

Утверждаю
Заведующий д/с №49
Руденко Я.Н.
«07» *марта* 2024



Двадцатидневное меню(весна)

Для детей с 3 до 7 лет

1 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	125,8	
Каша пшеничная	200	4,25	5,94	27,4	174,19	К5
Кофейный н-к с молоком	200	3,8	3,5	11,1	98,8	№54-9ГН
Итого	437	11,05	14,84	50,7	398,79	
2-й завтрак						
Яблоко	130	1,17	0,26	1,53	55,9	Н 11
Итого	130	1,17	0,26	1,53	55,9	
Обед						
Салат из картофеля и зел. горошка(св.огурец 14гр.морк 10гр, зел.гор 15,картоф 35)	60	1,18	3,18	5,87	57,0	№9-26
Суп геркулесовый	200	1,75	2,65	11,05	120,12	№22,85
Биточки куриные в том.смет. соусе	70	8,89	9,25	5,85	143,0	№43-324
Туш.капуста	120	3,12	4,2	15,3	111,69	54-8Г
Кисель из фруктовый	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54/7 ХИ
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	700,00	19,34	19,73	84,27	631,8	
Полдник						
Вафли	40	1,2	1,0	29,2	208,0	
Бифидок	200	5,8	5,0	7,8	106,0	Н 12
Итого	240	7,0	6,0	37,0	314,0	
Ужин						
Конс. огурец	30	0,42	1,8	2,7	26,22	
Макароны с сыром	180	2,9	10,01	22,71	264,0	№60-220
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,88	
Итого	450	7,26	10,67	52,33	492,82	
Всего	1957	45,82	51,5	225,83	1893,31	

2 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	125,8	
Каша геркулесовая	200	8,9	11,3	35,6	281,6	№69-199К
Чай со смородиной	180	0,2	0,0	6,6	25,0	Н 2
Мармелад	30	0,03	0,03	23,34	93,0	№Н412
Итого	447	12,13	16,73	77,74	503,0	
2-й Завтрак						
банан	100	0,5	0,5	11,8	69,5	
Итого	100	0,5	0,5	11,8	56,5	
Обед						
С-т свеклы и чернослива	50	1,88	3,8	2,8	53,12	№17
Щи м/б	180	1,7	5,3	5,8	69,5	№77
Рыба порц.	70	14,8	11,9	22,5	168,2	Р 2
Отварной рис с морковью	120	2,9	5,3	23,4	171,8	Г 9
Сок	200	0,57	0,06	30,2	123,6	
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	660	25,65	26,81	108,2	693,0	
Полдник						
Какао на молоке	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54/7ГН
Ватрушка	60	8,54	6,22	20,35	172,0	441
Итого	260	12,64	12,22	32,95	293,1	
Ужин						
Мясо тушеное с овощами в соусе	210	16,2	13,28	11,03	281,6	№М4
К-т из с/ф	200	0,3	0,12	22,14	90,8	
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,88	
Итого	450	20,66	14,06	56,19	481,2	
Всего	1937	71,58	70,32	286,88	2026,8	

3 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Гренки из батона с маслом сыром	30/7/10	4,93	7,05	15,01	141,0	
Омлет	80	5,73	11,04	1,10	156,0	
Кофейный н-к с молоком	200	3,8	3,5	11,1	98,8	54-9ГН
Салат из яблок и изюма	80	0,59	0,28	18,18	90,5	№31
Итого	407	15,05	21,87	45,39	486,0	
2-й Завтрак						
Апельсин	100	0,5	0,5	11,8	42,5	
Итого	100	0,5	0,5	11,8	42,5	
Обед						
Салат из св.огурцов ,кукурузы	50	0,93	0,14	11,84	27,9	39
Рассольник	180	20,0	4,9	11,7	89,1	С 13
Карт .пюре	120	2,4	5,8	10,8	132,4	№54-11Г
Шницель из курицы	70	10,36	11,76	7,84	178,08	
Кт из кураги	180	1,8	0,0	28,6	108,26	54-5ХН
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	640	39,29	23,05	94,28	650,54	
Полдник						
Печенье	40	2,9	7,2	27,2	185,6	
Йогурт пит.	200	9,44	5,66	6,2	113,78	Н 13
Итого	240	12,34	12,86	33,4	299,38	
Ужин						
О. гречка	180	8,2	6,5	42,8	314,6	54-4Г
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,88	
Итого	420	18,16	13,56	75,22	543,4	
Всего	1827	85,34	71,81	260,08	2035,82	

4 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	30/7/10	4,93	7,05	15,01	141,0	3
Каша молочная рисовая	200	4,7	5,5	18,06	140,04	№54-18К
Какао с молоком	180	4,1	6,0	12,6	108,99	54/7ГН
Итого	427	13,73	18,55	45,67	390,03	
2-й Завтрак						
груши	120	0,72	0,72	18,48	86,4	
Итого	120	0,72	0,72	18,48	86,4	
Обед						
Св. огурец	60	1,07	0,0	3,3	17,1	54/23
Борщ	180	1,7	5,3	10,3	86,67	С 5
Рулет мясной с яйцом	70	9,7	8,01	7,9	145,0	
О. макароны	120	4,3	4,68	30,33	191,0	54-1Г
Компот из с/ф	200	1,0	0,2	20,2	86,0	Н 7
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	680	21,57	18,64	95,53	630,57	
Полдник						
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	
Пирожок с повидлом	60	8,60	6,29	27,38	201,0	
Итого	260	14,4	12,69	36,78	321,0	
Ужин						
Шницель рыбное	70	13,01	8,86	3,03	151,2	СА 4
Сложный гарнир	130	2,91	4,59	17,17	121,5	
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,88	
Итого	440	20,28	14,11	49,82	422,58	
Всего	1907	70,7	64,71	246,28	1850,58	

5 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон	30	6,68	8,45	19,39	90,0	
Пудинг твороженный с соусом	150/30	19,6/0,58	12,9/1,36	20,7/3,8	288,0/30,45	Т1
Кофейный н-к с молоком	200	3,8	3,5	11,1	98,8	54-9ГН
Итого	410	30,08	24,85	51,18	507,25	
2-й Завтрак						
яблоки	100	0,96	0,36	11,52	58,8	
Итого	100	0,96	0,36	11,52	58,8	
Обед						
Селедка соленая	25	4,25	2,13	0,0	36,0	№8
Суп гороховый	180	2,0	4,9	15,3	101,9	№54/С
Жаркое по домашнему	180	15,3	11,8	15,4	274,0	М 4
Компот из св. ягод(клюква)	180	0,3	0,12	22,14	81,7	
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	615	22,0	25,67	77,69	600,4	
Полдник						
кефир	200	4,7	5,1	6,7	101,56	
Полоска песочная с джемом	50	2,91	10,69	28,9	223,0	
Итого:	250	7,61	15,79	35,6	324,56	
Ужин						
Каша кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3	№54-1К
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Хлеб с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	125,8	
Итого	437	9,0	12,3	53,1	375,7	
Всего	1832	69,65	78,97	229,09	1866,71	

6 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	125,8	
Каша геркулесовая	200	7,01	8,09	28,39	213,0	К 2
Какао с молоком	180	4,1	6,0	12,6	108,9	54/7ГН
Итого	417	14,11	19,49	53,19	447,8	
2-й Завтрак						
груши	120	0,46	0,12	14,48	68,4	
Итого	120	0,72	0,72	18,48	86,4	
Обед						
Салат из св. огурцов ,кукурузы	60	1,05	1,2	4,7	34,0	54/23
Свекольник м/б	180	1,63	4,0	11,29	79,2	
Порц. курица	70	18,08	13,60	0,0	170,63	№С317
Гречка отварная	120	7,11	5,63	37,09	191,76	54-4Г
Компот из св.облепихи	180	0,57	0,06	30,2	111,24	
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	650	31,69	23,74	103,78	684,63	
Полдник						
Вафли	30	0,88	4,92	27,36	158,4	
Бифидок	200	5,8	5,0	7,8	106,0	Н 12
Итого	240	6,68	9,92	35,16	264,0	
Ужин						
Ленивые вареники с маслом	160/5	17,82	15,98	18,42	373,0	№62-244
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,88	
Итого	405	22,18	16,64	48,04	509,48	
Всего	1832	75,38	70,51	258,65	1974,31	

7 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	30/7/10	4,93	7,05	15,01	141,0	3
Каша молочная рисовая	200	4,7	5,5	18,06	140,04	№54-18К
Чай со смородиной	180	0,2	0,0	6,6	25,0	№Н412
Шоколад	20	2,6	10,86	14,13	106,6	
Итого	447	12,43	23,41	53,8	412,64	
2-й Завтрак						
Апельсин	100	0,7	0,28	10,8	46,5	
	120	0,5	0,5	11,8	56,5	
Обед						
Суп с пшеном	200	20,0	4,9	11,7	98,9	№80
Форм. ленивые голубцы с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10М
Кисель фруктовый	180	0,3	0,12	22,14	81,2	
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	630	46,8	41,77	73,64	769,2	
Полдник						
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	
Блины с джемом	60	5,8	3,6	26,1	120,53	Н 12
Итого	250	11,6	10,0	35,5	260,53	
Ужин						
Тефтели рыбные	70	9,56	3,36	10,1	98,88	
О. макароны	130	4,3	4,68	30,33	180,01	№353
Компот из с\ф	200	0,3	0,0	10,5	43,1	Н 1
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,88	
Итого	440	18,32	8,7	73,95	430,87	
Всего	1887	89,65	84,38	248,69	1909,74	

8 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	30/7/10	4,93	7,05	15,01	141,0	3
Каша Дружба	200	5,1	10,9	25,0	216,6	54-16К
Кофейный н-к с молоком	180	3,8	3,5	11,1	88,92	54-9ГН
Итого	427	13,83	21,45	51,11	446,5	
2-й Завтрак						
Яблоки	120	1,8	0,36	21,52	115,2	
Итого	120	0,96	0,36	11,52	58,8	
Обед						
Св. огурец	50	0,66	2,10	1,86	27,35	
Суп гороховый	180	8,1	5,2	13,9	162,99	
Рыбный шницель натуральный, запеч. с соусом	70	8,1	3,5	7,5	110,51	М 7
Карт . пюре	120	2,4	5,8	10,8	132,4	№54-11Г
Сок	180	0,6	0,0	30,6	112,1	Н 9
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	650	23,66	18,05	93,16	673,15	
Полдник						
Йогурт	200	9,44	5,66	6,2	113,78	
Печенье	40	2,9	7,2	27,2	185,6	
Итого	240	12,34	12,86	33,4	299,38	
Ужин						
Сырники со сгущ. молоком	180/30	25,73/1,5	3,53/2,55	31,95/16,8	314,46/96,0	№65-245
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Хлеб в ассортименте	30	4,16	0,66	23,02	81,66	
Итого	410	27,43	6,08	55,35	519,72	
Всего	1847	78,22	58,8	244,54	1947,55	

9 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	125,8	
Пшен. кулеш	200	8,5	11,5	38,8	292,1	№72-199
Какао с молоком	180	4,1	6,0	12,6	90,8	54/7ГН
Итого	417	15,6	22,9	63,6	508,7	
2-й Завтрак						
Банан	100	0,6	0,6	15,1	72,0	
Итого	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
С-т из св.помидор ,зел. горошка	30	0,26	0,01	0,81	5,48	
Щи к/б	180	1,7	5,3	5,8	69,75	№77
Плов из птицы	180	27,25	7,87	34,67	278,66	ПЗ
Кисель из св.ягод(клюквы)	200	0,3	0,12	22,14	90,8	№П304
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	630	33,89	16,8	91,51	583,49	
Полдник						
пряник	50	2,75	2,12	34,12	166,25	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	Н 1
Итого	250	8,55	8,52	43,52	286,25	
Ужин						
Макаронник с мясом	190	24,09	20,07	41,91	344,0	№309
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Итого	430	24,79	20,57	60,31	541,5	
Всего	1847	83,33	68,89	269,04	1902,94	

10 день

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон	30	2,88	0,87	14,61	64,68	
Омлет с сыром	120	7,7	14,2	1,6	211,9	Т 1
С-т из яблок, кураги	50	0,86	0,06	4,2	25,5	
Кофейный н-к с молоком	200	3,8	3,5	11,1	98,8	54-9ГН
Итого	400	15,24	18,63	31,51	400,88	
2-й Завтрак						
сливы	100	0,7	0,28	10,4	46,4	
Итого	120	0,7	0,28	10,4	46,4	
Обед						
С-т из свеклы с огурцами солеными(огур.сол.16гр,зел.гор.10гр)	60	0,6	3,3	2,1	37,03	СА 37
Уха Рыбацкая	180	4,44	2,85	12,53	85,68	
Котлета мясная запечен. с соусом	70	14,1	11,9	6,3	175,46	54-4М
О. макароны	120	4,3	4,68	30,33	166,1	№353
К-т из с/фруктов	180	0,6	0,0	22,7	96,9	54-7ХН
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	620	27,84	24,18	97,46	647,97	
Полдник						
Булочка Веснушка	60	4,68	3,67	32,32	181,2	
кефир	190	4,7	5,1	6,7	96,48	
Итого:	250	9,38	8,77	39,02	277,62	
Ужин						
Каша пшеничная	200	8,8	10,93	34,53	273,06	№76-199
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№Н412
Хлеб с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	125,8	
Итого	437	12,0	16,33	53,33	439,86	
Всего	1827	64,96	68,31	233,72	1812,73	

11 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	50	4,78	6,88	14,59	139,0	№ 3
Каша геркулесовая	200	8,9	11,3	35,6	245,0	№69-199к
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7г
Итого	450	17,78	24,18	62,79	505,1	
2-й Завтрак						
Яблоки	120	0,46	0,12	14,8	68,9	
Итого	120	0,46	0,12	14,8	68,9	
Обед						
С-т из св.огурцов и капусты(огур по 40гр)	60	0,15	0,05	1,05	52,8	№С 19
Суп Шахтерский м\б	180	7,69	9,8	10,0	93,0	№ 54-12с
Карт. пюре	120	2,7	4,3	17,99	129,9	54-11г
Биточки рубленные из птицы	70	10,4	11,04	7,07	190,75	№40-322
Компот из вишни	180	1,8	0,0	28,6	109,26	№394 к
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	635	26,54	25,64	88,21	644,68	
Полдник						
Вафли	30	1,2	1,0	21,2	97,3	
Бифидок	200	5,8	5,0	7,8	106,0	Н 12
Итого	230	7,0	6,0	29,0	236,3	
Ужин						
Пудинг творожно рисовый с джемом	160/30	19,11/	12,92	24,61	307,3	Т4
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н412
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,8	№Б/Н
Итого	430	4,36	0,66	29,62	443,7	
Всего	1812	81,4	55,97	235,74	1822,78	

12 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7/10	6,3	9,2	19,41	141,0	ГА 1
Суп молочный с лапшой	220	6,04	5,6	20,25	162,36	№100
Чай со смородиной	180	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 412
Итого	447	12,54	14,8	46,26	330,96	
2-й Завтрак						
виноград	100	0,6	0,42	15,4	72,0	
Итого	100	0,6	0,42	15,4	72,0	
Обед						
Св.помидорка (по 50гр)	60	0,68	2,6	4,28	43,3	№22
Свекольник на м/б	180	1,63	4,0	11,29	79,64	№С58
Плов с мясом	180	15,5	13,2	40,3	307,7	№54-11М
Кисель фруктовый	180	0,3	0,12	22,14	90,8	№372 К
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	86,8	
Итого	640	21,91	17,77	97,23	608,2	
Полдник						
Какао на молоке	180	5,8	6,4	9,4	108,9	
Блины с джемом	50/20	4,07	8,38	31,28	217,20	
Итого	250	9,87	14,78	40,68	326,1	
Ужин						
Котлета рыбная любительская	80	10,7	3,4	8,4	181,0	№54-5Р
Карт. пюре	130	2,4	5,8	10,8	132,4	№339
Компот из кураги	200	0,14	0,0	21,5	89,1	№372к
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,8	
Итого	450	17,4	9,86	63,72	537,3	
Всего	1907	62,14	57,63	251,72	1829,64	

13 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	104,3	№101-1
Каша кукурузная	200	19,05	26,7	2,93	180,5	№К199
Кофейный н-к с молоком	180	3,8	3,5	11,1	88,9	54-9ГН
Итого	417	25,85	35,6	26,23	373,9	
2-й Завтрак						
слива	120	1,82	0,0	26,52	115,36	
Итого	120	1,82	0,0	26,52	115,36	
Обед						
С-т из свеклы и яблок(ябл 19гр,свекла 54)	60	0,33	0,0	1,1	25,6	С 36
Щи м/б	180	1,7	5,3	5,8	58,12	№77
Бефстроганов из мяса	70	10,36	11,76	7,84	178,08	№278
О. гречка	130	8,2	6,5	42,8	234,17	№179
Кисель из св.облепихи	180	0,57	0,06	27,2	92,5	№378К
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	650	24,96	24,07	108,24	675,27	
Полдник						
Печенье	30	2,9	7,2	27,2	125,6	
Йогурт	200	9,44	5,66	6,2	113,78	Н 13
Итого	230	12,34	12,86	33,4	239,38	
Ужин						
Омлет с сыром	150	5,8	6,9	34,3	264,8	К 9
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
С-т из св.капусты с морковью	60	0,86	2,82	4,2	47,0	№57
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,8	
Итого	450	11,02	10,38	68,12	448,2	
Всего	1877	75,99	82,91	262,51	1850,11	

14 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	104,3	№101-1
Каша молочная рисовая	200	8,34	8,58	36,52	256,78	№73-199
Какао с молоком	180	4,1	6,0	12,6	108,9	54/7ГН
Итого	417	15,44	19,98	61,32	469,9	
2-й Завтрак						
Груши	100	1,17	0,26	1,53	42,0	№96
Итого	100	1,17	0,26	1,53	42,0	
Обед						
С-т из св.овощей с яблоками(морк.15гр,огур.св.18гр.помид 18гр,ябл 20гр)	50	2,8	5,7	4,2	41,6	№31
Суп с пшеном	180	2,1	2,24	13,7	82,4	№80
Рыба порц.в молоке	70	14,8	11,9	22,5	168,2	№47-260
О. макароны	120	4,3	4,68	30,33	180,01	№323
К-т из с/фруктов	180	0,6	0,0	22,7	96,9	54-7ХН
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	640	24,1	19,11	96,37	670,91	
Полдник						
пряник	40	2,75	2,12	34,12	132,25	№94
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого	240	8,55	8,52	43,52	254,25	
Ужин						
Ленивые вареники с маслом	180/5	17,82	15,98	18,42	394,6	№62-244
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
Хлеб в ассортименте	40	4.16	0,66	23,02	108.8	
Итого	425	22,18	16,64	48,04	531,0	
Всего	1882	71,44	64,51	250,78	2013,96	

15 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Гренки из батона с маслом сыром	60	9,68	8,45	19,39	180,0	
Яйцо отварное	60	7,2	6,15	0,45	84,9	
Кофейный н-к с молоком	200	3,8	3,5	11,1	98,8	54-9ГН
С-т из яблок и изюма	60	0,57	0,28	17,5	74,8	№31
Итого	380	21,25	18,38	48,44	438,5	
2-й Завтрак						
виноград	100	0,5	0,4	12,4	69,4	
Итого	100	0,5	0,4	12,4	69,4	
Обед						
Суп гороховый к/б	180	20,0	4,9	11,7	89,0	№87
Птица тушеная с овощами	180	15,3	11,8	15,4	274,3	М 4
Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0,0	36,0	№8
Сок	200	0,6	0,0	30,6	124,6	Н 9
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	635	43,95	19,28	81,2	630,7	
Полдник						
Крендель с сахаром	50	4,07	8,38	31,28	182,20	№80-443
кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4	Н 12
Итого	230	8,77	13,48	37,98	273,6	
Ужин						
Пшен.кулеш	200	12,5	11,5	34,8	276,12	№72-199
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
Хлеб в ассортименте	40	4.16	0,66	23,02	108.8	
Итого	440	16,86	12,16	64,22	412,52	
Всего	1815	91,33	63,7	24,24	1811,72	

16 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	47	6,68	8,45	19,39	141,0	
Каша пшеничная	200	8,8	10,93	34,53	273,06	№76-199
Какао с молоком	180	4,1	6,0	12,6	108,9	54/7ГН
Итого	427	19,58	25,38	66,52	522,96	
2-й Завтрак						
яблоки	120	0,5	0,1	10,1	56,4	
Итого	120	0,5	0,1	10,1	56,4	
Обед						
Борщ	180	1,7	5,3	10,3	86,6	№63
Плов из птицы	180	27,25	7,87	34,67	286,7	№П304
Св.огурец(40)	25	0,15	0,05	1,05	9,8	№16
Кт из кураги	180	1,8	0,0	28,6	109,2	54-5ХН
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	615	34,7	13,67	98,12	599,1	
Полдник						
Зефир	40	0,88	4,92	27,36	158,4	
Бифидок	200	5,8	5,0	7,8	106,0	Н 12
Итого	240	6,68	9,92	35,16	264,4	
Ужин						
Сырники со сгущ. молоком	160/30	25,73/1,5	3,53/2,55	31,95/16,8	374,4/96,0	№65-245
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
Хлеб в ассортименте	30	4,16	0,66	23,02	81,66	
Итого	420	27,43	6,08	55,35	579,66	
Всего:	1802	88,39	55,05	265,25	2009,12	

17 день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом, джем	57	2,51	3,93	28,88	161,0	№100-2
Каша манная	200	7,7	5,85	39,36	242,0	№71-199
Кофейный н-к с молоком	180	3,8	3,5	11,1	88,9	54-9ГН
Итого	437	14,01	13,28	79,34	491,9	
2-й Завтрак						
Слива	100	1,82	0,0	26,52	42,0	
Итого	100	1,82	0,0	26,52	42,0	
Обед						
Салат из св.капусты,помидор,зел.горошка(помид.20гр)	50	1,2	3,15	5,8	47,1	№9-26
Рассольник	180	2,0	4,9	15,3	101,9	54/3С
Шницель мясной	70	11,28	9,52	5,04	175,0	№54-7М
О.гречка с овощами	130	7,8	7,63	39,09	205,6	54-4Г
Компот из св.клюквы ,брусники	180	0,3	0,12	22,14	81,7	№372 К
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	660	26,38	25,77	110,87	718,1	
Полдник						
Молоко	190	5,8	6,4	9,4	108,0	
Булочка к чаю	60	4,8	4,89	32,66	192,85	№77
Итого	250	10,6	11,29	42,0	300,85	
Ужин						
Шницель рыбный	70	9,56	3,36	10,1	98,88	
О. макароны с соусом	130/30	2,17/0,42	3,99/1,5	22,97/1,76	146,0/22,23	№53-218/№372
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	№122
Хлеб в ассортименте	40	4.16	0,66	23,02	108.8	
Итого	470	6,95	6,15	54,35	403,51	
Всего	1947	59,76	56,49	213,08	2027,72	

18день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	47	6,68	8,45	19,39	141,0	
Каша рисовая	200	4,7	5,5	18,06	140,04	№54-18К
Какао с молоком	180	4,1	6,0	12,6	108,9	54/7ГН
Итого	427	15,48	19,95	50,05	398,94	
2-й Завтрак						
Виноград	100	0,5	0,5	11,8	69,5	
Итого	100	0,5	0,5	11,8	69,5	
Обед						
Св.помидорка(по40гр)	30	0,63	2,1	7,9	12,6	№14-28
Суп с лапшой к/б	180	2,52	0,14	21,02	85,9	№54-7С
Курица порц.	70	18,08	13,60	0,0	170,6	80
Сложный гарнир	130	2,91	4,59	17,17	121,5	
К-т из вишни	180	0,6	0,0	22,7	96,9	54-7ХН
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	650	28,54	20,8	92,29	634,3	
Полдник						
Печенье	40	2,9	7,2	27,2	185,6	
Йогурт	200	9,44	5,66	6,2	113,78	Н 13
Итого	240	12,34	12,86	33,4	299,38	
Ужин						
Омлет со сметаной	130	10,08	15,5	2,52	205,4	№54-10
Салат винегрет	80	1,0	7,1	6,0	91,8	№54-163
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
Хлеб в ассортименте	40	4,16	0,66	23,02	108,8	
Итого	450	15,44	23,26	38,14	433,6	
Всего		72,3	77,37	225,68	1822,72	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Батон с маслом	30/7	3,0	5,4	12,2	104,3	№101-1
Пшен.кулеш	200	8,5	11,5	38,8	292,1	№54-6К
Кофейный н-к с молоком	180	3,8	3,5	11,1	88,9	54-9ГН
Итого	417	15,3	20,4	62,1	485,3	
2-й Завтрак						
Груши	120	0,5	0,4	12,4	115,2	
Итого	120	0,5	0,4	12,4	115,2	
Обед						
С-т из свеклы,сыра	40	0,6	4,3	2,1	7,5	№С13
Щи м/б	200	1,7	5,3	5,8	77,5	С 4
Рыба ,запеченная в молоч.соусе	80	9,44	5,92	2,24	99,2	№47-260
Отварной рис с морковью	120	2,9	5,3	23,4	171,8	Г 9
Кисель из фруктовый	200	0,57	0,06	30,2	123,6	Н 9
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	700	19,01	21,33	90,24	621,4	
Полдник						
Коржик детский	50	4,07	8,38	31,28	181,0	54-2в
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	
Итого	250	9,87	14,78	40,68	301,0	
Ужин						
Конс. огурец	20	0,84	3,06	5,4	0,66	
Картофельное пюре	130	4,3	4,68	30,33	180,01	54-1Г
Оладьи из печени	60	8,3	14,9	1,6	173,6	№284
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
Хлеб в ассортименте	40	4.16	0,66	23,02	108.8	
Итого	450	16,96	20,24	61,55	490,67	
Всего	1937	61,64	77,15	266,97	1954,77	

20день

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Б-н с маслом, сыр	47	6,68	8,45	19,39	141,0	
Запеканка из творога	150	19,6	12,9	20,7	288,0	№Т237
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54/7ГН
Итого	397	30,38	27,35	52,69	550,1	
2-й Завтрак						
Слива	100	1,17	0,26	1,53	42,9	Н 11
Итого	100	1,17	0,26	1,53	42,9	
Обед						
С-т из св.белокочанной капусты, огурцов(огур 20гр)	50	0,05	0	0,1	51,36	№ 21
Свекольник	200	1,6	4,2	11,9	87,8	С 13
Бифстроганов из мяса	80	9,32	7,07	9,64	187,0	№278М
О. перловка	130	3,8	5,8	33,8	179,8	№54-5Г
К-т из св смородины	200	0,3	0,108	22,14	90,8	№113-393
Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,45	23,5	106,8	
Итого	685	18,87	17,62	101,08	647,03	
Полдник						
Кефир	200	4,7	5,1	6,7	101,5	
Крендель сахарный	50	3,891	7,69	30,6	203,0	№80-443
Итого	250	8,59	12,79	37,3	304,5	
Ужин						
Каша кукурузная	200	5,8	7,0	34,6	224,4	54-1К
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	Н 13
Хлеб в ассортименте	40	4.16	0,66	23,02	108.8	
Итого	440	10,16	7,66	64,22	360,8	
Всего	1902	69,17	65,68	256,82	1918,33	

Сводная таблица
норм физиологических потребностей
в пищевых веществах и энергии для детей
Химический состав рациона

Дни	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Ккал
1 день	45,82	51,5	225,83	1893,31
2 день	71,58	70,32	286,88	2026,8
3 день	85,34	71,81	260,08	2035,82
4 день	70,7	64,71	246,28	1850,58
5 день	69,65	78,97	229,09	1866,71
6 день	75,38	70,51	258,65	1974,31
7 день	89,65	84,38	248,69	1909,74
8 день	78,22	58,8	244,54	1947,55
9 день	83,33	68,89	269,04	1902,94
10 день	64,96	68,31	233,72	1822,73
11 день	81,4	55,97	235,74	1822,78
12 день	62,14	57,63	251,72	1829,64
13 день	75,99	82,91	262,51	1850,11
14 день	71,44	64,51	250,78	2013,96
15 день	91,33	63,7	24,24	1851,72
16 день	88,39	55,05	265,25	2009,12
17 день	59,76	56,49	213,08	2027,72
18 день	72,3	77,37	225,68	1822,72
19 день	61,64	77,15	266,97	1954,77
20 день	69,17	65,68	256,82	1918,33
Итого	1468,19	1344,66	4755,59	36489,36
Среднедневное значение	73,41	67,23	237,78	1825,47
НОРМА				
Отклонение				

