

**СОГЛАСОВАННО:**

и.о. Руководителя управления  
Роспотребнадзора  
по Воронежской области



Г.В. Ласточкина

« 20 » 09 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
Частного образовательного  
учреждения для детей  
дошкольного и младшего  
школьного возраста начальная  
школа – детский сад  
«Перспектива»



С.В. Волкова

« 01 » сентября 2017 года

**МЕНЮ**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ**

**Частное образовательное учреждение для детей дошкольного и  
младшего школьного возраста начальная школа – детский сад**

**«Перспектива».**

**для детей в возрасте**

**с 3 до 7 лет**

**на осенне-зимний период**

г. Воронеж  
2017 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1</b>								
завтрак	<b>Омлет натуральный</b> Яйца -2 шт Молоко- 50г Масло сливочное-5 г	110	11,2	12,4	3	212	0,4	117п
	<b>Зеленый горошек</b>	100	3,1	0,2	6,5	40	5,0	109
	<b>Масло сливочное порционно</b>	10	0,08	7,2	0,13	66,1		
	<b>Сыр твердый</b>	15	3,9	3,95	0	51,6		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Молоко- 120г Кофейный напиток-2 Сахар-12г	200	2,7	3,9	18,7	118		98
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	40	3,08	0,96	21,1	106		
<b>итого</b>			24,06	28,61	49,43	593,7	5,4	
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	
	<b>Фруктовая нарезка</b>	100	0,8	0,5	15,2	65	10,0	
<b>итого</b>			1,3	0,6	25,6	111	12	
обед:	<b>Салат из свежего помидора огурца лука с растительным маслом</b> Помидоры-50г Огурцы-30г Лук-10г Масло растительное-4г	80	0,8	3,6	3,2	81,2	11,2	15
	<b>Борщ украинский со сметаной на курином бульоне</b> Капуста свежая-70г Свекла-30г Лук-20 Морковь-20 Масло сливочное-2 Масло растительное-2г Картофель-85г Томат паста-5г Сметана-11г	250	3,1	4,1	9,7	137	26,2	43
	<b>Курица тушеная в сметано-томатном соусе</b> Птица-135 г( бедро, грудка-113г) Лук репчатый-20г Масло сливочное-2г Морковь-10г Соус по т/к №18-50г Томатная паста-5 Сметана-11,Мука-5	70/50	23,1	21,6	5,4	334,2	2,3	76
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,6	3,5	32,1	185	0	56

	Макаронные изделия-50г							
	Масло сливочное-3г							
	<b>Компот из свежих фруктов или ягод витаминизированный</b> Яблоки свежие -45,4г или  Абрикосы, слива--45.6 или вишня черешня свежая ,замор-42,2 сахар-15г	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>23,1</b>	<b>96</b>	<b>4,3</b>	<b>254п</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>итого</b>			<b>37</b>	<b>33,3</b>	<b>97,65</b>	<b>950,9</b>	<b>44</b>	
<b>полдник:</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	<b>0</b>	
	<b>Сырники с изюмом</b> Творог-100г Изюм-10 Яйцо-5,0 Мука-20 Масло растительное-4 Масло сливочное-3 Сахар-5	<b>120</b>	<b>21,7</b>	<b>5,2</b>	<b>35,7</b>	<b>267,5</b>	<b>0,8</b>	<b>87</b>
<b>итого</b>			<b>26,9</b>	<b>9,7</b>	<b>42,9</b>	<b>362,9</b>	<b>0,8</b>	
<b>ужин:</b>	<b>Салат из свежей капусты*</b> Капуста белакачанная-93,5г Лук-10 Морковь-5г Масло растительное-2г Сахар песок-1,5	<b>60</b>	<b>1,26</b>	<b>2,06</b>	<b>4,92</b>	<b>46,8</b>	<b>21,3</b>	<b>10</b>
	<b>Котлета мясная</b> Мясо говядина, мякоть-60 Булка-10 Молоко-20 Лук-10 Яйцо-5 Мука или сухари панировочные-7,5 Масло растительное-3	<b>70</b>	<b>12,4</b>	<b>12,25</b>	<b>5,7</b>	<b>176,7</b>	<b>0,9</b>	<b>69</b>
	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-180г Молоко50 Масло сливочное-5г	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>6,0</b>	<b>23,3</b>	<b>167</b>	<b>3</b>	<b>59</b>
	<b>Чай с лимоном</b> Чай-0,6 Сахар-15 Лимон-10	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>15,3</b>	<b>61,6</b>	<b>0,6</b>	<b>102</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>итого</b>			<b>21,5</b>	<b>21,27</b>	<b>70,32</b>	<b>558,1</b>	<b>25,8</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>110,8</b>	<b>93,48</b>	<b>285,9</b>	<b>2576,6</b>	<b>88</b>	

\*с 01.03.-салат из свежей капусты заменяется на салат из квашенной капусты

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 2</b>								
завтрак	<b>Морковь и яблоко тертые с сахаром*</b> Морковь-60 Яблоко-30 Сахар-3 Масло растит-1	60	1,1	2,1	5,3	63		5
	<b>Каша молочная манная жидкая</b> манка-30 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-3	200	7,5	8,6	26,9	215		23
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,08	7,2	0,13	66,1		
	<b>Какао на молоке</b> Какао-2 Сахар-12 Молоко-120	200	4,85	5,04	27,8	165,6		96
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	40	3,08	0,96	21,16	106,0		
<b>итого</b>			16,1	23,9	81,29	615,7	1,2	
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	
	<b>Фрукты</b>	100	0,6	0,6	15,2	70,5	15,0	
<b>итого</b>			1,1	0,7	25,3	116,5	17,0	
обед:	<b>Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом</b> Свекла-150 Чесно3 Масло растительное-5г	100	1,4	4,3	9,16	129,2	2,9	6
	<b>Суп гороховый с гренками</b> Картофель-85 Горох-15 Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Гренки-20	250	4,7	6,1	18,3	148,0	7,5	
	<b>Голубцы с мясом и рисом</b> Мясо-63 Морковь-10 Лук-10 Капуста-117 Рис-8 Яйцо-8 Масло сливочное-6	120	14,13	18,3	12,66	350,0	2,8	72
	<b>Компот из сухофруктов витаминиз</b>	180	0,51	-	24,9	113,0	0,85	99

	Сухофрукты-18 Сахар-15							
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>итого</b>			<b>24,69</b>	<b>29,2</b>	<b>89,17</b>	<b>857,7</b>	<b>14,05</b>	
<b>полдник:</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>106,0</b>		
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>20</b>	<b>208</b>		
<b>итого</b>			<b>8,4</b>	<b>7,1</b>	<b>27,2</b>	<b>314</b>	<b>0</b>	
<b>ужин:</b>	<b>Свежий помидор или консервированный</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>17,2</b>	<b>15,0</b>	
	<b>Фрикадельки рыбные в томатно-овощной заливке</b> Рыба-114, филе-89 Лук-10 Морковь-10 Яйцо-5 Мука-10 Томатная паста-5 Масло растительное-3	<b>70/50</b>	<b>16,4</b>	<b>6,1</b>	<b>9,25</b>	<b>139,7</b>	<b>3,3</b>	<b>81</b>
	<b>Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью</b> Картофель-180 Масло сливочное-5 Зелень-2	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>7,04</b>	<b>27,2</b>	<b>182,5</b>		<b>214п</b>
	<b>Чай</b> Чай-0,6 Сахар-15	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>58</b>		<b>101</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>итого</b>			<b>24,38</b>	<b>14,2</b>	<b>72,55</b>	<b>503,4</b>	<b>18,3</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>75,18</b>	<b>75,1</b>	<b>295,5</b>	<b>2407,3</b>	<b>50,55</b>	

\* морковь и яблоко тертая с сахаром с 01.03 заменяется на пюре морковно-яблочное тушеное собственного приготовления или промышленного производства «фруто-няня» или др.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 3</b>								
завтрак	<b>Запеканка творожная с изюмом с молочной подливой</b> Творог-100 Сахар-6 Мука-7 Яйцо-5 Масло сливочное-3 изюм-15 Соус молочный по тк №16 Молоко-100 Сахар-10 Крахмал-7	<b>120/ 100</b>	<b>23,28</b>	<b>9,7</b>	<b>23,28</b>	<b>273,87</b>		<b>84</b>
	<b>Масло сливочное порционнo</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Молоко- 120г Кофейный напиток-2 Сахар-12г	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>3,9</b>	<b>18,7</b>	<b>118</b>		<b>98</b>
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,16</b>	<b>106,0</b>		
<b>итого</b>			<b>29,14</b>	<b>21,76</b>	<b>63,27</b>	<b>563,97</b>		
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	
	<b>Фрукты нарезка</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>10,0</b>	
<b>итого</b>			<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>25,3</b>	<b>111</b>	<b>12,0</b>	
обед:	<b>Салат из свежего огурца, лука, зелени с растительным маслом</b> огурец-85 лук-5 зелень-2 масло растительное-4г	<b>60</b>	<b>0,64</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>61,6</b>	<b>5,5</b>	<b>15п</b>
	<b>Суп овощной со сметаной и яйцом на мясном бульоне</b> Картофель-85 Зеленый горошек-20 Капуста-40 Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Сметана-11 Яйцо-25	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>14,5</b>	<b>113,0</b>	<b>11,2</b>	<b>46</b>
	<b>Гуляш</b> Мясо-76 Мука-5 Томатная паста-5 Лук-10	<b>80</b>	<b>15,6</b>	<b>17,4</b>	<b>5,7</b>	<b>238,7</b>	<b>3,15</b>	<b>74</b>

	Морковь-10 Масло растительное-3							
	<b>Каша гречневая</b> Гречка-50 Масло сливочное-3	<b>150</b>	<b>8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>45</b>	<b>235,5</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
	<b>Компот из св.яблок витаминизир</b> яблоки-54 Сахар-15	<b>180</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>104,0</b>	<b>3,08</b>	<b>100</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>итого</b>			<b>31,88</b>	<b>31,91</b>	<b>118,02</b>	<b>870,3</b>	<b>22,93</b>	
<b>полдник:</b>	<b>йогурт</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>12,5</b>	<b>145</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	
<b>итого</b>			<b>9,58</b>	<b>7,36</b>	<b>33,6</b>	<b>251</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Колбаса отварная</b>	<b>60</b>	<b>5,7</b>	<b>13,8</b>	<b>1,35</b>	<b>154,6</b>		<b>75</b>
	<b>Овощное рагу</b> Картофель-86 Капуста-50 Морковь-40 Лук-19 Томат-5 Соус сметанный -30 Масло сливочное -4	<b>160</b>	<b>2,98</b>	<b>9,74</b>	<b>18,06</b>	<b>191,2</b>	<b>4,5</b>	<b>53</b>
	<b>Чай с лимоном</b> Чай-0,6 Сахар-15 Лимон-10	<b>200</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>	<b>15,3</b>	<b>61,6</b>		<b>101</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>итого</b>			<b>12,03</b>	<b>24,51</b>	<b>55,81</b>	<b>513,4</b>	<b>4,5</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>83,63</b>	<b>86,14</b>	<b>296</b>	<b>2309,67</b>	<b>39,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Салат из моркови *</b> Морковь-70 Сахар-1 Масло растит-2	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>2,1</b>	<b>5,3</b>	<b>64,3</b>		<b>11</b>
	<b>Каша молочная геркулес жидкая</b> Геркулес-25 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-3	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>8,9</b>	<b>29,1</b>	<b>225</b>		<b>21</b>
	<b>Масло сливочное порционно</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Кофейный напиток-2 Сахар-12 Молоко-120	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>3,9</b>	<b>17,8</b>	<b>118</b>		<b>98</b>
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,16</b>	<b>106,0</b>		
<b>итого</b>			<b>13,96</b>	<b>23,06</b>	<b>73,49</b>	<b>579,4</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>65,5</b>	<b>10,0</b>	
<b>итого</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>25,3</b>	<b>111,5</b>	<b>12</b>	
<b>обед:</b>	<b>Салат из св. помидора и перца с растительным маслом</b> Св. помидоры-42 Перец сладкий-16 лук-8,4 Масло растительное-3г	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,2</b>	<b>65,4</b>	<b>25,2</b>	<b>17</b>
	<b>Суп свекольник со сметаной и яйцом</b> Картофель-85 Свекла-50 Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Томат паста-5 сметана-10 яйцо-25	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>14,5</b>	<b>146,0</b>	<b>11,2</b>	<b>32</b>
	<b>Бифштекс в сметанном соусе</b> Мясо гов.-76 Мука-10 Лук-10 Яйцо-10 Масло растительное-2	<b>60/30</b>	<b>18,80</b>	<b>12,6</b>	<b>5,7</b>	<b>204,2</b>	<b>3,15</b>	<b>77</b>



	Сметана –15 Мука-2,5 Масло сливочное-2,5							
	<b>Рис рассыпчатый</b> Рис-50 Масло сливочное-5	150	3,9	5,09	40,2	225,1	0	52
	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты -18 Сахар-15	180	0,23	-	23,9	97,47	0,85	99
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
<b>ИТОГО</b>			30,18	26,09	110,65	855,67	40,4	
<b>полдник:</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	5,04	7,2	7,6	120,0		
	<b>Пирожок с повидлом или джемом</b> Мука-50 Яйца-5 Масло сливочное-3 Масло растительное-4 Сахар-5 Дрожжи-1,2 Молоко-50 Повидло-30	80	4,8	4,2	46,0	253,3	0,1	94
<b>ИТОГО</b>			9,84	11,4	53,6	373,3	0,1	
<b>ужин:</b>	<b>Салат из св. капусты и св. огурца с растительным маслом*</b> Св. капуста-76 Огурец-30 Лук-5 Масло растительное-4	60	1,9	4,1	3,6	86,2	16,2	12
	<b>Тфтели рыбные в томатном соусе</b> Рыба-114, филе-89 Лук-15 Булка-10 Яйцо-5 Мука-5 Томатная паста-5 Масло растительное-3	80 /30	9,1	5,5	9,16	121,1	3,3	83
	<b>Картофель в молоке</b> Картофель-180 Масло сливочное-5 Молоко-50	150	4,1	7,04	27,2	182,5		58
	<b>Чай</b> Чай-0,6 Сахар-15	200	0,2	0	15	58	0,06	101
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,08	0,96	21,1	106		
<b>ИТОГО</b>			18,38	17,6	76,06	553,8	19,56	
<b>Итого за четвертый день</b>			73,46	78,85	339,1	2473,67	73,26	
<ul style="list-style-type: none"> <li>салат из свежей капусты и огурца с 01.03. заменяется на салат из квашеной капусты с яблоком тк №49</li> </ul>								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 5</b>								
	<b>Каша молочная рисовая с изюмом жидкая</b> рис-25 Молоко-150 Изюм-10 Сахар-5 Масло сливочное-3	<b>200</b>	<b>6,95</b>	<b>7,6</b>	<b>32,9</b>	<b>243</b>		<b>22</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Молоко- 120г Кофейный напиток-2 Сахар-12г	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>3,9</b>	<b>18,7</b>	<b>118</b>		<b>98</b>
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1шт</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>		<b>50</b>
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,16</b>	<b>106,0</b>		
<b>итого</b>			<b>17,9</b>	<b>24,26</b>	<b>73,19</b>	<b>596,1</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,2</b>	<b>70</b>	<b>15,0</b>	
<b>итого</b>			<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>25,3</b>	<b>116</b>	<b>17,0</b>	
<b>обед:</b>	<b>Салат из свеклы ,зеленого горошка, лука с растительным маслом</b> Свекла-45 Зеленый горошек-25 Лук-10г Масло растительное-4г	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>3,6</b>	<b>6,2</b>	<b>75,6</b>	<b>11,2</b>	<b>15</b>
	<b>Суп картофельный с крупой со сметаной</b> Картофель-85 Крупа-10 Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Сметана-11	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>14,5</b>	<b>113,0</b>	<b>11,2</b>	<b>39</b>
	<b>Ежики мясные в томатном соусе</b> мясо-61 Рис-7 Яйца-10 Лук-24 Мука-10 Томатная паста-5 Масло сливочное-4 Масло растительное-2	<b>80/30</b>	<b>13,8</b>	<b>14,6</b>	<b>9,7</b>	<b>225,57</b>	<b>3,15</b>	<b>73</b>
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,93</b>	<b>4,85</b>	<b>20,18</b>	<b>130,74</b>	<b>12</b>	<b>54</b>

	Капуста-197 Морковь-10 Лук-10 Томат-5 Масло сливочное-5 Мука-1,2 Сахар-3							
	<b>Кисель из свеж ( замороженных) ягод витаминизированный</b> Ягоды-25 Крахмал-6 Сахар-15	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>21,15</b>	<b>85,07</b>	<b>7,5</b>	<b>249п</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>итого</b>			<b>25,7</b>	<b>28,35</b>	<b>95,88</b>	<b>747,48</b>	<b>45,05</b>	
<b>полдник:</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>96,0</b>		
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>3,55</b>	<b>25,3</b>	<b>252</b>		
<b>итого</b>			<b>8,7</b>	<b>8,05</b>	<b>32,5</b>	<b>348</b>		
<b>ужин:</b>	<b>Салат «здоровье»</b> Морковь-46 Яблоко-26 Масло растительное-2г Сахар песок-1,5	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2,06</b>	<b>6,92</b>	<b>49,4</b>	<b>21,3</b>	<b>10</b>
	<b>блины с маслом и сахаром</b> Мука-50 Яйца-10 Масло сливочное-3 Масло растительное-4 Сахар-5 Дрожжи-1,2 Молоко-50	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>46,0</b>	<b>253,3</b>	<b>0,1</b>	<b>91</b>
	<b>Чай с лимоном</b> Чай-0,6 Сахар-15 Лимон -10	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>15,3</b>	<b>61,6</b>		<b>101</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>итого</b>			<b>9,38</b>	<b>7,223</b>	<b>89,32</b>	<b>470,3</b>	<b>21,4</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>62,79</b>	<b>68,49</b>	<b>316,19</b>	<b>2277,88</b>	<b>83,45</b>	

\*салат «Здоровье» с 01.03. заменяется на пюре фруктовое или овощное



	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>Итого</b>			<b>44,91</b>	<b>45,6</b>	<b>107,15</b>	<b>903,7</b>	<b>14</b>	
<b>полдник:</b>	<b>молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>106</b>	<b>0</b>	
	<b>Пудинг творожный с изюмом с молочной подливой</b> Творог-91 Сахар-8 Манка-9 Яйцо-8 Масло сливочное-3 изюм-15 Соус молочный по тк №16 Молоко-100 Сахар-10 Крахмал-7	<b>120/ 100</b>	<b>13,8</b>	<b>8,3</b>	<b>31,8</b>	<b>264,7</b>	<b>0,6</b>	<b>86</b>
<b>Итого</b>			<b>19</b>	<b>12,8</b>	<b>39</b>	<b>370,7</b>	<b>0,6</b>	
<b>ужин</b>	<b>Кнели мясные с молочным соусом</b> мясо-56 Лук-10 Хлеб пшеничный-6 Молоко-20 Яйцо-5 Масло сливочное-2 Молочный соус Молоко-20 Мука-5 Масло сливочное-3	<b>70/50</b>	<b>14,5</b>	<b>15,1</b>	<b>10,9</b>	<b>248,9</b>	<b>2,6</b>	<b>67</b>
	<b>Винегрет</b> Картофель –45 Свекла-30 Морковь-20 Лук-25 Огурец соленый -57 масло растительное-10	<b>130</b>	<b>1,89</b>	<b>10,14</b>	<b>12,4</b>	<b>148,42</b>	<b>11,2</b>	<b>1п или 12</b>
	<b>Кисель из джема</b> Джем-32 Сахар-15 Крахмал-7	<b>200</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>38,7</b>	<b>155</b>		<b>248п</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>Итого</b>			<b>19,62</b>	<b>26,1</b>	<b>83,1</b>	<b>658,32</b>	<b>13,8</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>111,2</b>	<b>121,59</b>	<b>311,28</b>	<b>2726,42</b>	<b>31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 7</b>								
завтрак	<b>Морковь тертая с сахаром*</b> Морковь-75 Сахар-1 Масло растит-2	60	0,6	2,1	5,3	64,3		11/1
	<b>Каша молочная манная жидкая</b> Манка-25 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-3	200	7,5	8,9	29,1	225		23
	<b>Масло сливочное порционно</b>	10	0,08	7,2	0,13	66,1		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Молоко- 120г Кофейный напиток-2 Сахар-12г	200	2,7	3,9	18,7	118		98
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	40	3,08	0,96	21,16	106,0		
<b>итого</b>			13,96	23,06	74,39	579,4		
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	
	<b>Фрукты</b>	150	0,6	0,6	15,2	70,5	15,0	
<b>итого</b>			1,1	0,7	25,3	116,5	17	
обед:	<b>Салат из огурца и редиса с растительным маслом</b> Св. огурец-40 редис-25 лук-5 Масло растительное-3	60	0,9	3,2	3,2	83,4	15,5	9
	<b>Щи из св. капусты со сметаной на мясном бульоне</b> Капуста свежая-65г Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-2 Масло растительное-2г Картофель-85г Томат паста-5г Сметана-11г	250	3,1	4,1	9,7	137	6,2	55п
	<b>Бефстроганов в сметанном соусе</b> Мясо говядина-76 Лук-10 Морковь-10 Томат паста-5 Масло растительное-3 мука-5	60/50	18,7	21,6	4,1	280,1	2,3	70

	сметана -10							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Гречка-50 Масло сливочное-5	<b>150</b>	<b>8,7</b>	<b>5,43</b>	<b>45</b>	<b>235,5</b>		<b>19</b>
	<b>Компот из свежих яблок и лимона</b> Яблоки-45 Лимон-10 Сахар-15	<b>180</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>23,1</b>	<b>104</b>	<b>4,3</b>	<b>100</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>итого</b>			<b>35,6</b>	<b>35,08</b>	<b>109,25</b>	<b>957,5</b>	<b>28,3</b>	
<b>полдник:</b>	<b>бифилайф</b>	<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>7,2</b>	<b>7,6</b>	<b>120,0</b>		
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>3,6</b>	<b>25,5</b>	<b>235</b>		
<b>итого</b>			<b>8,54</b>	<b>10,8</b>	<b>33,1</b>	<b>355</b>		
<b>ужин:</b>	<b>Помидор свежий или консервированный</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>17,5</b>	<b>5,0</b>	
	<b>Зразы рыбные с яйцом</b> Рыба-114, филе-89 Лук-10 Булка-10 Яйцо-5 Мука-10 Масло растительное-4 Яйца для начинки-25	<b>80</b>	<b>19,1</b>	<b>14,3</b>	<b>10,5</b>	<b>158,0</b>	<b>3,3</b>	<b>80</b>
	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-180 Масло сливочное-5 молоко-50	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>6,06</b>	<b>23,3</b>	<b>167,0</b>		<b>59</b>
	<b>Чай с лимоном</b> Чай-0,6 Сахар-15 Лимон-10	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>15,3</b>	<b>61,6</b>		<b>101</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>итого</b>			<b>27,58</b>	<b>21,43</b>	<b>51,6</b>	<b>510,1</b>	<b>8,3</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>86,75</b>	<b>91,07</b>	<b>293,64</b>	<b>2518,5</b>	<b>53,6</b>	

\* морковь тертая с сахаром с 01.03 заменяется на пюре морковное

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 8</b>								
	<b>Каша молочная пшеничная с тыквой</b> Пшено-30 Тыква-50 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-3	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>8,0</b>	<b>35,2</b>	<b>243</b>	<b>1,2</b>	<b>20</b>
	<b>Масло сливочное порционно</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>0,13</b>	<b>66,1</b>		
	<b>сыр</b>	<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>3,95</b>	<b>0</b>	<b>51,6</b>		
	<b>Какао на молоке</b> Какао-2 Сахар-12 Молоко-120	<b>200</b>	<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>27,8</b>	<b>165,6</b>		<b>96</b>
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,16</b>	<b>106,0</b>		
<b>итого</b>			<b>18,43</b>	<b>24,25</b>	<b>84,29</b>	<b>632,3</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,0</b>	
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>65,5</b>	<b>10,0</b>	
<b>итого</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>25,3</b>	<b>111,5</b>	<b>12,0</b>	
<b>обед:</b>	<b>Салат из св.помидоров и перца с растительным маслом</b> Помидоры-42 Перец-16 Лук-8,4 Масло растительное-3	<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,2</b>	<b>65,4</b>	<b>25,2</b>	<b>17п</b>
	<b>Рассольник по - ленинградский со сметаной</b> картофель-75 крупа перловая-10 лук-10 Морковь-10 Соленый огурец-20 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Сметана-11	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>6,1</b>	<b>18,3</b>	<b>148,0</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>
	<b>Азу с картофелем</b> Мясо-76 Картофель-165 Масло сливочное-7 Лук репчатый-18 Томат паста-5 Огурцы-20Морковь-10	<b>200</b>	<b>15,9</b>	<b>17,0</b>	<b>20,3</b>	<b>298,2</b>	<b>8,0</b>	<b>61</b>



	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты-18 Сахар-15	180	0,51	-	24,9	113	0,85	99
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
<b>итого</b>			28,26	26,7	89,85	742,1	41,55	
<b>полдник:</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	200	5,04	7,2	7,6	106		
	<b>Булочка домашняя</b> Яйцо-5,0 Мука-50 Масло растительное-5 Масло сливочное-3 Молоко-60 Дрожжи-2,5 Сахар-5	80	4,5	7,6	36,2	233		92
<b>итого</b>			9,54	14,8	43,8	339		
<b>ужин:</b>	<b>Огурец свежий</b>	60	0,6	0,1	2,5	17,2		
	<b>Котлета из мяса птицы</b> Грудка куриная -72 Хлеб-10 Молоко-18 Лук-10	70	11,02	12,45	7,52	186	1,5	189п
	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия-50 Масло сливочное-5	150	5,6	5,3	32,3	185		56
	<b>Чай</b> Чай-0,6 Сахар-15	200	0,2	0	15	58		101
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,08	0,96	21,1	106		
<b>итого</b>			20,5	18,81	78,42	552,2	1,5	
<b>Итого за восьмой день:</b>			77,83	85,26	321,66	2377,1	56,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 9</b>								
завтрак	<b>Каша молочная гречневая</b> Гречневая группа-25 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-3	200	7,9	8,2	35,1	246,1		25
	<b>Салат из моркови и яблок *</b> Морковь-60 Яблоки-30 Сахар-1 Масло растит-1	60	0,6	1,1	5,3	64,3	3,5	5
	<b>Масло сливочное, сыр порционно</b>	10/15	3,98	11,15	0,13	117,7		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Молоко- 120г Кофейный напиток-2 Сахар-12г	200	2,7	3,9	18,7	118		98
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	40	3,08	0,96	21,16	106,0		
<b>итого</b>			18,26	25,31	80,39	652,1	3,5	
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	
	<b>Фрукты</b>	100	0,6	0,6	15,2	65,5	10,0	
<b>итого</b>			1,1	0,7	25,3	111,5	12	
обед:	<b>Салат из свеклы и соленого огурца с растительным маслом</b> свекла-60 огурец -20г лук-5г Масло растительное-4г	60	0,76	4,2	5,6	75,6	1,5	21п
	<b>Суп крестьянский со сметаной и яйцом</b> Картофель-85 Лук-10 Морковь-12 Капуста-40 пшено-10 сметана-11 яйцо-20	250	2,5	5,6	13,9	145,0	1,5	41
	<b>Биточек мясной</b> Мясо-60 Хлеб пшеничный-10	70	12,4	12,25	5,7	176,4		69

	Лук-10 Яйцо-5 Молоко-20 Мука или сухари-7,5 Масло растительное-3							
	<b>Картофель в молоке</b> Картофель -180 Молоко-50 Масло растительное-5	150	4,1	7,04	27,2	182,5		58
	<b>Компот из сухофруктов витаминизированный</b> Сухофрукты-18 сахар-15г	180	0,51	0	24,9	113,0		99
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
<b>Итого</b>			24,22	29,59	101,45	810	6,0	
<b>полдник:</b>	<b>йогурт</b>	200	6,4	6,5	12,5	145		
	<b>Оладьи с маслом и сахаром</b> Яйцо-5,0 Мука-50 Масло растительное-5 Масло сливочное-3 Молоко-60 Дрожжи-2,5 Сахар-5	110	3,2	2,6	20	208		89
<b>Итого</b>			9,6	9,1	32,5	353		
<b>ужин:</b>	<b>Салат зимний с растительным маслом</b> Картофель-92 Зеленый горошек-45 Огурец соленый-40 Лук-10 Морковь-25 Масло растительное-6	120	4,1	6,2	12,1	119	1,5	2
	<b>Рыба под омлетом</b> Рыба-114 Яйцо- 25 Мука-5 Молоко-10 Мука-2,5 Масло растительное-4	95	17,4	10,86	6,21	188,31	1,2	82
	<b>Чай с лимоном</b> Чай-0,6 Сахар-15 Лимон -10	200	0,7	0,01	15,3	61,6	0,06	101
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,08	0,96	21,1	106		
<b>Итого</b>			25,28	18,03	54,71	474,91	2,76	
			78,46	82,73	294,35	2401,51	24,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 10</b>								
завтрак	<b>Каша молочная дружба</b> Рис-15 пшено-10 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-3	200	6,56	8,3	35	241		27
	<b>Яйцо вареное</b>	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,08	7,2	0,13	66,1		
	<b>Какао на молоке</b> Какао-2 Сахар-12 Молоко-120	200	3,85	5,04	27,8	165,0		96
	<b>Хлеб пшеничный (булка)</b>	40	3,08	0,96	21,16	106,0		
<b>итого</b>			18,67	26,1	84,39	641,1		
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	
	<b>Фрукты</b>	100	0,5	0,5	15,2	65	10,0	
<b>итого</b>			1,0	0,6	25,3	111	12	
	<b>Борщ из свежей капусты с фасолью со сметаной</b> Картофель-85 Капуста-65 Фасоль-15 Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Сметана-11 Томат паста-5	250	2,7	4,8	14,5	143,0	11,2	34
	<b>Рулет мясной с яйцом или зразы</b> Мясо-76 Хлеб пшеничный-10 Яйцо-7 Лук-10 масло растительное-3 Яйцо для начинки-25	90	13,8	12,6	5,7	204,2	3,15	178п
	<b>Капуста тушеная или овощное рагу</b> Капуста-197 Морковь-10 Лук-10	150	4,17	5,23	20,7	190,8	0	53,54

	Томат паста-5 Мука-1,2 Сахар-3 масло сливочное-3							
	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты-18 Сахар-15	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>-</b>	<b>24,9</b>	<b>113,0</b>	<b>0,85</b>	<b>99</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>117,5</b>		
<b>итого</b>			<b>25,13</b>	<b>23,13</b>	<b>89,95</b>	<b>768,5</b>	<b>15,2</b>	
<b>полдник:</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>7,2</b>	<b>96,0</b>		
	<b>Кондитерское изделие</b>	<b>50</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>46,0</b>	<b>253,3</b>	<b>0,1</b>	
<b>итого</b>			<b>10</b>	<b>9,2</b>	<b>53,2</b>	<b>349,3</b>	<b>0,1</b>	
<b>ужин:</b>	<b>Салат из моркови с курагой</b> морковь-62г курага-12 Масло растительное-2,5	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	<b>12,3</b>	<b>86,6</b>	<b>10</b>	<b>10п</b>
	<b>Вареники с творогом с маслом сахаром</b> Творог-100 Мука-53 Молоко-20 Яйцо-5 Сахар -3 Масло сливочное-5 Сахар-5	<b>200</b>	<b>7,16</b>	<b>8,1</b>	<b>42,3</b>	<b>541,4</b>		<b>88</b>
	<b>Кисель из свежих или замороженных ягод</b> Ягоды-25 Сахар-15 Крахмал-7	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>21,15</b>	<b>85,07</b>	<b>10,1</b>	<b>254п</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>	<b>21,1</b>	<b>106</b>		
<b>итого</b>			<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>96,85</b>	<b>819,07</b>	<b>20,1</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>66,36</b>	<b>70,59</b>	<b>349,69</b>	<b>2688,97</b>	<b>47,4</b>	