

ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ЦИКЛИЧНОГО 10-ДНЕВНОГО МЕНЮ / детский сад / сезон осень - зима / возраст 2- 7 лет

1 день	вес порции	2 день	вес порции	3 день	вес порции	4 день	вес порции	5 день	вес порции
I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/200	Суп молочный с овсянной группой	180/200	Пудинг из творога (запечённый)	140/160	Каша пшённая жидкая с маслом	150/200	Омлет натуральный	130/150
чай с молоком	180/200	Кофейный напиток на молоке	180/200	Молоко сгущенное с сахаром	10	Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток на молоке	180/200
Яйца вареные	20/20			Чай с сахаром	150/200				
Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с повидлом	25	Пряник витаминизированный	30	бутерброд с сыром	20/10	Бутерброды с маслом сливочным	20/5
II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК	
Плоды свежие (яблоко)	100	Сок	180/200	Плоды свежие	100	Напиток из шиповника	180/200	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180/200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Венегрет с растительным маслом	40/60	Салат "Космос"	40/60	Салат с картофелем, зеленым горошком и соленым огурцом	40/60	Салат из отварной свеклы	40/60	Морковь припущенная	40/60
Щи из свежей капусты со сметаной	180/200	Борщ с картофелем и с капустой со сметаной с картофельной	180/200	Суп гороховый	180/200	Суп с макаронными изделиями	180/200	суп ПУШТЫЕШЫД	180/200
Каша рисовая молочная	110/130	макаронные изделия с маслом	110/130	Капуста тушеная с мясом	130/150	Пюре картофельное	110/130	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	110/130
Рыба по польски с маслом	60/80	Биточки мясные	60/80			Рыба тушеная в томате с овощами	60/80	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметенном соусе	60/80
Компот из сушеных фруктов (смесь с/фруктов)	150/180	компот из свежих плодов	150/200	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/180	Напиток лимонный	150/180	компот из сушеных фруктов (смесь с/фруктов)	150/180
Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб пшеничный	40/40
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	Шанежка ккртофельная	50/70	булочка ванильная	50/70	Каша манная молочная жидкая	130/150	Запеканка из овощей	180/200
Чай с сахаром	150/200	Чай с сахаром	150/200	Кофейный напиток на молоке	180/200	чай с сахаром	150/200	Чай с молоком	150/200
Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20

6 день	вес порции	7 день	вес порции	8 день	вес порции	9 день	вес порции	10 день	вес порции
I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад	I ЗАВТРАК	сад
каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	запеканка творожная	140/160	Омлет натуральный	130/150	Каша овсяная молочная с маслом	150/200
чай с молоком	180/200	Кофейный напиток на молоке	180/200	чай с сахаром	150/200	напиток (кофейный) с молоком	180/200	какао на молоке	180/200
				Молоко сгущенное с сахаром	10				
бутерброд с маслом сливочным	20/5	Бутерброд с сыром	20/10	Пряник витаминизированный	30	бутерброды с маслом сливочным	20/5	Бутерброт с сыром	20/10
II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК	
Плоды свежие	100	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	180/200	Напиток из шиповника	180/200	Плоды свежие	100	сок фруктовый или овощной витаминизированный	180/200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из отварной свеклы	40/60	Морковь припущенная	40/60	Салат луковый	40/60	салат из отварной свеклы с растительным маслом	40/60	Салат "Космос"	30/60
Щи из свежей капусты	180/200	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/200	Суп гороховый	180/200	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/200	Уха рыбацкая	180/200
Пюре картофельное	110/130	каша пшениная молочная	110/130	пюре картофельное	110/130	Запеканка картофельная с отварным мясом	140/160	макаронные изделия с маслом	110/130
Котлеты рыбные любительские	60/80	Птица отварная	60/80	Рыба тушеная в томате с овощами	60/80			Котлета из говядины	60/80
Напиток лимонный	150/200	компот из свежих плодов (яблоки)	150/200	Компот из сушеных фруктов (смесь с/фруктов)	150/180	компот из сушеных фруктов (изюм)	150/180	Напиток лимонный	150/180
Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	Хлеб ржано-пшеничный	40/40
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пирожки печеные с капустой	50/60	Булочка с повидлом обсыпная	50/70	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	50/70	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	Ватрушка творожная	60/70
Молоко кипяченое	180/200	чай с молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	чай с сахаром	150/200	чай с молоком	180/200
						Хлеб пшеничный	20		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА (возраст 3 - 7 лет , сезон ЗИМА - ВЕСНА)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 1				Б	Ж	у		С
ЗАВТРАК I		каша гречневая вязкая молочная с сахаром	150	150.0	5.7	3.2	29.8	169.9	0.9
		гречка		37.5	3.56	0.86	22.65	112.50	0.00
		молоко 3,2% ж.		72.0	2.1	2.3	3.4	43.2	0.94
		сахар		3.8	0.0	0.0	3.7	14.2	0.00
		соль		0.2					
		масло слив.		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		масло слив.на отпуск		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		масло сливочное	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		чай с молоком	200	200.0	2.9	3.2	15.8	102.3	1.30
		сахар		11.1	0.0	0.0	11.1	42.1	0.00
		чай черный сухой		0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
		молоко 3,2% ж.		100.0	2.90	3.20	4.70	60.00	1.30
		бутерброды с маслом	35	35.0	2.0	8.5	12.4	133.6	0.00
		хлеб пшеничный в/с		25.0	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
		масло слив.		10.0	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00
Итого за I завтрак:			385		11	15	58	406	2
ЗАВТРАК II		Соки фруктовые	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
		напиток из плодов шиповника	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		плоды шиповника сушеные		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		лимонная кислота		0.0					
		сахар*		0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
		салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	50.0	1.3	3.1	5.1	53.5	7.9
		картофель		24.5	0.49	0.10	3.99	18.87	4.90
		горошек зеленый конс.		8.5	0.43	0.02	0.71	4.68	2.13
		огурцы соленые		12.0	0.34	0.01	0.16	1.93	0.60
		лук репч		2.5	0.04	0.01	0.21	1.03	0.25
		масло растительное		3.0	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		соль		0.3					
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	173.0	6.2	8.9	6.8	133.5	21.66
		курица тушка потр.		0.0					
		филе курицы сырое		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		мясо птицы отварное		0.0					
		фарш гов. сырой потери 20%		25.0	4.65	4.00	0.00	54.50	0.00
		фарш отварной		18.0					
		сметана 15% ж.		9.0	0.2	1.4	0.3	14.6	0.04
		картофель		20.8	0.4	0.1	3.4	16.0	4.15
		капуста свежая		34.6	0.6	0.0	1.6	9.7	15.57
		морковь		8.7	0.1	0.0	0.6	3.0	0.43
		лук репч		6.9	0.1	0.0	0.6	2.8	0.69
		томатная паста		1.7	0.1	0.0	0.3	1.8	0.78
		масло подсолнечное		3.5	0.0	3.5	0.0	31.1	0.00
		масло слив.		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		соль		1.7					
		бульон или вода		138.4					
		макаронные изделия отварные	130	130.0	5.0	0.6	32.1	153.8	0.00
		макароны		45.5	5.01	0.59	32.08	153.79	0.00
		соль		2.3					
		вода		273.0					
		тефтели мясные	70	70.0	10.3	9.6	8.7	162.5	1.3
		брутто говядина филе или		44.6					
		брутто фарш говяжий сырой		46.0	9.20	4.51	0.00	77.29	0.00
		рис		6.1	0.4	0.1	4.5	20.4	0.00
		вода		21.0					
		лук репч		13.1	0.2	0.0	1.1	5.4	1.31
		масло слив.		2.6	0.0	2.2	0.0	19.6	0.00
		мука пшен.в/с		4.4	0.5	0.1	3.1	14.6	0.00
		соль		0.7					
		масло растительное		2.8	0.00	2.80	0.00	25.17	0.00
		соус томатный	10	10.0	0.1	0.4	0.7	6.6	0.51
		мука пшен.в/с		0.5	0.05	0.01	0.31	1.50	0.00
		масло слив.		0.5	0.00	0.37	0.00	3.37	0.00
		томатная паста		1.0	0.05	0.00	0.19	1.02	0.45
		морковь свежая		0.7	0.01	0.00	0.05	0.25	0.04
		лук репчатый		0.2	0.00	0.00	0.02	0.08	0.02
		сахар		0.1	0.00	0.00	0.10	0.38	0.00

	соль		0.1					
	бульон или вода		10.0					
	компот из изюма	180	180.0	0.5	0.1	21.8	85.1	0.00
	изюм		18.0	0.52	0.11	11.88	47.54	0.00
	лимонная кислота		0.2					
	сахар*		9.9	0.00	0.00	9.88	37.52	0.00
	Плоды свежие (груши)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед		665		25	23	85	645	31
ПОЛДНИК	кондитерские изделия (печенье)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	пудинг творожный запеченный	70	70.0	11.5	9.7	23.7	226.0	0.3
	творог 9% ж.		52.7	9.49	4.75	1.58	89.12	0.26
	манная крупа		5.1	1.0	2.5	11.1	68.4	0.01
	сахар		5.1	0.00	0.00	5.12	19.46	0.00
	яйцо		3.7	0.47	0.43	0.03	5.86	0.00
	изюм		7.0	0.20	0.04	4.62	18.49	0.00
	ванилин		0.0					
	масло слив.		2.1	0.01	1.73	0.02	15.71	0.00
	сухари панировоч.		1.7	0.27627	0.02	1.21	6.14	0.00
	сметана 15% ж.		1.7	0.04	0.26	0.06	2.80	0.01
	молоко сгущенное 8,5% ж.	5	5.0	0.36	0.43	2.78	16.40	0.05
	йогурт молочный натуральный	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
	яйцо отварное	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	чай с лимоном	180	180.0	0.1	0.0	10.2	40.4	2.80
	сахар		10.0	0.0	0.0	10.0	37.9	0.00
	чай черный сухой		0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
	лимон Б 8: Н 7		7.0	0.06	0.01	0.21	2.38	2.80
Итого за полдник		255		12	10	37	283	3
ИТОГО за день		1425		48	49	191	1390	48.72

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 2				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша манная молочная жидкая с сахаром	150	150.0	4.7	2.8	23.8	138.7	1.03
		какао с молоком	200	200.0	4.1	4.2	17.1	121.9	1.59
		бутерброды с повидлом	40	40.0	2.0	4.3	19.5	123.8	0.24
Итого за I завтрак			390		11	11	60	384	3
ЗАВТРАК II		Соки фруктовые	180	180.0	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60
Итого за II завтрак:			180		1	0	18	83	4
ОБЕД		салат из свежих овощей	50	50.0	0.6	5.0	4.3	65.0	12.80
		капуста свежая		25.6	0.46	0.03	1.20	7.15	11.50
		выход капусты после тепловой обработки		23.0					
		морковь свежая		5.0	0.07	0.01	0.35	1.75	0.25
		огурцы свежие		15.0	0.11	0.02	0.29	1.65	1.05
		сахар		2.5	0.00	0.00	2.50	9.48	0.00
		соль		0.3					
		масло растительное		5.0	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00
		яйцо отварное	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Рассольник ленинградский	200	173.0	6.7	8.5	12.0	151.3	11.63
		Каша рисовая молочная вязкая с маслом	130	130.0	3.9	5.0	24.4	158.8	0.83
		крупа рисовая		28.9	2.02	0.29	21.36	96.10	0.00
		молоко 3,2% ж.		64.0	1.9	2.0	3.0	38.4	0.83
		сахар		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		соль		0.2					
		масло слив.		3.3	0.0	2.7	0.0	24.3	0.00
		масло слив.на отпуск		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		Чорыг селянка (рыба в омлете (минтай))	70	70.0	11.94	7.87	2.24	127.74	0.23
		компот из свежих плодов (яблочный)	180	180.0	0.1	0.1	21.5	85.1	3.60
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед		Итого за обед	655		25	27	74	638	29
ПОЛДНИК		пирожки печеные из дрожжевого теста мясные с луком	75	75.0	10.8	6.3	29.8	218.0	0.3
		чай с сахаром	180	180.0	0.0	0.0	10.0	38.0	0.00
Итого за полдник			255		11	6	40	256	0
ИТОГО за день			1480		47	45	193	1361	36

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 3				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	150.0	5.1	4.0	21.7	143.0	1.03
		кофейный напиток с молоком	200	200.0	3.4	3.7	16.3	110.4	1.30
		бутерброды с сыром	40	40.0	4.2	7.3	12.3	132.6	0.07

Итого за I завтрак:		390		13	15	50	386	2
ЗАВТРАК II	Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:		120		0	0	12	56	12
ОБЕД	салат луковый	50	50.0	0.67	2.59	3.90	41.95	4.75
	лук репчатый		47.5	0.67	0.10	3.90	19.48	4.75
	масло подсолнечное		2.5	0.00	2.50	0.00	22.48	0.00
	соль		0.3					
	борщ с капустой и картофелем	200	173.0	6.3	8.9	9.5	144.1	15.26
	пюре картофельное	130	130.0	3.6	5.5	21.8	151.6	24.96
	птица отварная	60	60.0	15.2	13.1	0.2	179.1	1.8
	соус сметанный с томатом	10	10.0	0.2	0.4	0.6	6.7	
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	180.0	0.0	0.0	10.5	39.8	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед		655		28	31	56	613	47
ПОЛДНИК	олады	60	60.0	5	5	26	166	0
	масло сливочное	3	3.0	5.0	2.5	0.0	22.4	0.00
	йогурт молочный натуральный	180	180.0	7.4	2.7	10.6	102.6	1.44
Итого за полдник		243		17	10	37	291	2
ИТОГО за день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1408		58	56	156	1347	63

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 4				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	150	150.0	7.0	2.7	28.3	160.2	0.98
		молоко кипяченое	200	200.0	5.80	6.40	9.40	120.00	2.60
		бутерброды с маслом	35	35.0	2.0	8.5	12.4	133.6	0.00
Итого за I завтрак:			385		15	18	50	414	4
ЗАВТРАК II		напиток из плодов шиповника	180	180.0	0.6	0.3	18.6	88.6	180.00
Итого за II завтрак:			180		1	0	19	89	180
		винегрет овощной	50	50.0	0.9	3.1	4.2	48.1	5.13
		картофель		12.5	0.25	0.05	2.04	9.63	2.50
		свекла		10.0	0.15	0.01	0.88	4.20	1.00
		морковь		7.5	0.10	0.01	0.52	2.63	0.38
		огурцы соленые		10.0	0.28	0.01	0.13	1.61	0.50
		лук репчатый или		7.5	0.11	0.02	0.62	3.08	0.75
		зеленый		7.5					
		масло растительное		3.0	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		соль		0.3					
		суп картофельный с клецками	200	164.0	6.60	6.60	10.65	128.75	8.04
		капуста тушеная	130	130.0	3.1	4.7	13.3	109.6	69.45
		котлета из говядины	70	70.0	12.1	8.7	8.2	159.6	0.7
		Соки фруктовые	180	180.0	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60
		продукт твороженный сладкий	50	50.0	3.5	2.0	8.0	64.0	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед			705		29	26	73	643	87
ПОЛДНИК		булочка молочная	70	70.0	6.9	1.6	40.5	203.9	0.00
		чай с лимоном	180	180.0	0.1	0.0	10.2	40.4	2.80
Итого за полдник			250		7	2	51	244	3
ИТОГО за день			1520		51	45	192	1390	273

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 5				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	150	150.0	3.9	2.8	24.6	138.7	1.03
		кофейный напиток с молоком	200	200.0	3.4	3.7	16.3	110.4	1.30
		бутерброды с сыром	40	40.0	4.2	7.3	12.3	132.6	0.07
Итого за I завтрак:			390		12	14	53	382	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
		салат из свежих огурцов (с яйцом)	50	50.0	1.57	4.19	1.10	48.30	2.78
		огурцы свежие очищенные П: 20%		32.5	0.23	0.03	0.62	3.58	2.28
		яйцо куриное отварное		10.0	1.27	1.15	0.07	15.70	0.00
		лук зеленый или		0.0					
		лук репчатый		5.0	0.07	0.01	0.41	2.05	0.50
		масло подсолнечное		3.0	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		соль		0.4					
		уха с крупой	200	200.0	6.4	3.8	12.1	107.2	9.74
		макаронные изделия отварные	130	130.0	5.0	0.6	32.1	153.8	0.00
		гуляш из отварного мяса	100	100.0	11.7	11.7	3.1	164.7	2.43
		курица тушка сырое		0.0					
		курица филе сырое		0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		курица отварная		0.0					
		говядина филе сырое П:38%		96.8					
		мясо отварное		60.0	11.16	9.60	0.00	130.80	0.00

	соус:		40.0					
	морковь		7.5	0.10	0.01	0.52	2.63	0.38
	лук репч		7.0	0.10	0.01	0.57	2.87	0.70
	томатная паста		3.0	0.14	0.00	0.57	3.06	1.35
	масло слив.		2.5	0.01	2.06	0.02	18.70	0.00
	мука пшен.в/с		2.0	0.22	0.03	1.40	6.68	0.00
	вода или бульон		26.5					
	соль		0.8					
	компот из сушеных фруктов	180	180.0	0.7	0.1	25.8	103.2	0.5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед		685		27	21	84	627	15
ПОЛДНИК	ватрушка с повидлом	75	75.0	5.6	3.0	39.4	205.4	0.24
	чай с молоком	180	180.0	2.6	2.9	14.2	92.0	1.17
Итого за полдник		255		8	6	54	297	1
ИТОГО за день		1450		47	41	203	1363	31

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 6				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	150.0	5.1	4.0	21.7	143.0	1.03
		чай с молоком	200	200.0	2.9	3.2	15.8	102.3	1.30
		бутерброды с маслом	35	35.0	2.0	8.5	12.4	133.6	0.00
	Итого за I завтрак:		385		10	16	50	379	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		салат из свеклы отварной	50	50.0	0.7	3.0	4.2	46.9	4.75
		суп ПУШТЫЕШЫД	200	173.0	7.6	8.4	12.7	156.8	14.9
		пюре картофельное	130	130.0	3.6	5.5	21.8	151.6	24.96
		биточки паровые	70	70.0	12.1	8.0	7.2	148.8	0.2
		соус томатный	10	10.0	0.1	0.4	0.7	6.6	0.51
		компот из кураги	180	180.0	0.9	0.1	19.1	79.3	0.72
		курага		18.0	0.9	0.1	9.2	41.8	0.7
		лимонная кислота		0.2					
		сахар*		9.9	0.00	0.00	9.88	37.52	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед			665		27	26	76	640	46
ПОЛДНИК		кондитерские изделия (печенье)	35	35.0	2.59	3.29	25.59	142.45	0.00
		напиток кисломолочный	180	180.0	5.04	5.76	15.48	138.60	1.44
Итого за полдник			215		8	9	41	281	1
ИТОГО за день			1385		45	51	178	1356	62

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 7				Б	Ж	У		
		лапшевник с творогом с маслом	155	150.0	14.1	12.0	33.9	301.5	0.3
		макаронные изделия		36.0	3.96	0.47	25.38	121.68	
		вода		80.3					
		творог 9% ж.		50.3	9.05	4.52	1.51	84.92	0.25
		сахар		5.3	0.00	0.00	5.24	19.90	0.00
		яйцо		5.3	0.67	0.60	0.04	8.24	0.00
		масло подсолнечное для смазки формы		2.3	0.00	2.25	0.00	20.23	0.00
		сухари панировоч.		2.3	0.36	0.02	1.58	8.00	0.00
		сметана 15% ж.		3.0	0.08	0.45	0.11	4.86	0.01
		масло сливочное		4.5	0.0	3.7	0.0	33.7	0.00
		кофейный напиток с молоком	200	200.0	3.4	3.7	16.3	110.4	1.30
Итого за I завтрак:			355		17	16	50	412	2
ЗАВТРАК II		Соки фруктовые	180	180.0	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60
Итого за II завтрак:			180		1	0	18	83	4
ОБЕД		салат из свежих овощей	50	50.0	0.6	5.3	4.3	67.2	12.80
		капуста свежая		25.6	0.46	0.03	1.20	7.15	11.50
		выход капусты после тепловой обработки		23.0					
		морковь свежая		5.0	0.07	0.01	0.35	1.75	0.25
		огурцы свежие		15.0	0.11	0.02	0.29	1.65	1.05
		сахар		2.5	0.00	0.00	2.50	9.48	0.00
		соль		0.3	0.00	0.25	0.00	2.25	0.00
		масло растительное		5.0	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	173.0	6.2	8.9	6.8	133.5	21.66
		Каша рисовая молочная вязкая с маслом	130	130.0	3.9	5.0	24.4	158.8	0.83
		суфле из птицы	70	70.0	13.4	15.3	2.9	203.7	1.4
		курица тушка потр.		88.7					
		филе курицы сырое		58.8	11.0	9.5	0.0	129.3	1.18
		мясо птицы отварное		47.0					
		яйцо		13.0	1.65	1.50	0.09	20.41	0.00
		соус молочный для запекания		20.0					

	молоко 3,2% ж.		15.0	0.4	0.5	0.7	9.0	0.20
	вода или бульон		3.0					
	мука пшен.в/с		3.0	0.32	0.04	2.10	10.02	0.00
	масло слив.		3.0	0.02	2.48	0.02	22.44	0.00
	соль		0.7					
	масло растительное для формы		1.4	0.00	1.40	0.00	12.59	0.00
	чай с сахаром	180	180.0	0.0	0.0	10.0	38.0	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед		655		26	35	58	651	37
	пирожки печеные рис с яйцом	75	75.0	5.5	4.2	35.1	199.4	0.04
	компот из свежих плодов (яблочный)	180	180.0	0.1	0.1	21.5	85.1	3.60
Итого за полдник	Итого за полдник	255		6	4	57	285	4
ИТОГО за день		1445		50	55	183	1431	45

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 8				Б	Ж	У		С
		Каша пшениная молочная жидкая с сахаром	150	150.0	5.6	3.4	27.2	162.2	0.98
		чай с молоком	200	200.0	2.9	3.2	15.8	102.3	1.30
		бутерброды с сыром	40	40.0	4.2	7.3	12.3	132.6	0.07
Итого за I завтрак:			390		13	14	55	397	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		винегрет овощной	50	50.0	0.9	3.1	4.2	48.1	5.13
		картофель		12.5	0.25	0.05	2.04	9.63	2.50
		свекла		10.0	0.15	0.01	0.88	4.20	1.00
		морковь		7.5	0.10	0.01	0.52	2.63	0.38
		огурцы соленые		10.0	0.28	0.01	0.13	1.61	0.50
		лук репчатый или		7.5	0.11	0.02	0.62	3.08	0.75
		зеленый		7.5					
		масло растительное		3.0	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		соль		0.3					
		суп картофельный с бобовыми (горох)	200	200.0	4.3	3.8	9.2	114.5	9.20
		каша гречневая вязкая молочная с маслом	130	130.0	4.9	5.4	22.6	159.3	0.81
		котлета из говядины	70	70.0	12.1	8.7	8.2	159.6	0.7
		масло сливочное	3	3.0	0.0	2.5	0.0	22.4	0.00
ПОЛДНИК		Соки фруктовые	180	180.0	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
		Итого за обед	658		25	24	72	637	19
ПОЛДНИК		коржики молочные	50	50.0	4.0	4.3	31.2	178.0	0.00
		напиток лимонный	180	180.0	0.1	0.0	21.7	84.0	2.52
Итого за полдник		Итого за полдник	230		4	4	53	262	3
ИТОГО за день			1398		42	43	192	1352	36

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 9				Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК I		Каша манная молочная жидкая с сахаром	150	150.0	4.7	2.8	23.8	138.7	1.03
		молоко кипяченое	200	200.0	5.80	6.40	9.40	120.00	2.60
		бутерброды с маслом	35	35.0	2.0	8.5	12.4	133.6	0.00
Итого за I завтрак:			385		12	18	46	392	4
ЗАВТРАК II		напиток из плодов шиповника	180	180.0	0.6	0.3	18.6	88.6	180.00
Итого за II завтрак:			180		1	0	19	89	180
ОБЕД		салат из моркови с курагой	50	50.0	0.8	0.1	7.4	33.6	2.5
		морковь		46.7	0.61	0.05	3.22	16.35	2.34
		курага		3.4	0.2	0.0	1.7	7.8	0.1
		сахар		2.5	0.00	0.00	2.50	9.48	0.00
		борщ с картофелем (свекольник)	200	173.0	6.7	9.0	12.2	157.4	19.41
		пюре картофельное	130	130.0	3.6	5.5	21.8	151.6	24.96
		Биточки рыбные	80	80.0	11.2	5.3	8.0	124.6	1.01
		масло сливочное	5	5.0	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00
		компот из сушеных фруктов	180	180.0	0.7	0.1	25.8	103.2	0.5
		сухофрукты (смесь)		18.0	0.7	0.1	11.4	48.6	0.54
		лимонная кислота		0.2					
		сахар		14.4	0.0	0.0	14.4	54.6	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед			670		25	24	85	658	48
ПОЛДНИК		сдоба обыкновенная	70	70.0	6	4	41	227	0
		кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	180.0	0.0	0.0	10.5	39.8	0.00
Итого за полдник			250		6	4	52	266	0
ИТОГО за день		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485		44	47	201	1405	232

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,	выход	Пищевые вещества, г.	Энергетическая	Витамины, мг
------------	--------------------	------------	-------	----------------------	----------------	--------------

неделя 2	день 10	наименование блюда	г.	выход	Б	Ж	У	ценность, ккал	с
ЗАВТРАК I		Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	150	150.0	3.9	2.8	24.6	138.7	1.03
		какао с молоком	200	200.0	4.1	4.2	17.1	121.9	1.59
		бутерброды с сыром	40	40.0	4.2	7.3	12.3	132.6	0.07
Итого за I завтрак:			390		12	14	54	393	3
ЗАВТРАК II		Флоды свежле (яблокл)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		салат из квашеной капусты с луком	30	30.0	0.5	1.5	2.5	26.0	7.6
		капуста квашеная		24.3	0.4	0.0	0.7	5.6	7.3
		лук репчатый или		3.0	0.04	0.01	0.25	1.23	0.30
		зеленый		0.0					
		сахар		1.5	0.00	0.00	1.50	5.69	0.00
		масло растительное		1.5	0.00	1.50	0.00	13.49	0.00
		суп картофельный	200	182.0	6.5	7.4	14.5	150.3	17.47
		макаронные изделия отварные	130	130.0	5.0	0.6	32.1	153.8	0.00
		тефтели из печени и риса	70	70.0	9.4	8.6	10.9	159.5	14.65
		соус томатный	10	10.0	0.1	0.4	0.7	6.6	0.51
		Соки фруктовые	180	180.0	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25.0	1.7	0.3	10.0	50.3	0.00
Итого за обед			645		24	19	89	629	44
ПОЛДНИК		ватрушка с творогом	75	75.0	9.9	5.3	36.7	233.4	0.12
		чай с сахаром	180	180.0	0.0	0.0	10.0	38.0	0.00
Итого за полдник			255		10	5	47	271	0
ИТОГО за день			1410		47	39	201	1350	59
Среднее значение за период (10 дневный цикл)			1441		48	47	189	1375	

АНАЛИЗ показателей за 10-дневный цикл

	вес блюд	белки	жиры	угл.	калор.
ИТОГО за 10 дней	14406	479	469	1891	13746
СРЕДНЕЕ за 1 день	1441	48	47	189	1375
нормы п. 15.1 (100%)		54	60	261	1800
% выполнения норм СанПиНа		89%	78%	72%	76%
	норма	факт	вес	факт	
завтрак 1	20-25%	21.91%	400-550	384	
завтрак 2	5%	3.78%	0	144	
обед	30-35%	35.46%	600-800	666	
полдник	10-15%	15.21%	250-350	246	
ИТОГ		76.37%	76.4%	1441	

№ рецептуры
106
тбл.15
б/н
263
1
268
248
267
42
56
97
188
235

253
248
б/н
б/н
б/н
109
б/н
б/н
130
б/н
262

№ рецептуры
111
266
2
268
14
130
60
106
тбл.15
159
251
б/н
279
261

№ рецептуры
111
264
3

248
б/н
52
216
197
242
883
б/н
275
б/н
б/н

№ рецептуры
111
269
1
267
8
65
228
181
268
б/н
б/н
262
262

№ рецептуры
111
264
3
248
1
71/2
97
177

253
б/н
283
263

№ рецептуры
111
263
1
248
34
63
216
190
235
253
б/н
б/н
б/н

№ рецептуры
129
264
268
14
56
106
206

261
б/н
1052
251

№ рецептуры
111
263
3
248
8
47
106
181
б/н
268
б/н
298
156

№ рецептуры
111
269
1
267
23
51
216
163
б/н
253
б/н
290
883

--

рецензуры
111
266
3
248
18
61
97
107
235
268
б/н
283
261

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА (возраст 1 - 3 года , сезон ЗИМА - ВЕСНА)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 1				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		каша гречневая вязкая молочная с сахаром	130	130.0	4.9	2.7	25.8	147.3	0.8
		гречка		32.5	3.09	0.75	19.63	97.50	0.00
		молоко 3,2% ж.		62.4	1.8	2.0	2.9	37.4	0.81
		сахар		3.3	0.0	0.0	3.2	12.3	0.00
		соль		0.2					
		масло слив.		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		масло слив.на отпуск		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		масло сливочное	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		чай с молоком	150	150.0	2.2	2.4	11.9	76.7	0.98
		сахар		8.3	0.0	0.0	8.3	31.6	0.00
		чай черный сухой		0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
		молоко 3,2% ж.		75.0	2.18	2.40	3.53	45.00	0.98
		бутерброды с маслом	27	27.0	1.6	5.9	9.9	99.4	0.00
	хлеб пшеничный в/с		20.0	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	
	масло слив.		7.0	0.04	5.78	0.06	52.36	0.00	
Итого за I завтрак:			307		9	11	48	323	2
ЗАВТРАК II		Соки фруктовые	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
		напиток из плодов шиповника	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		плоды шиповника сушеные		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		лимонная кислота		0.0					
		сахар*		0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	30.0	0.8	1.9	3.0	32.1	4.7
		картофель		14.7	0.29	0.06	2.40	11.32	2.94
		горошек зеленый конс.		5.1	0.26	0.01	0.42	2.81	1.28
		огурцы соленые		7.2	0.20	0.01	0.09	1.16	0.36
		лук репч		1.5	0.02	0.00	0.12	0.62	0.15
		масло растительное		1.8	0.00	1.80	0.00	16.18	0.00
		соль		0.2					
		Щи из свежей капусты с картофелем	150	129.0	4.8	6.8	5.1	101.8	16.15
		курица тушка потр.		0.0					
		филе курицы сырое		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		мясо птицы отварное		0.0					
		фарш гов. сырой потери 20%		19.4	3.62	3.11	0.00	42.39	0.00
		фарш отварной		14.0					
		сметана 15% ж.		7.0	0.2	1.1	0.3	11.3	0.03
		картофель		15.5	0.3	0.1	2.5	11.9	3.10
		капуста свежая		25.8	0.5	0.0	1.2	7.2	11.61
		морковь		6.5	0.1	0.0	0.4	2.3	0.32
		лук репч		5.2	0.1	0.0	0.4	2.1	0.52
		томатная паста		1.3	0.1	0.0	0.2	1.3	0.58
		масло подсолнечное		2.6	0.0	2.6	0.0	23.2	0.00
		масло слив.		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		соль		1.3					
		бульон или вода		103.2					
		макаронные изделия отварные	110	110.0	4.2	0.5	27.1	130.1	0.00
		макароны		38.5	4.24	0.50	27.14	130.13	0.00
		соль		2.0					
		вода		231.0					
		тефтели мясные	50	50.0	7.4	6.9	6.2	116.1	0.9
		брутто говядина филе или		31.9					
		брутто фарш говяжий сырой		32.9	6.57	3.22	0.00	55.21	0.00
		рис		4.4	0.3	0.0	3.2	14.6	0.00
		вода		15.0					
		лук репч		9.4	0.1	0.0	0.8	3.8	0.94
		масло слив.		1.9	0.0	1.5	0.0	14.0	0.00
		мука пшен.в/с		3.1	0.3	0.0	2.2	10.4	0.00
		соль		0.5					
		масло растительное		2.0	0.00	2.00	0.00	17.98	0.00
		соус томатный	5	5.0	0.1	0.2	0.3	3.3	0.25
		мука пшен.в/с		0.2	0.02	0.00	0.16	0.75	0.00
		масло слив.		0.2	0.00	0.19	0.00	1.68	0.00
		томатная паста		0.5	0.02	0.00	0.10	0.51	0.23
		морковь свежая		0.4	0.00	0.00	0.02	0.12	0.02
		лук репчатый		0.1	0.00	0.00	0.01	0.04	0.01
		сахар		0.1	0.00	0.00	0.05	0.19	0.00
		соль		0.1					
		бульон или вода		5.0					

	компот из изюма	150	150.0	0.4	0.1	18.1	70.9	0.00
	изюм		15.0	0.44	0.09	9.90	39.62	0.00
	лимонная кислота		0.2					
	сахар*		8.3	0.00	0.00	8.23	31.27	0.00
	Плоды свежие (груши)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед		515		19	17	68	494	22
ПОЛДНИК	кондитерские изделия (печенье)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	пудинг творожный запеченный	50	50.0	8.2	6.9	16.9	161.4	0.2
	творог 9% ж.		37.7	6.78	3.39	1.13	63.66	0.19
	манная крупа		3.7	0.7	1.8	7.9	48.9	0.00
	сахар		3.7	0.00	0.00	3.66	13.90	0.00
	яйцо		2.7	0.34	0.31	0.02	4.19	0.00
	изюм		5.0	0.15	0.03	3.30	13.21	0.00
	ванилин		0.0					
	масло слив.		1.5	0.01	1.24	0.01	11.22	0.00
	сухари панировоч.		1.2	0.19733	0.01	0.86	4.38	0.00
	сметана 15% ж.		1.2	0.03	0.19	0.04	2.00	0.00
	молоко сгущенное 8,5% ж.	5	5.0	0.36	0.43	2.78	16.40	0.05
	йогурт молочный натуральный	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
	яйцо отварное	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	чай с лимоном	150	150.0	0.1	0.0	8.5	33.7	2.33
	сахар		8.3	0.0	0.0	8.3	31.6	0.00
	чай черный сухой		0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
	лимон Б 8: Н 7		5.8	0.05	0.01	0.18	1.98	2.33
Итого за полдник		205		9	7	28	212	3
ИТОГО за день		1147		37	36	155	1086	38.44

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
неделя 1	день 2				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша манная молочная жидкая с сахаром	130	130.0	4.1	2.4	20.6	120.2	0.89
		какао с молоком	150	150.0	3.1	3.2	12.8	91.4	1.19
		бутерброды с повидлом	35	35.0	1.6	4.3	17.0	112.0	0.24
Итого за I завтрак			315		9	10	50	324	2
ЗАВТРАК II		Соки фруктовые	120	120.0	0.6	0.1	12.1	55.2	2.40
Итого за II завтрак:			120		1	0	12	55	2
ОБЕД		салат из свежих овощей	30	30.0	0.4	3.2	2.6	40.3	7.68
		капуста свежая		15.3	0.28	0.02	0.72	4.29	6.90
		выход капусты после тепловой обработки		13.8					
		морковь свежая		3.0	0.04	0.00	0.21	1.05	0.15
		огурцы свежие		9.0	0.06	0.01	0.17	0.99	0.63
		сахар		1.5	0.00	0.00	1.50	5.69	0.00
		соль		0.2	0.00	0.15	0.00	1.35	0.00
		масло растительное		3.0	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		яйцо отварное	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Рассольник ленинградский	150	129.0	5.1	6.5	9.0	115.1	8.67
		Каша рисовая молочная вязкая с маслом	110	110.0	3.3	4.2	20.6	134.4	0.70
		крупа рисовая		24.4	1.71	0.24	18.07	81.32	0.00
		молоко 3,2% ж.		54.1	1.6	1.7	2.5	32.5	0.70
		сахар		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		соль		0.2					
		масло слив.		2.8	0.0	2.3	0.0	20.6	0.00
		масло слив.на отпуск		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
		Чорыг селянка (рыба в омлете)	50	50.0	8.53	5.62	1.60	91.25	0.17
		компот из свежих плодов (яблочный)	150	150.0	0.1	0.1	17.9	71.0	3.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед		Итого за обед	510		19	20	60	492	20
ПОЛДНИК		пирожки печеные из дрожжевого теста мясные с луком	50	50.0	7.2	4.2	19.9	145.3	0.2
		чай с молоком	150	150.0	2.2	2.4	11.9	76.7	0.98
Итого за полдник			200		9	7	32	222	1
ИТОГО за день			1145		37	36	154	1093	26

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
неделя 1	день 3				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	130	130.0	4.5	3.4	18.8	124.0	0.89
		кофейный напиток с молоком	150	150.0	2.5	2.8	12.2	82.8	0.98
		бутерброды с сыром	32	32.0	3.2	6.4	9.9	109.9	0.05
Итого за I завтрак:			312		10	13	41	317	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12

ОБЕД	салат луковый	30	30.0	0.40	3.05	2.34	38.66	2.85
	борщ с капустой и картофелем	150	129.0	4.8	6.8	7.1	109.6	11.38
	пюре картофельное	110	110.0	3.0	4.6	18.4	128.3	21.12
	птица отварная	50	50.0	12.7	10.9	0.1	149.3	1.5
	соус сметанный с томатом	5	5.0	0.1	0.2	0.3	3.4	
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	150.0	0.0	0.0	8.7	33.2	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед		515		22	26	45	503	37
ПОЛДНИК	оладьи	40	40.0	3	3	18	111	0
	масло сливочное	3	3.0	0.0	2.5	0.0	22.4	0.00
	йогурт молочный натуральный	150	150.0	6.2	2.3	8.9	85.5	1.20
Итого за полдник		193		9	8	26	219	1
ИТОГО за день		1140		42	47	124	1094	52

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 4				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	130	130.0	6.1	2.4	24.5	138.9	0.85
		молоко кипяченое	150	150.0	4.35	4.80	7.05	90.00	1.95
		бутерброды с маслом	27	27.0	1.6	5.9	9.9	99.4	0.00
Итого за I завтрак:			307		12	13	41	328	3
ЗАВТРАК II		напиток из плодов шиповника	120	120.0	0.4	0.2	12.4	59.1	120.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	59	120
ОБЕД		винегрет овощной	30	30.0	0.5	1.9	2.5	28.9	3.08
		картофель		7.5	0.15	0.03	1.22	5.78	1.50
		морковь		4.5	0.06	0.00	0.31	1.58	0.23
		свекла		6.0	0.09	0.01	0.53	2.52	0.60
		лук репчатый или		4.5	0.06	0.01	0.37	1.85	0.45
		зеленый		4.5					
		огурцы соленые		6.0	0.17	0.01	0.08	0.97	0.30
		масло растительное		1.8	0.00	1.80	0.00	16.18	0.00
		соль		0.1					
		суп картофельный с клецками	150	122.0	5.10	5.09	8.07	98.70	6.00
		капуста тушеная	110	110.0	2.7	4.0	11.3	92.8	58.76
		котлета из говядины	50	50.0	8.7	6.2	5.9	114.0	0.5
		Соки фруктовые	150	150.0	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00
		продукт твороженный сладкий	50	50.0	3.5	2.0	8.0	64.0	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед			560		23	20	59	508	71
ПОЛДНИК		булочка молочная	50	50.0	4.9	1.2	28.9	145.6	0.00
		чай с лимоном	150	150.0	0.1	0.0	8.5	33.7	2.33
Итого за полдник			200		5	1	37	179	2
ИТОГО за день			1187		40	34	150	1074	197

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 1	день 5				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	130	130.0	3.4	2.4	21.3	120.2	0.89
		кофейный напиток с молоком	150	150.0	2.5	2.8	12.2	82.8	0.98
		бутерброды с сыром	32	32.0	3.2	6.4	9.9	109.9	0.05
		Итого за I завтрак:	312		9	12	43	313	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		салат из свежих огурцов (с яйцом)	30	30.0	0.94	2.51	0.66	28.98	1.67
		огурцы свежие очищенные П: 20%		19.5	0.14	0.02	0.37	2.15	1.37
		яйцо куриное отварное		6.0	0.76	0.69	0.04	9.42	0.00
		лук зеленый или		0.0					
		лук репчатый		3.0	0.04	0.01	0.25	1.23	0.30
		масло подсолнечное		1.8	0.00	1.80	0.00	16.18	0.00
		соль		0.2					
		уха с крупой	150	150.0	4.8	2.8	9.0	80.4	7.30
		макаронные изделия отварные	110	110.0	4.2	0.5	27.1	130.1	0.00
		гуляш из отварного мяса	75	75.0	8.8	8.8	2.3	123.6	1.82
		курица тушка сырое		0.0					
		курица филе сырое		0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		курица отварная		0.0					
		говядина филе сырое П:38%		72.6					
		мясо отварное		45.0	8.37	7.20	0.00	98.10	0.00
		соус:		30.0					
		морковь		5.6	0.07	0.01	0.39	1.97	0.28
		лук репч		5.3	0.07	0.01	0.43	2.15	0.53
		томатная паста		2.3	0.11	0.00	0.43	2.30	1.01
		масло слив.		1.9	0.01	1.55	0.02	14.03	0.00
		мука пшен.в/с		1.5	0.16	0.02	1.05	5.01	0.00
		вода или бульон		19.9					

	соль		0.6					
	компот из сушеных фруктов	150	150.0	0.6	0.1	21.5	86.0	0.5
	сухофрукты (смесь)		15.0	0.6	0.1	9.5	40.5	0.45
	лимонная кислота		0.2					
	сахар		12.0	0.0	0.0	12.0	45.5	0.00
	Плоды свежие (груши)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед		535		21	15	69	489	11
полдник	ватрушка с повидлом	50	50.0	3.7	2.0	28.7	146.1	0.24
	чай с молоком	150	150.0	2.2	2.4	11.9	76.7	0.98
Итого за полдник		200		6	4	41	223	1
ИТОГО за день		1167		36	31	164	1081	26

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 6				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	130	130.0	4.5	3.4	18.8	124.0	0.89
		чай с молоком	150	150.0	2.2	2.4	11.9	76.7	0.98
		бутерброды с маслом	27	27.0	1.6	5.9	9.9	99.4	0.00
Итого за I завтрак:			307		8	12	41	300	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		салат из свеклы отварной	30	30.0	0.4	1.8	2.5	28.2	2.85
		суп ПУШТЫЕШЫД	150	129.0	5.8	6.4	9.5	119.1	11.1
		пюре картофельное	110	110.0	3.0	4.6	18.4	128.3	21.12
		биточки паровые	50	50.0	8.6	5.7	5.1	106.3	0.1
		соус томатный	5	5.0	0.1	0.2	0.3	3.3	0.25
		компот из кураги	150	150.0	0.8	0.0	15.9	66.1	0.60
		курага		15.0	0.8	0.0	7.7	34.8	0.6
		лимонная кислота		0.2					
		сахар*		8.3	0.00	0.00	8.23	31.27	0.00
		Плоды свежие (груши)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед			515		20	19	60	491	36
ПОЛДНИК		кондитерские изделия (печенье)	25	25.0	1.85	2.35	18.28	101.75	0.00
		напиток кисломолочный	150	150.0	4.20	4.80	12.90	115.50	1.20
Итого за полдник			175		6	7	31	217	1
ИТОГО за день			1117		35	38	143	1065	51

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 7				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		лапшевник с творогом с маслом	113	110.0	10.4	8.8	24.8	221.1	0.2
		макаронные изделия		26.4	2.90	0.34	18.61	89.23	
		вода		58.9					
		творог 9% ж.		36.9	6.63	3.32	1.11	62.28	0.18
		сахар		3.9	0.00	0.00	3.84	14.59	0.00
		яйцо		3.9	0.49	0.44	0.03	6.04	0.00
		масло подсолнечное для смазки формы		1.7	0.00	1.65	0.00	14.83	0.00
		сухари панировоч.		1.7	0.264	0.02	1.16	5.87	0.00
		сметана 15% ж.		2.2	0.06	0.33	0.08	3.56	0.01
		масло сливочное		3.3	0.0	2.7	0.0	24.7	0.00
		кофейный напиток с молоком	150	150.0	2.5	2.8	12.2	82.8	0.98
Итого за I завтрак:			263		13	12	37	304	1
ЗАВТРАК II		Соки фруктовые	120	120.0	0.6	0.1	12.1	55.2	2.40
Итого за II завтрак:			120		1	0	12	55	2
ОБЕД		салат из свежих овощей	30	30.0	0.4	3.2	2.6	40.3	7.68
		капуста свежая		15.3	0.28	0.02	0.72	4.29	6.90
		выход капусты после тепловой обработки		13.8					
		морковь свежая		3.0	0.04	0.00	0.21	1.05	0.15
		огурцы свежие		9.0	0.06	0.01	0.17	0.99	0.63
		сахар		1.5	0.00	0.00	1.50	5.69	0.00
		соль		0.2	0.00	0.15	0.00	1.35	0.00
		масло растительное		3.0	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		Щи из свежей капусты с картофелем	150	129.0	4.8	6.8	5.1	101.8	16.15
		Каша рисовая молочная вязкая с маслом	110	110.0	3.3	4.2	20.6	134.4	0.70
		суфле из птицы	50	50.0	9.6	11.0	2.1	145.5	1.0
		чай с сахаром	150	150.0	0.0	0.0	8.3	31.7	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед			510		19	25	47	494	26
ПОЛДНИК		пирожки печенье рис с яйцом	50	50.0	3.7	2.8	23.4	132.9	0.02
		компот из свежих плодов (яблочный)	150	150.0	0.1	0.1	17.9	71.0	3.00
Итого за полдник		Итого за полдник	200		4	3	41	204	3

ИТОГО за день			1093		37	40	137	1057	32
прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 8				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша пшенинная молочная жидкая с сахаром	130	130.0	4.9	3.0	23.6	140.5	0.85
		чай с молоком	150	150.0	2.2	2.4	11.9	76.7	0.98
		бутерброды с сыром	32	32.0	3.2	6.4	9.9	109.9	0.05
Итого за I завтрак:			312		10	12	45	327	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		винегрет овощной	30	30.0	0.5	1.9	2.5	28.9	3.08
		суп картофельный с бобовыми (горох)	150	150.0	3.2	2.9	6.9	85.9	6.90
		каша гречневая вязкая молочная с маслом	110	110.0	4.2	4.6	19.1	134.8	0.69
		котлета из говядины	50	50.0	8.7	6.2	5.9	114.0	0.5
		масло сливочное	3	3.0	0.0	2.5	0.0	22.4	0.00
		Соки фруктовые	150	150.0	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед			513		19	18	57	495	14
ПОЛДНИК		коржики молочные	40	40.0	3.2	3.4	24.9	142.4	0.00
		напиток лимонный	150	150.0	0.0	0.0	18.1	70.0	2.10
Итого за полдник		Итого за полдник	190		3	3	43	212	2
ИТОГО за день			1135		33	34	158	1091	30

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 9				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша манная молочная жидкая с сахаром	130	130.0	4.1	2.4	20.6	120.2	0.89
		молоко кипяченое	150	150.0	4.35	4.80	7.05	90.00	1.95
		бутерброды с маслом	27	27.0	1.6	5.9	9.9	99.4	0.00
Итого за I завтрак:			307		10	13	38	310	3
ЗАВТРАК II		напиток из плодов шиповника	120	120.0	0.4	0.2	12.4	59.1	120.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	59	120
ОБЕД		салат из моркови с курагой	30	30.0	0.5	0.0	4.5	20.2	1.5
		морковь		28.0	0.36	0.03	1.93	9.81	1.40
		курага		2.0	0.1	0.0	1.0	4.7	0.1
		сахар		1.5	0.00	0.00	1.50	5.69	0.00
		борщ с картофелем (свекольник)	150	129.0	5.2	6.9	9.1	119.6	14.48
		пюре картофельное	110	110.0	3.0	4.6	18.4	128.3	21.12
		Биточки рыбные	60	60.0	8.4	4.0	6.0	93.4	0.76
		масло сливочное	3	3.0	0.0	2.5	0.0	22.4	0.00
		компот из сушеных фруктов	150	150.0	0.6	0.1	21.5	86.0	0.5
		сухофрукты (смесь)		15.0	0.6	0.1	9.5	40.5	0.45
		лимонная кислота		0.2					
		сахар		12.0	0.0	0.0	12.0	45.5	0.00
		хлеб пшеничный	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед			523		19	18	67	510	38
ПОЛДНИК		сдоба обыкновенная	50	50.0	4	3	30	162	0
		кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	150.0	0.0	0.0	8.7	33.2	0.00
Итого за полдник			200		4	3	38	195	0
ИТОГО за день		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150		34	35	156	1074	161

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда, г.	выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
неделя 2	день 10				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК I		Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	130	130.0	3.4	2.4	21.3	120.2	0.89
		какао с молоком	150	150.0	3.1	3.2	12.8	91.4	1.19
		бутерброды с сыром	32	32.0	3.2	6.4	9.9	109.9	0.05
Итого за I завтрак:			312		10	12	44	321	2
ЗАВТРАК II		Плоды свежие (яблоки)	120	120.0	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00
Итого за II завтрак:			120		0	0	12	56	12
ОБЕД		салат из квашеной капусты с луком	30	30.0	0.5	1.5	2.5	26.0	7.6
		капуста квашеная		24.3	0.4	0.0	0.7	5.6	7.3
		лук репчатый или		3.0	0.04	0.01	0.25	1.23	0.30
		зеленый		0.0					
		сахар		1.5	0.00	0.00	1.50	5.69	0.00
		масло растительное		1.5	0.00	1.50	0.00	13.49	0.00
		суп картофельный	150	136.0	5.0	5.6	10.8	114.0	13.06
		макаронные изделия отварные	110	110.0	4.2	0.5	27.1	130.1	0.00
		соус томатный	5	5.0	0.1	0.2	0.3	3.3	0.25
		Соки фруктовые	150	150.0	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00
		Хлеб ржано-пшеничный	20	20.0	1.4	0.3	8.0	40.2	0.00
Итого за обед			515		19	14	72	497	34
ПОЛДНИК		ватрушка с творогом	50	50.0	6.6	3.5	24.5	155.6	0.08

полдник	чай с сахаром	150	150.0	0.0	0.0	8.3	31.7	0.00
Итого за полдник		200		7	4	33	187	0
ИТОГО за день		1147		35	30	160	1062	49
Среднее значение за период (10 дневный цикл)		1143		37	36	150	1078	

АНАЛИЗ показателей за 10-дневный цикл

	вес блюд	белки	жиры	угл.	калор.
ИТОГО за 10 дней	11428	366	362	1502	10776
СРЕДНЕЕ за 1 день	1143	37	36	150	1078
нормы п. 15.1 (100%)		42	47	203	1400
% выполнения норм СанПиНа		87%	77%	74%	77%

	норма	факт	вес	факт
завтрак 1	20-25%	22.62%	350-450	305
завтрак 2	5%	4.05%	0	120
обед	30-35%	35.52%	450-500	521
полдник	10-15%	14.79%	200-250	196
ИТОГ		76.97%	77.0%	1143

[illegible]

153/1	253
1	248
11	б/н
11	б/н
б/н	б/н
159/2	109
б/н	б/н
202	б/н
52	130
11	б/н
6/1	262

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
141	111
9/1	266
16	2
2	268
21	14
52	130
138/1	60
140/2	106
	тбл.15
111/2	159
98/1	251
11	б/н
85	279
5/1	263

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
141	111
10/1	264
15	3
1	248

7/1	253
1	248
11	б/н
11	б/н
81	283
12/1	263

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
141	111
12/1	263
14	1
1	248
24	34
178	63
57	216
135/1	190
50/1	235
8/1	253
1	248
11	б/н
11	б/н
б/н	б/н
144	б/н

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
223/1	129
10/1	264
2	268
21	14
31/1	56
140/2	106
133	206
5/1	261
11	б/н
85/4	1052
98/1	251

--	--

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
141	111
12/1	263
15	3
1	248
27/1	8
38	47
140	106
135	181
231	б/н
2	268
11	б/н
73	298
97	156

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
141	111
163	269
14	1
118	267
215	23
177	51
57	216
108/1	163
231	б/н
7/1	253
11	б/н
11	б/н
79	290
4/2	883

№ ТК/ ТТК	№ рецептуры
141	111
9/1	266
15	3
1	248
101/2	18
33	61
56	97
50/1	235
2	268
11	б/н
80	283

5/1	261