/5/20			2,51	3,93	28,88	161
	повидло		20	20				
	масло сливочное		5	5				
	Хлеб пшеничный		30	30				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>5,75</b>	<b>7,84</b>	<b>59,78</b>	<b>332,89</b>
<b>2-й завтрак</b>								
338/2015	<b>Яблоко</b>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>Обед</b>								
104/2015	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	250			8,89	6,59	13,5	159,8
	картофель		106	80				
	морковь		20	16				
	лук репчатый		20	16				
	томатная паста		2	2				
	масло растительное		2	2				
	бульон		150	150				
105/2015	<b>фрикадельки мясные</b>	35						
	говядина		46	40				
	лук репчатый		5	4				
	вода		3	3				
	яйцо		4	3				
304/2010	<b>Плов из птицы</b>	250			22,9	23,7	28,2	414,44
	кура		100	80				
	масло сливочное		5	5				

	лук репчатый		18	15				
	морковь		18	15				
	томатная паста		5	5				
	крупа рисовая		40	40				
34/2010	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	60			0,48	0,24	2,7	29,88
	свекла		50	40				
	горошек зеленый		10	10				
	масло растительное		5	5				
	лук репчатый		10	8				
394/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180			0,44	0,02	27,77	113
	фрукты сушеные (смесь)		22	22				
	вода		180	180				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,25	0,3	14,5	72
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>37,36</b>	<b>31,35</b>	<b>109,67</b>	<b>899,12</b>
<b>Полдник</b>								
284/2011	<b>Оладьи из печени с соусом сметанным</b>	85/30			6,93	8,26	11,61	148,75
	печень говяжья		52	46				
	мука пшеничная		12	12				
	лук репчатый		18	15				
	яйца		10	9				
	молоко		16	16				
354/2011	<b>соус сметанный</b>	10			0,14	0,5	0,59	7,4
	сметана		2	2				
	мука пшеничная		1	1				
	вода		7	7				
53/2010	<b>Икра кабачковая</b>	60	63	60	0,43	1,7	2,78	28,08
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
400/2011	<b>Молоко кипеченое</b>	200	200	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>14,8</b>	<b>15,66</b>	<b>34,28</b>	<b>340,23</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Кондитерские изделия</b>	50	50	50	2,59	3,28	27,32	149,2

386/2015	<i>Кефир</i>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<i>Соль за весь день</i>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>5,49</b>	<b>5,78</b>	<b>31,32</b>	<b>199,2</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>64</b>	<b>61,23</b>	<b>249,75</b>	<b>1841,74</b>

**ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
168/2010	<i>Каша пшеничная молочная</i>	190			7,68	9,7	32,1	246
	крупка пшено		30	30				
	молоко		150	150				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
1/2010	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5			1,95	4,35	12,35	96,15
	масло сливочное		5	5				
	Хлеб пшеничный		25	25				
392/2011	<i>Чай с сахаром</i>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>9,69</b>	<b>14,07</b>	<b>53,91</b>	<b>380,04</b>

**2-й завтрак**

389/2015	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1	0	20,2	84,4
----------	----------------------	-----	-----	-----	---	---	------	------

**Обед**

91/2016	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200			5,03	6,3	32,37	183,31
	картофель		67	50				
	морковь		20	16				
	лук репчатый		20	16				
	масло сливочное		1	1				
	масло растительное		2	2				
	вода или бульон		190	190				
	<i>клецки мучные</i>	50						

	мука пшеничная		16	16				
	масло сливочное		2	2				
	яйцо		6	5				
	молоко		24	24				
276/2010	<b>Жаркое по-домашнему</b>	190			16,9	17,5	14,8	309,04
	говядина		90	80				
	картофель		100	80				
	лук репчатый		18	15				
	масло растительное		3	3				
	томатная паста		5	5				
	морковь		18	15				
354/2016	<b>Капуста тушеная</b>	75			1,4	2,42	5,39	48,88
	капуста		80	60				
	масло растительное		3	3				
	морковь		5	4				
	лук репчатый		4	3				
	томатное пюре		2	2				
	мука пшеничная		1	1				
	сахар		1	1				
372/2011	<b>Компот из яблок</b>	180			0,14	10,9	21,89	89,09
	яблоки		40	36				
	вода		150	150				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>27,37</b>	<b>37,82</b>	<b>107,15</b>	<b>788,32</b>
<b>Полдник</b>								
229/2015	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	200			19,5	9,9	7,6	210
	минтай		200	124				
	вода		38	38				
	морковь		45	36				
	лук репчатый		30	24				
	томатная паста		15	15				

	масло растительное		5	5				
	сахар		1	1				
34/2016	<b>Салат из свеклы</b>	70			0,99	4,26	5,85	65,72
	свекла		85	68				
	масло растительное		3	3				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
416/2016	<b>Какао с молоком</b>	120			2,45	2,13	10,55	71,33
	какао-порошок		1,2	1,2				
	молоко		80	80				
	вода		40	40				
	сахар		5	5				
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>24,44</b>	<b>16,49</b>	<b>33,7</b>	<b>395,05</b>
<b>Ужин</b>								
231/2010	<b>Сырники из творога с соусом сладким молочным</b>	120/65			19,1	14,5	11,7	257,14
	творог		100	100				
	мука пшеничная		5	5				
	сахар		5	5				
	яйца		10	9				
	масло сливочное		5	5				
	сметана		5	5				
	<b>соус сладкий молочный</b>	65			2	5,5	10,9	100,74
	молоко		50	50				
	масло сливочное		5	5				
	сахар		5	5				
	мука пшеничная		5	5				
386/2015	<b>Ряженка</b>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<b>Соль за весь день</b>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>24</b>	<b>22,5</b>	<b>26,6</b>	<b>407,88</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>86,5</b>	<b>90,88</b>	<b>241,56</b>	<b>2055,69</b>
<b>ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	

Завтрак								
182/2015	<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	200			4,86	10,21	31,83	239,04
	крупа рисовая		21	21				
	вода		75	75				
	молоко		100	100				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
2/2011	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/5/20			2,51	3,93	28,88	161
	повидло		20	20				
	масло сливочное		5	5				
	Хлеб пшеничный		30	30				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>7,43</b>	<b>14,16</b>	<b>70,17</b>	<b>437,93</b>
2-й завтрак								
338/2015	<b>Яблоко</b>	200	200	200	0,8	0,8	19,6	93,7
Обед								
78/2010	<b>Суп картофельный вегетарианский "Осенний"</b>	250			17	13,5	0	190
	картофель		100	80				
	морковь		18	15				
	горошек консервированный		40	40				
	лук репчатый		18	15				
	масло растительное		3	3				
	сметана		11	11				
234/2015	<b>Котлета рыбная</b>	85			11,1	10,98	13,55	197,18
	минтай		90	61				
	Хлеб пшеничный		15	15				
	молоко		20	20				
	масло растительное		7	7				
205/2010	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120			4,5	4,4	31,41	187

	макаронные изделия		30	30				
	масло сливочное		3	3				
54/2011	<b>Икра свекольная</b>	60			0,54	2,82	3,55	41,76
	свекла		70	56				
	лук репчатый		12	10				
	томатная паста		2	2				
	масло растительное		3	3				
394/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180			0,44	0,02	27,77	113
	фрукты сушеные (смесь)		22	22				
	вода		180	180				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>37,48</b>	<b>32,42</b>	<b>108,98</b>	<b>886,94</b>
<b>Полдник</b>								
230/2010	<b>Вареники ленивые с молочным сладким соусом</b>	130/65			4,3	12,4	21	211,78
	творог		100	100				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
	яйцо		15	14				
	сметана		5	5				
	мука пшеничная		15	15				
	<b>соус сладкий молочный</b>	65			2	5,5	10,9	100,74
	молоко		50	50				
	масло сливочное		5	5				
	сахар		5	5				
	мука пшеничная		5	5				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
400/2011	<b>Молоко кипеченое</b>	200	200	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>13,6</b>	<b>23,1</b>	<b>51,2</b>	<b>468,52</b>
<b>Ужин</b>								
459/2010	<b>Пирог открытый с повидлом</b>	95			18,38	18,81	35,15	246,82



	мука пшеничная		48	48				
	молоко		23	23				
	сахар		2	2				
	яйцо		8	7				
	масло сливочное		2	2				
	дрожжи		0,5	0,5				
	масло растительное		1	1				
	повидло		20	20				
386/2015	<b>Кефир</b>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<b>Соль за весь день</b>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>21,28</b>	<b>21,31</b>	<b>39,15</b>	<b>296,82</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>80,59</b>	<b>91,79</b>	<b>289,1</b>	<b>2183,91</b>

**ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
93/2010	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	180			6,6	8,2	26,3	205,64
	макаронные изделия		20	20				
	молоко		150	150				
	масло сливочное		5	5				
	сахар		5	5				
3/2016	<b>Бутерброды с сыром</b>	40/5/15			6,68	8,45	19,39	180
	масло сливочное		5	5				
	хлеб пшеничный		40	40				
	сыр российский		15	15				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,34</b>	<b>16,67</b>	<b>55,15</b>	<b>423,53</b>

**2-й завтрак**

389/2015	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1	0	20,2	84,4
<b>Обед</b>								
81/2010	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250			6,4	4,5	18,6	141
	картофель		100	80				
	горох		29	29				
	лук репчатый		18	15				
	морковь		18	15				
	масло растительное		3	3				
	масло сливочное		4	4				
	сметана		9	9				
302/2011	<i>Птица, тушеная в соусе с овощами</i>	230			11,94	8,64	20,88	209
	кура		118	105				
	картофель		120	92				
	морковь		50	40				
	лук репчатый		28	23				
	горошек зеленый		10	6				
354/2011	<i>соус сметанный</i>	40						
	сметана		10	10				
	мука пшеничная		2	2				
	вода		30	30				
42/2016	<i>Салат из моркови</i>	70			0,88	0,07	8,13	36,61
	морковь		85	68				
	сахар		3	3				
372/2011	<i>Компот из яблок</i>	180			0,14	10,9	21,89	89,09
	яблоки		40	36				
	вода		150	150				
	сахар		8	8				
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>23,26</b>	<b>24,81</b>	<b>102,2</b>	<b>633,7</b>
<b>Полдник</b>								
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	50	50	2,59	3,28	27,32	149,2
386/2015	<i>Ряженка</i>	140	145	140	4,06	3,5	5,6	70

	<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,65</b>	<b>6,78</b>	<b>32,92</b>	<b>219,2</b>
<b>Ужин</b>								
294/2012	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	150			20,7	8,7	16,2	241,8
	печень говяжья		110	102				
	крупа рисовая		18	18				
	лук репчатый		44	37				
	масло сливочное		4	4				
	яйца		11	10				
354/2016	<i>Капуста тушеная</i>	75			1,4	2,42	5,39	48,88
	капуста		80	60				
	масло растительное		3	3				
	морковь		5	4				
	лук репчатый		4	3				
	томатное пюре		2	2				
	мука пшеничная		1	1				
	сахар		1	1				
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
416/2016	<i>Какао с молоком</i>	120			2,45	2,13	10,55	71,33
	какао-порошок		1,2	1,2				
	молоко		80	80				
	вода		40	40				
	сахар		5	5				
	<i>Соль за весь день</i>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>26,05</b>	<b>13,45</b>	<b>41,84</b>	<b>410,01</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>70,3</b>	<b>61,71</b>	<b>252,31</b>	<b>1770,84</b>

**ДЕНЬ 8 - СРЕДА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
314/2010	<i>Каша овсяная (геркулесовая) молочная</i>	180			2,7	0,7	23,7	221,14
	крупа овсяная (геркулес)		20	20				
	молоко		150	150				
	масло сливочное		5	5				

	сахар		5	5				
2/2011	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/5/20			2,51	3,93	28,88	161
	повидло		20	20				
	масло сливочное		5	5				
	Хлеб пшеничный		30	30				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>5,27</b>	<b>4,65</b>	<b>62,04</b>	<b>420,03</b>
<b>2-й завтрак</b>								
338/2015	<b>Яблоко</b>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>Обед</b>								
82/2014	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	250			7,66	8,58	17,14	176,42
	картофель		100	75				
	макаронные изделия		10	10				
	морковь		20	16				
	лук репчатый		20	16				
	масло растительное		2	2				
	бульон		175	175				
268/2015	<b>Биточки мясные</b>	85			12,38	18,15	10,74	258
	говядина		75	65				
	хлеб пшеничный		15	15				
	молоко		18	18				
	лук репчатый		7	6				
	масло растительное		5	5				
315/2010	<b>Рис отварной</b>	170			4,3	5,3	26,4	170,44
	крупа рисовая		40	40				
	масло сливочное		5	5				
34/2010	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	60			0,48	0,24	2,7	29,88
	свекла		50	40				
	горошек зеленый		10	10				

	масло растительное		5	5				
	лук репчатый		10	8				
394/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180			0,44	0,02	27,77	113
	фрукты сушеные (смесь)		22	22				
	вода		180	180				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>29,16</b>	<b>32,99</b>	<b>117,45</b>	<b>905,74</b>
<b>Полдник</b>								
8/2011	<b>Рыба соленая (порциями)</b>	75			12,75	6,39	0	108
	сельдь		156	75				
321/2010	<b>Пюре картофельное</b>	170			4,5	6,1	29	187,6
	картофель		190	136				
	молоко		50	50				
	масло сливочное		5	5				
11/2016	<b>Салат из репчатого лука</b>	70			0,8	3,7	4,66	55,15
	лук репчатый		86	69				
	масло растительное		4	4				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
400/2011	<b>Молоко кипеченое</b>	200	200	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>25,35</b>	<b>21,39</b>	<b>52,96</b>	<b>506,75</b>
<b>Ужин</b>								
452/2016	<b>Булочка домашняя</b>	50			0,18	0,31	1,35	8,95
	мука пшеничная		50	50				
	сахар		3	3				
	дрожжи		2	2				
	яйцо		11	10				
	масло растительное		1	1				
	молоко		30	30				
386/2015	<b>Кефир</b>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<b>Соль за весь день</b>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>3,08</b>	<b>2,81</b>	<b>5,35</b>	<b>58,95</b>

	<b>Итого за весь день:</b>				<b>63,46</b>	<b>62,44</b>	<b>252,5</b>	<b>1961,77</b>
<b>ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ</b>								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
168/2010	<b>Каша пшеничная молочная</b>	190			7,68	9,7	32,1	246
	крупя пшено		30	30				
	молоко		150	150				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
3/2016	<b>Бутерброды с сыром</b>	40/5/15			6,68	8,45	19,39	180
	масло сливочное		5	5				
	хлеб пшеничный		40	40				
	сыр российский		15	15				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,42</b>	<b>18,17</b>	<b>60,95</b>	<b>463,89</b>
<b>2-й завтрак</b>								
389/2015	<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	1	0	20,2	84,4
<b>Обед</b>								
98/2015	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	250			5,82	8,53	6,35	127,34
	капуста		37	30				
	картофель		33	25				
	крупя рисовая		10	10				
	морковь		20	16				
	лук репчатый		20	16				
	масло растительное		5	5				
	бульон		212	212				
278/2011	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>	160			19,09	16,57	4,39	249,33
	говядина		145	130				
354/2011	<b>соус сметанный</b>	40						

	сметана		10	10				
	мука пшеничная		2	2				
	вода		30	30				
318/2011	<b>Картофель отварной</b>	140			2,7	4,1	1,94	136,26
	картофель		200	140				
	масло сливочное		5	5				
354/2016	<b>Капуста тушеная</b>	75			1,4	2,42	5,39	48,88
	капуста		80	60				
	масло растительное		3	3				
	морковь		5	4				
	лук репчатый		4	3				
	томатное пюре		2	2				
	мука пшеничная		1	1				
	сахар		1	1				
372/2011	<b>Компот из яблок</b>	180			0,14	10,9	21,89	89,09
	яблоки		40	36				
	вода		150	150				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>33,05</b>	<b>43,22</b>	<b>72,66</b>	<b>808,9</b>
<b>Полдник</b>								
300/2010	<b>Куры отварные</b>	55			11,1	4,3	0,35	84,5
	кура отварная		70	55				
205/2010	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120			4,5	4,4	31,41	187
	макаронные изделия		30	30				
	масло сливочное		3	3				
54/2011	<b>Икра морковная</b>	60			0,54	2,82	3,55	41,76
	морковь		70	56				
	лук репчатый		12	10				
	томатная паста		2	2				
	масло растительное		3	3				
	сахар		1	1				

	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,5	0,2	9,7	48
416/2016	<i>Какао с молоком</i>	120			2,45	2,13	10,55	71,33
	какао-порошок		1,2	1,2				
	молоко		80	80				
	вода		40	40				
	сахар		5	5				
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>20,09</b>	<b>13,85</b>	<b>55,56</b>	<b>432,59</b>
<b>Ужин</b>								
254/2016	<i>Пудинг из творог с яблоками</i>	100/30			13,61	10,67	14,63	209
	творог		70	70				
	яблоки свежие		25	20				
	сахар		7	7				
	яйца		16	15				
	масло сливочное		4	4				
	сметана		4	4				
	<i>соус яблочный № 369</i>	30						
	молоко		8	13				
	масло сливочное		3	3				
	мука пшеничная		1	1				
	сахар		1	1				
	вода		24	17				
386/2015	<i>Ряженка</i>	140	145	140	4,06	3,5	5,6	70
	<i>Соль за весь день</i>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>17,67</b>	<b>14,17</b>	<b>20,23</b>	<b>279</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>86,23</b>	<b>89,41</b>	<b>229,6</b>	<b>2068,78</b>
<b>ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА</b>								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г.	Нетто, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
182/2016	<i>Каша манная молочная</i>	200			3,18	3,89	21,44	134
	крупа манная		20	20				
	молоко		176	176				
	масло сливочное		5	5				



	сахар		5	5				
2/2011	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/5/20			2,51	3,93	28,88	161
	повидло		20	20				
	масло сливочное		5	5				
	Хлеб пшеничный		30	30				
392/2011	<b>Чай с сахаром</b>	190			0,06	0,02	9,46	37,89
	чай заварка № 391		0,6	0,6				
	сахар		8	8				
	вода		150	150				
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>5,75</b>	<b>7,84</b>	<b>59,78</b>	<b>332,89</b>
<b>2-й завтрак</b>								
338/2015	<b>Яблоко</b>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>Обед</b>								
71/2010	<b>Щи со сметаной на м/б</b>	250			3	4,6	16,6	119,5
	говядина		23	20				
	масло сливочное		3	3				
	капуста		75	60				
	картофель		100	80				
	лук репчатый		18	15				
	морковь		18	15				
	сметана		5	5				
277/2010	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	110			21	14	5,2	229,5
	морковь		20	16				
	говядина		80	70				
	лук репчатый		12	10				
	масло растительное		3	3				
	сметана		5	5				
	мука пшеничная		3	3				
	томатная паста		3	3				
321/2010	<b>Пюре картофельное</b>	170			4,5	6,1	29	187,6
	картофель		190	136				
	молоко		50	50				
	масло сливочное		5	5				

54/2011	<b>Икра свекольная</b>	60			0,54	2,82	3,55	41,76
	свекла		70	56				
	лук репчатый		12	10				
	томатная паста		2	2				
	масло растительное		3	3				
394/2016	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180			0,44	0,02	27,77	113
	фрукты сушеные (смесь)		22	22				
	вода		180	180				
	сахар		8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3	0,4	19,4	96
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	2,4	0,5	23	110
	<b>Итого за обед:</b>				<b>34,88</b>	<b>28,44</b>	<b>124,52</b>	<b>897,36</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Кондитерские изделия</b>	50	50	50	2,59	3,28	27,32	149,2
386/2015	<b>Кефир</b>	100	103	100	2,9	2,5	4	50
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,49</b>	<b>5,78</b>	<b>31,32</b>	<b>199,2</b>
<b>Ужин</b>								
294/2012	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	150			20,7	8,7	16,2	241,8
	печень говяжья		110	102				
	крупа рисовая		18	18				
	лук репчатый		44	37				
	масло сливочное		4	4				
	яйца		11	10				
42/2016	<b>Салат из моркови</b>	70			0,88	0,07	8,13	36,61
	морковь		85	68				
	сахар		3	3				
400/2011	<b>Молоко кипеченое</b>	200	200	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Соль за весь день</b>	5	5	5				
	<b>Итого за ужин:</b>				<b>27,38</b>	<b>13,77</b>	<b>33,93</b>	<b>386,41</b>
	<b>Итого за весь день:</b>				<b>74,1</b>	<b>56,43</b>	<b>264,25</b>	<b>1886,16</b>
	<b>ИТОГО за весь период:</b>				<b>732,81</b>	<b>747,03</b>	<b>2631,16</b>	<b>20090,73</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--