

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №206» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад № 206»)

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №206»
от « 27 » 06 2018г. №121А-осн.

 Н.В. Бокова



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в
дошкольном учреждении согласно СанПиНу 2.4.1.3049-13
Учреждение работает на йодированных продуктах
(молоко, творог, соль, хлеб)

Возрастная категория 1,5-3г, 3-7г

День : понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	-	39
Каша овсяная « геркулес» на цельном молоке с маслом	150/1 80/4	5,4/7, 7	6,9/9, 7	21,3/ 28,6	75,5/132, 1	0,5/0,8	185
Кофейный напиток сладкий на сухом молоке	180/2 00	3,8/4, 3	4,6/5, 1	13,2/ 17,1	85/105,3	0,9/1,56	253 сп 3
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					369,5/46 5,2		
10.00 сок	120	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Борщ из свежей капусты со сметаной,с зеленью	150/2 40\10	1,9/2, 3	5,2/6, 7	9,6/1 2,9	90,3/147, 3	6,4/8,2	57
Тефтели мясные	60/ 70	8,5/1 1,1	9,8/1 3,1	8,7/1 0,2	95/130	0,58/0,7	286
Макароны отварные с маслом	100/1 50	4,5/5, 1	5,9/7, 3	38,4/ 43,8	160/243, 6	0,02	202\104
Морковь отварная порц.	20/ 40	0,4	0,05	1,25	7	0,9	
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	1,4	332\179
Компот из с\ф с вит «с»	170/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	309
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого		29,3	22,05	189,9	690,3/57 0,4		
Полдник (15.00-15.30)							
Булочка «дорожная» (посыпная)	40/60	2,9/4, 1	6,2/8	29,3/ 34,1	95,5/130, 9	0	59
Кисломолочный продукт	160/2 00	4,2/5, 2	3,5/4, 5	5,9/7, 2	102,3/14 8,5	0,8/1,3	698
Итого		9,4	12,5	41,3	197,8/27 9,4		
Ужин(17.00-17.30)							
Суп рыбный из консерв(уха),с зеленью	200/2 50	8,4/1 0,3	3,5/4, 8	5,3/6, 3	180/238, 3	0,3	16/127
Чай сладкий на молоке	180/2 00	2,9	2,4/3, 1	11,4/ 15,7	90/102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5		
Итого					325,8/44 0,3		
Итого за день		53,8/ 70,8	52,2/ 68,4	211,5 /270, 3	1570,2/1 990,3		

День :вторник

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	145,3/19 5	2,99	91
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	180/2 00	2,8/3, 3	2,6/3, 1	11,2/ 17,1	85/109,3	0,3/0,5	395
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4 /4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					351,1/44 5,2		
10.00 фрукты	130/1 50	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Лук репчатый порц.(кольцами)	20/40	0,4	0,05	1,25	7		
Суп рассольник,харчо со сметаной,с зеленью	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	102/134, 6	11,8	15
Рулет мясной с яйцом	60/80	12,5/ 14,7	4,3/5, 9	3,9/5, 44	138/162	3,2	
Сложный гарнир	100/1 50	3,8/4, 6	6,1/7, 2	10,9/ 12,4	170,1/19 2,5	37,5	213\132
Компот из изюма с вит «с»	170/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	376
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					551,8/67 2,8		
Полдник (15.00-15.30)							
Печенье	30/50	1,9/3	2,6/3, 9	21,8/ 29,8	75/106,8		б/н
Кисломолочный продукт	170/2 00	4,2/5, 2	3,5/4, 5	5,9/7, 2	102,3/14 8,5	0,8/1,3	698
Итого					177,3/25 5,3		
Ужин(17.00-17.30)							
Сырники творожные	160/1 80	18,3/ 22,4	15,4/ 19,0	19,3/ 23,6	170,3/25 0,3	0,7	260
Соус молочный сладкий	40/50	14,2/ 17,2	10,2/ 13,5	10,3/ 13,1	38/49,1	0,4	323\174
Чай с вареньем	180/2 00	0,1/0, 3	0,1	9,4/1 0,7	45/53,2	0,3	392
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5		
Итого					353,5/47 2,7		
Итого за день		56,2/ 71,1	52,3/ 65,5	213,8 /271, 8	1558,7/1 947,2		

День :среда

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Суп молочный с вермишелью 1 сп	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	148,2/19 9,6	3,1	106\55
Какао на цельном молоке	180/2 00	3,9	4,1	16,5	102,3/12 0,3	0,6	397
Батон с маслом с сыром	30/34 0/4/4/ 6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					354,1/45 0		
10.00 фрукты	130/1 50	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп Овощной или Щи со сметаной, с зеленью	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	140,2/17 0,4	7,9	12/30
Плов из отварной курицы или мяса говядины	40/52 120/1 60	19,1/ 25,7	20,3/ 26,2	28,5/ 38,5	250\280	1,7	24\105
Икра свекольная	20/ 50	0,4	0,05	1,25	26	0,9	4/126
Кисель с вит «с»	170/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	118
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					546,3/65 8,4		
Полдник (15.00-15.30)							
Ватрушка из дрожжевого теста	40/60	2,9/4, 1	6,2/8	29,3/ 34,1	76,3/103, 1	0	458
Кисломолочный продукт	160/2 00	4,2/5, 2	3,5/4, 5	5,9/7, 2	102,3/14 8,5	0,8/1,3	698
Итого					178,6/25 1,6		
Ужин(17.00-17.30)							
Соус томатный	30/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	1,4	332\179
Биточки рыбные	60/80	13,9/ 14,8	3,2/3, 9	6,8/8, 03	110/147, 2	2,1	5
Овощи тушеные	100/1 30	1,2/1, 6	1,6/2, 8	12,3/ 17,4	94,2/121, 2	21,0	324/114
Чай сладкий с лимоном	180/2 00	2,9	2,4/3, 1	11,4/ 15,7	90/102,8	0,5	393
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5		
Итого					349,6/42 1,2		
Итого за день		56,8/ 72,1	55,1/ 67,2	212,3 /268, 2	1573,6/1 976,2		

День :четверг

Неделя:1

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Каша ячневая на цельном молоке с маслом	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	222,1	0,7	173\90
Кофейный напиток сладкий насгущенном молоке	180/2 00	2,8/3, 3	2,7/3, 5	16,2/ 21,1	98/128,1	0,3/0,41	253\сп2
Батон с маслом с сыром	30/34 0/4/4/ 6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					390,3/45 8,4		
10.00 сок	120	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп Лапша по домашнему	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	210,2	6,8	33,01
Голубцы ленивые со сметаной	160/1 80	19	17,6	15,5	297,4	24,5	298
Помидор свежий порционно	20/ 40	0,4	0,05	1,25	7		
Компот из кураги с вит. «С»	180/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	304\157
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					535,2/68 2,7		
Полдник (15.00-15.30)							
Вафли	40/60	2,5/2, 9	0,2/0, 38	31,2/ 41,8	142/181, 2	-	-
Молоко кипяченое	160/2 00	5,9	6,5	9,6	92/114	1,1	697
Итого					234/295, 2		
Ужин(17.00-17.30)							
Котлета,запеканка картофельные с овощами	160/1 80	11,2	1,65	103,8	219,5		
Свекла отварная ,порционно	30/50	0,4	0,05	1,25	7		
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	1,4	332\179
Чай сладкий с молоком	180/2 00	2,1/2, 9	2,4/3, 1	12,4/ 16,7	85/98,3	0,5	298
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-	-
Итого					383,2/49 7,5		
Итого за день		58,3/ 72,1	55,6/ 68,2	213,5 /269, 8	1597,4/1 961,7		

День :пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Каша гречневая на цельном молоке с маслом	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	223,2	2,9	182/94
Кофейный напиток злаковый с молоком	180/2 00	3,8/5, 3	3,6/5, 1	13,2/ 17,1	105,1/137	1,56/2,08	253 сп 1
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4/ 4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					390/483, 3		
10.00 сок	120	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп с бобовыми	150/2 50	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	135/197, 4	4,6	81
Гуляш мясной (печень)	45/53 30/50	18	21,2	37,2	90,8/116, 5	17,2	291
Картофельное пюре	100/1 50	2,6	4,7	19,8	/100127	22,5	213/109
Икра морковная	20/40	0,4	0,05	1,25	27		4/126
Компот из с\ф с вит «с»	180/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	309/162
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					550/717, 8		
Полдник (15.00-15.30)							
Пирожок с повидлом	40/60	2,9/4, 1	6,2/8	29,3/ 34,1	165,5/18 0,9	0	62
Напиток из шиповника	180/2 00	0,22/ 03,2	0,1/0, 14	14,5/ 19,4	60/80	22,5/30	256/80
Итого					208,8/24 6,2		
Ужин(17.00-17.30)							
Запеканка овощная	180/2 00	11,2	1,65	20,1	230,3	101,1	222\114
Соус молочный 1 сп	20/50	17,2	13,5	13,1	49,1	0,5	325\175
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-	-
Чай с сахаром	180/2 00	0,12/ 0,16	0,1	11,4/ 15,7	42/53,2	0,1	296
Итого					379,6/48 3,7		
Итого за день		57,3/ 72,1	55,6/ 68,1	210,3 /263, 2	1583,4/1 975,2		

День :понедельник

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Яйцо отв	45	9	9,7	0,3	127		39
Каша манная на цельном молоке с маслом	150/1 80/4	7,4	9,8	28,9	108,4	1	185
Кофейный напиток сладкий на сухом молоке	180/2 00	3,8/4, 3	4,6/5, 1	13,2/ 17,1	85/105,3	0,9/1,56	253 сп 3
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4 /4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					397,8/48 5,8		
10.00 сок	120	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп Свекольник со сметаной	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	176,5	12,4	11
Помидор свежий порционно	20/40	0,4	0,05	1,25	7		
Шницель мясной	60/80	13,5	17,1	12,8	210,6	0,1	282
Горошница с маслом	100/1 50	11,2	1,65	103,8	138	0	96/211
Компот из изюма с вит «с»	180/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	376
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					550,2/68 9,7		
Полдник (15.00-15.30)							
Булочка Гребешок	40/60	2,9/4, 1	6,2/8	29,3/ 34,1	95,5/130, 9	0	469
Кисломолочный продукт	160/2 00	4,2/5, 2	3,5/4, 5	5,9/7, 2	102,3/14 8,5	0,8/1,3	698
Итого					227,8/29 5,4		
Ужин(17.00-17.30)							
Рыба запеченная, с овощами	60/80 /35	10,3/ 11,2	4,8/5, 1	6,3/6, 9	95/138/2 9	0,5	46
Картофельное пюре	130/1 50	5,0/6, 2	7,5/8, 1	32,8/ 35,6	100/140, 5	12,2	321
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-	-
Чай сладкий на молоке	180/2 00	2,9	2,4/3, 1	11,4/ 15,7	90/102,8	0,5	394
Итого					376,2/48 7,8		
Итого за день		57,3/ 70,3	55,2/ 68,1	213/2 72,2	1575,199 1,5		

День :вторник

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блю д а	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витами н С	№ ре цеп ту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/2 10/20 /30	15,2	13,9	24,6	170/200 20,2/29,8	0,7	254/130
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	180/2 00	2,8/3, 3	2,6/3, 1	11,2/ 17,1	85/109,3	0,3/0,5	395
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4/ 4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					395,8/48 0,4		
10.00 сок	120	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп Кудрявый, Метелица со сметаной	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	158,6/19 8,4	16,5	18/21
Капуста тушеная с мясом цыпленка или мясом говядины	160/2 00/45 /54	11,2	1,65	103,8	298\310	48,3	150\80
Огурец свежий порционно	20/40	0,4	0,05	1,25	7		
Кисель с вит «с»	180/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	118
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					552,7/69 9,9		
Полдник (15.00-15.30)							
Пряник	30/50	2,5/4, 2	0,2	31,5/ 41,8	130,8/161 ,2		
Кисломолочный продукт	170/2 00	4,2/5, 2	3,5/4, 5	5,9/7, 2	102,3/14 8,5	0,8/1,3	698
Итого					233,1/30 9,7		
Ужин(17.00-17.30)							
Макаронные изделия отварные с маслом запеченные с сыром	170/2 00	11,2	1,65	103,8	151/203, 3		206\303
Икра овощная	30/ 50	0,4	0,05	1,25	7	0,9	
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	9,8/1 4,4	55,2/70,5	-	-
Чай с вареньем	180/2 00	0,1/0, 3	0,1	9,4/1 0,7	45/53,2	0,3	392
Итого					323,4/45 4,1		
Итого за день		57,9/ 72,9	56,3/ 69,1	215/2 75	1564,5/1 968,3		

День :среда

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блю д а	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	185,2/21 1,8	0,012	178/92
Какао на цельном молоке	180/2 00	3,9	4,1	16,5	102,3/12 0,3	0,6	397
Батон с маслом с сыром	30/34 0/4/4/ 6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					395,8/47 2,1		
10.00 фрукты	130/1 50	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп картофельный с крупой со сметаной	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	189,3/22 3,3	6,6	80
Котлета,биточки мясные	60/ 80	11,5	11,0	2,7	130/156, 3	0,4	277
Картофель отварной , запеченный с растит маслом	100/1 50	5,6	7,9	34,8	143,3/16 0,5	22,6	208\107
Икра кабачковая	20/50	1,3	3	7,4	63,8	4,0	54
Компот из кураги с вит. «С»	180/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	304\157
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					546,3/68 9,8		
Полдник (15.00-15.30)							
Булочка с изюмом	40/60	2,9/4, 1	6,2/8	29,3/ 34,1	95,5/130, 9	0	278/142
Кисломолочный продукт	180/2 00	4,2/5, 2	3,5/4, 5	5,9/7, 2	102,3/14 8,5	0,8/1,3	698
Итого					240,8/30 0,4		
Ужин(17.00-17.30)							
Биточки рыбные	70/80	11,2/ 14,1	3,8/4, 4	9,2/1 1,1	102,8/11 0,6	0,1	45
Пюре овощное	120/1 50	17,2	13,5	13,1	135	8	324
Чай сладкий с молоком	180/2 00	2,1/2, 9	2,4/3, 1	12,4/ 16,7	85/98,3	0,5	298
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-	-
Итого					390,2/47 5,9		
Итого за день		58,3/ 72,3	55,6/ 68,5	214,3 /274, 2	1572,3/1 971,2		

День :четверг

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Каша Дружба на молоке с маслом	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	148,9/22 5,3	2,9	180/93
Кофейный напиток сладкий нагущенном молоке	180/2 00	2,8/3, 3	2,7/3, 5	16,2/ 21,1	98/128,1	0,3/0,41	253\ст2
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4/ 4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					390,2/48, 4		
10.00фрукты	130/1 50	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп с клецками со сметаной	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	182,5	5,3	16
Жаркое по домашнему, АЗУ, с мясом цыпленка,говядины	48/52 110/1 40	9,2	12	28,3	291,6	34,6	152/81 16/637.02
Свекла отварная ,порционно	20/40	0,4	0,05	1,25	7		
Компот из с\фр с вит С	180/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	376
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					546,2/67 7,3		
Полдник (15.00-15.30)							
Печенье Любительское,Овсяночка,Юбилейное	30/50	3,1	6,7	28,1	143,5/19 8,6	0,3	139
Молоко йодированное кипяченое 2,5% жирности	170/2 00	5,9	4,5	7,2	98,5/114	1,1	697
Итого					238,5/31 2,6		
Ужин(17.00-17.30)							
Котлета овощная	200/2 50	240,3 /304	7,5/9, 6	3,2/4, 8	210,2/26 4,5	101,1	222\114
Чай сладкий с лимоном	180/2 00	2,9	2,4/3, 1	11,4/ 15,7	90/102,8	0,5	393
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-	-
Соус молочный	30/50	14,2/ 17,2	10,2/ 13,5	9,8/1 3,1	38,2/49,1	0,4	323\174
Итого					393,6/48 6,9		
Итого за день		58,7/ 76,2	55,2/ 68,1	214,3 /270, 3	1570,6/1 980,3		

День :пятница

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак(8.00-8.30)							
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	200/2 50/3/ 4	6,8/7, 9	7,4/8, 1	26,2/ 32,4	179,2/194 ,8	2,9	68\2
Кофейный напиток злаковый с молоком	180/2 00	3,8/5, 3	3,6/5, 1	13,2/ 17,1	105, /137	1,56/2,08	253 сп 1
Батон с маслом с сыром	30/40 3/4 4/6	4,9/6, 6	8,2/9, 2	15,4/ 20,1	120,8/14 1,1	0,1	3
Итого					385,2/46 5,8		
10.00 сок	120	1	0,2	20,2	55	4	705
Обед(11.35-12.30)							
Суп с макаронными изделиями	150/2 40/10	1,8/2, 4	3,9/5, 7	15,6/ 18,7	183/189	6,6	82
Зразы мясные с яйцом	70/90	11,2	10,6	18,8	110/142	0,4	141\75
Каша гречневая, перловая рассыпчатая	100/1 30	4,7	5,6	27,5	95/102,2	0,05	160/85 158\84
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	1,4	332\179
Морковь отв.порционно	20/40	1,3	3	1,25	27	4,0	54
Компот из изюма с вит «с»	160/2 00	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	1,2	376
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3, 2	0,3/0, 4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	0,5	
Итого					549,9/69 7,3		
Полдник (15.00-15.30)							
Булочка домашняя	40/60	2,9/4, 1	6,2/8	29,3/ 34,1	165,2/19 0,9	0	281\143
Напиток из шиповника	180/2 00	0,22/ 03,2	0,1/0, 14	14,5/ 19,4	60/80	22,5/30	256/80
Итого					208,5/25 9,4		
Ужин(17.00-17.30)							
Рагу овощное	200/2 50	11,2	1,65	24,1	200/240, 8	57,2	242/124
Чай с сахаром	180/2 00	0,12/ 0,16	0,1	11,4/ 15,7	42/53,2	0,1	296
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	-	-
Итого					345,2/41 3,7		
Итого за день		58,3/ 72,1	56,2/ 68,8	215,3 /273, 8	1581,3/1 998,5		