

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующей

ДОУ № 123 г. Липецка

от « 10 » 01 2024 г. № 10

/Г.Н. Васина/



МЕНЮ

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЛИПЕЦКА,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2024 ГОД**

СТОИМОСТЬ – 137 РУБЛЕЙ В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6	93,58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		6,354	7,058	57,088	286,186	0,018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,8	53,12	3,28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		21,546	18,018	95,074	646,64	19,22	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		5,22	3,78	15,51	117,71	0,41	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые (свинина)	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		12,17	7,94	29,42	299,33	7,34	

Всего за день	1584	45,64	37,146	205,71	1388,586	35,788	
---------------	------	-------	--------	--------	----------	--------	--

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		9,905	10,773	29,482	346,995	1,52	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп-лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		19,076	18,428	75,044	536,58	12,6	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Булочка школьная	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	ИТОГО		12,48	7,7	43,56	294,57	0,33	
	У Ж И Н							
1	Шницель рыбный натуральный	65	3,25	10,86	6,71	95,54	2,21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		6,204	13,558	36,698	252,946	12,638	

Всего за день	1643	47,985	50,779	209,58	1535,09	30,478	
---------------	------	--------	--------	--------	---------	--------	--

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшенная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		5,201	1,933	30,836	256,195	3,42	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	40	0,64	5	1,43	44,24	19,6	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9,09	4,87	10,57	122,55	7,61	83/124
3	Жаркое по-домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		23,23	12,82	54,99	418,03	34,31	
	ПОЛДНИК							
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	ИТОГО		3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41

	ИТОГО		14,87	11,265	40,63	320,9	0,24	
	Всего за день	1523	47,37	29,568	140,49	1098,96	47,17	

4 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		13,46	25,59	27,76	390,4	1,4	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5,9	3,86	20	125,4	9,2	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		20,884	17,204	83,702	606,48	28,138	
	П О Л Д Н И К							
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6,84	0,69	5,5	57,75	0,92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392

4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		9,944	3,688	31,038	200,256	6,248	
	Всего за день	1534	48,138	49,832	156,12	1296,66	44,886	

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1 шт.	5	4,6	0,28	63	0	213
4	Какао с молоком	180	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
	ИТОГО		17,7	19,815	46,64	435,49	2,39	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	О Б Е Д							
1	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,5	1,6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		24,93	15,45	87,25	494,36	10,52	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	У Ж И Н							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18,8	14,2	24,72	303,5	0,72	229

2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		19,356	16,828	38,866	385,45	7,02	
	Всего за день	1582	65,806	55,413	202,56	1480,07	23,62	

6 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6	93,58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		6,354	7,058	57,088	286,186	0,018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,15	5	15,3	178,4	5,46	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218,4	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		22,346	19,698	87,214	719,84	32,05	
	П О Л Д Н И К							
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	ИТОГО		3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237

2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		18,58	14,523	40,882	368,694	1,68	
	Всего за день	1621	51,35	44,829	199,21	1478,55	42,948	

7 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		8,925	9,905	26,69	324,195	1,25	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,3	30,8	3,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1,19	3,08	9,96	73,81	4,53	76
3	Суфле из отварной птицы	55	8,23	8,6	1,53	116,6	15	310
4	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,76	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		16,69	20,205	85,02	588,11	24,92	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Булочка школьная	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458

	ИТОГО		12,48	7,7	43,56	294,57	0,33	
	У Ж И Н							
1	Рыба запеченая в омлете	80	14,2	3,7	2,3	98,7	0,8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		17,154	6,398	32,288	256,106	11,228	
	Всего за день	1623	55,599	44,558	196,18	1501,7	46,528	

8 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		6,146	7,738	21,136	250,79	2,86	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	118	0,06	278
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		18,98	16,63	64,39	493,921	17,51	
	ПОЛДНИК							

1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	У Ж И Н							
1	Сырники из творога с морковью	75	10,5	8,7	16	184	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		14,7	15,96	39,33	356,2	5,54	
	Всего за день	1551	43,646	43,648	154,66	1265,68	29,6	

9 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		14,44	26,458	30,552	413,194	1,67	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		12,666	15,748	78,374	500,76	23,24	
	П О Л Д Н И К							

1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67		467
2	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	60	7,5	3,3	4,5	78	0,5	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		10,604	6,298	30,038	220,506	5,828	
	Всего за день	1586	41,56	51,854	152,58	1233,98	39,838	

10 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшеничный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	ИТОГО		15,84	17,86	88,19	565,9	2,19	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	О Б Е Д							
1	Икра свекольная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
4	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	17,52	4,08	0,3	111,6	0,09	323
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	

	ИТОГО		26,214	11,984	64,252	469,73	14,728	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		16,4	12,195	46,66	359,9	0,34	
	Всего за день	1576	62,3	45,4	228,9	1560,3	20,9	
<i>среднее значение за весь период</i>		1582	51	48	185	1384	36,18	

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующей

ДОУ № 123 г. Липецка

от « 10 » Липецка 01. 2024 г. № 10

Д.Н. Васина/



МЕНЮ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЛИПЕЦКА,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2024 ГОД

СТОИМОСТЬ – 137 РУБЛЕЙ В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	З А В Т Р А К							
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		7,054	7,558	60,088	304,906	0,018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,4	4,75	3,5	66,4	4,1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,311	161,83	4,66	81/115
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		24,202	20,885	98,805	724,23	23,71	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	0
	ИТОГО		5,22	3,78	15,51	117,71	0,41	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые из свинины	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		12,17	7,94	29,42	299,33	7,34	
	Всего за день	1699	49,00	40,513	212,44	1484,896	40,278	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		11,03	16,958	55,352	348,1	1,72	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0,59	2,32	4,28	43	14,56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		35,186	23,338	99,184	596,36	15,92	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Булочка школьная	75	4,62	8,88	33,66	232,8	0,03	455
	ИТОГО		8,1	11,88	38,72	293,57	0,33	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	70	3,29	11,01	7,1	102	2,24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		6,244	13,708	37,088	259,406	12,668	
	Всего за день	1826	60,88	66,204	255,144	1601,44	34,028	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		5,201	1,933	30,836	256,195	3,42	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	24,5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12,3	6,03	13,08	151,7	9,42	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		26,54	14,274	65,212	488,64	38,968	
	П О Л Д Н И К							
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	ИТОГО		3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		14,87	11,265	40,63	320,9	0,24	
	Всего за день	1635	50,69	31,022	150,71	1169,57	51,828	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		13,46	25,59	27,76	390,4	1,4	
	2-й завтрак -яблоко	100	9	0,3	12,16	38	6	368
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
						162,31		
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7,64	5	25,8		11,9	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		23,894	19,804	97,052	690,2	34,638	
	П О Л Д Н И К							
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные в соусе	70/70	6,52	1,73	6,2	66,2	1,08	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Булочка ванильная	50	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		9,624	4,728	31,738	208,706	6,408	
	Всего за день	1696	59,478	53,422	173,71	1388,11	48,746	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2,5	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		15,83	18,058	49,092	421,8	2,63	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
						87,8		
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28		7,04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ре, Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		25,384	17,444	98,222	556,94	10,628	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	УЖИН							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18,8	14,2	24,72	303,5	0,72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		19,356	16,828	38,866	385,45	7,02	
	Всего за день	1662	64,39	55,65	215,98	1528,96	23,968	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		7,054	7,558	60,088	304,906	0,018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	50	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,88	6,72	11,46	237	7,28	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218,4	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		25,056	22,588	89,144	815	39,7	
	П О Л Д Н И К							
	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	ИТОГО		3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		18,58	14,523	40,882	368,694	1,68	
	Всего за день	1721	54,76	48,219	204,14	1592,43	50,598	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/11	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		12,82	16,51	53,49	350,2	1,44	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,2	38,5	4,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	200/4/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	76/511
3	Суфле из отварной птицы	55	8,23	8,6	1,53	116,6	15	310
4	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,76	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		33,136	25,218	110,6	651,48	22,15	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Булочка школьная	75	4,62	8,88	33,66	232,8	0,03	455
	ИТОГО		8,1	11,88	38,72	293,57	0,33	
	У Ж И Н							
1	Рыба запеченая в омлете	80	14,2	3,7	2,3	98,7	0,8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с сахаром	180/10	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		20,29	9,17	37,47	315,89	12,63	
	Всего за день	1821	74,696	63,128	248,9	1649,9	45,35	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4,9	2,7	0,4	133,6	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		7,026	8,218	21,206	273,6	2,86	
	2-й завтрак -Яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	9,4	98,4	11,4	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	118	0,06	278
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		20,17	18,36	71,08	547,75	21,66	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	У Ж И Н							
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11,6	21	245	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		18,2	18,86	44,33	420,7	5,54	
	Всего за день	1713	49,216	48,758	166,42	1406,82	33,75	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		14,44	26,458	30,552	413,194	1,67	
	2-й завтрак -яблоко	100	9	0,3	12,16	38	6	368
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном (свинина)	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		13,176	17,418	86,674	560,3	25,75	
	П О Л Д Н И К							
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	0	467
2	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8,75	3,85	5,25	91	0,43	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		11,854	6,848	30,788	233,506	5,758	
	Всего за день	160	51,97	54,024	165,17	1305,8	39,478	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшениный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Пряник	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
	ИТОГО		14,33	16,57	68,24	473,7	2,36	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Икра свекольная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	67
3	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
4	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	17,52	4,08	0,3	111,6	0,09	323
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	ИТОГО		26,464	13,624	67,992	514,54	19,188	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		16,4	12,195	46,66	359,9	0,34	
	Всего за день	1677	61,0	45,7	212,7	1512,9	25,6	
	среднее значение за весь период	1561	58	54	201	1464	39,36	

