

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения МАОУ

«СОШ №132» им. Н.М. Малахова
«Детский сад №259»


Е.В. Гофман

Приказ 16.04.2018 № 44

Структурное подразделение МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова
«Детский сад №259»

Примерное цикличное 10-ти дневное меню
структурного подразделения МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова
«Детский сад №259»

Сезон: Весенне - летний

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет и от 3х до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	39 Макароны, запеченные с сыром	140	7,85	5,41	44,02	253,25	0,04	39
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	51 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
Завтрак2								
Обед								
	45 Морковь отварная	20	0,25	0,02	1,17	6,23	0,5	45
	19 Свекольник со сметаной (март-июнь)	150	2,21	1,1	11,81	61,73	5,28	19
	23 Гуляш из говядины (март-июнь)	70	12,17	8,43	0	131,2	0	23
	32 Каша перловая рассыпчатая с маслом	70	1,31	3,05	9,23	69,13	0	32
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	54 Снежок	169	4,43	4,14	17,52	133,51	1,52	54
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
Ужин								
	79 Котлеты рыбные	96	15,88	3,26	4,98	111,31	0,35	79
	40 Морковь, тушенная с рисом	125	0,84	1,89	4,51	39,15	3,75	40
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
Итого за 1 день.		1574	58,76	37,18	207,33	1416,55	25,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	2 Запеканка из творога с манной крупой	112	15,47	12,95	11,01	227,88	0,33	2
	58 Соус молочный	30	0,9	1,64	5,93	42,24	0,27	58
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	51 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
Завтрак2								
Обед								
	46 Свекла отварная	20	0,28	0,02	1,5	7,48	1	46
	15 Суп гороховый (март-июнь)	120	3,8	2,75	20,36	112,21	4,53	15
	25 Печень по-алтайски	65	11,57	3,59	4,51	98,61	2,53	25
	33 Пюре картофельное (мари-июнь)	157	3,15	5,42	14,26	138,46	5,15	33
	60 Компот из чернослива и изюма	130	0,36	0,09	17,4	73,01	0,23	60
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	69
Полдник								
	50 Кефир	169	4,73	4,23	6,93	99,71	1,18	50
	75 Булочка "Косичка"	70	5,53	6,02	34,22	213,44	0,2	75
Ужин								
	41 Рагу из овощей (март-июль)	230	4	6,32	19,38	152,63	15,38	41
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
Итого за 2 день.		1643	61,02	50,72	219,02	1618,64	41,84	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	3 Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	125	4,46	4,77	17,54	131,19	1,3	3
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
Завтрак2								
Обед								
	55 Салат из горошка зеленого консервированного	15	0,44	0,78	0,93	12,44	1,42	55
	11 Суп московский на к/б со сметаной (март-июнь)	130	1,58	0,87	12,71	57,15	5,06	11
	28 Бигус с курицей	190	17,5	14,03	7,23	242,2	28,46	28
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	48 Варенец	168	4,56	82,32	6,45	84	1,18	48
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
Ужин								
	35 Рыба, запеченная в молочном соусе	135	15,83	4,75	1,79	113,03	0,31	35
	79 Пюре картофельное с морковью (мари-июнь)	155	2,9	5,27	12,19	124,84	4,15	79
	63 Компот из сухофруктов	150	0	0	14,97	59,85	0	63
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 3 день.		1628	62,48	124,03	173,52	1396,48	56,34	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	4 Пудинг из творога с рисом (запеченный)	112	14,94	14,27	14,54	251,91	0,3	4
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	51 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
	58 Соус молочный	30	0,9	1,64	5,93	42,24	0,27	58
Завтрак2								
Обед								
	80 Кукурузу сахарная	15	0,5	0,34	2,2	13,95	0,72	80
	12 Суп крестьянский с курицей со сметаной (март-июнь)	150	3,91	3,53	15,3	100,22	5,96	12
	30 Тефтели мясные	70	10,29	9,49	7,55	153,8	0,21	30
	36 Свекла, тушенная в сметане	125	2,17	4,85	9,69	90,8	1,33	36
	61 Кисель из повидла, джема	130	0,07	0	21,43	84,16	0,08	61
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	69
Полдник								
	49 Ряженка	168	4,87	4,2	7,06	90,72	0,5	49
	74 Растягай с повидлом	70	4,98	6,02	35,73	216,01	0,21	74
Ужин								
	57 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	57
	42 Солянка овощная (март-июль)	200	3,28	6,03	9,74	106,18	35,92	42
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
Итого за 4 день.		1650	62,22	62,66	212,97	1665,76	56,54	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	7 Каша ДРУЖБА (ячневая и кукурузная) молочная	125	4,34	5,42	19,58	144,65	1,3	7
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
Завтрак2								
Обед								
	56 Икра кабачковая	20	0,35	1,64	1,31	21,18	0,92	56
	13 Суп овощной с курицей со сметаной (март-июнь)	130	3,27	4,72	9,61	89,71	6,98	13
	31 Плов с мясом	175	9,83	14,22	2,4	176,31	1,39	31
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	69
Полдник								
	50 Кефир	169	4,73	4,23	6,93	99,71	1,18	50
	76 Венская сдоба	70	5,62	6,17	35,12	218,74	0,2	76
Ужин								
	81 Пудинг из моркови	225	3,74	5,44	33,28	212,72	3,04	81
	58 Соус молочный	30	0,9	1,64	5,93	42,24	0,27	58
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
Итого за 5 день.		1667	46,87	53,1	215,62	1564,62	29,81	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	6 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	5,97	5,93	26,94	183,75	0	6
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
Завтрак2								
Обед								
	45 Морковь отварная	20	0,25	0,02	1,17	6,23	0,5	45
	14 Суп рыбный из консервов (март-июнь)	130	4,71	2,48	10,35	80,94	4,05	14
	21 Котлеты мясные	65	12,12	10,97	3,45	159,4	0,26	21
	79 Сложный гарнир (мари-июнь)	125	2,26	3,98	8,04	88,34	6,18	79
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	54 Снежок	169	4,43	4,14	17,52	133,51	1,52	54
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
Ужин								
	34 Картофель, запеченный в молоке (март-июль)	230	4,13	4,55	20,97	160,9	6,53	34
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 6 день.		1589	48,73	42,99	201,33	1432,96	33,47	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	1 Запеканка из творога с манной крупой, курагой	112	15,17	14,02	17,09	261,04	0,3	1
	58 Соус молочный	30	0,9	1,64	5,93	42,24	0,27	58
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	51 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
Завтрак2								
Обед								
	55 Салат из горошка зеленого консервированного	15	0,44	0,78	0,93	12,44	1,42	55
	18 Борщ со сметаной (март-июнь)	130	1	2,83	6,15	52,03	5,32	18
	24 Бефстроганов из печени	70	12,98	5,42	6,13	126,2	25,38	24
	33 Пюре картофельное (мари-июнь)	157	3,15	5,42	14,26	138,46	5,15	33
	62 Компот из кураги и изюма	130	0,49	0,05	14,08	59,28	0,26	62
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Полдник								
	50 Кефир	169	4,73	4,23	6,93	99,71	1,18	50
	73 Булочка с посыпкой	70	5,62	6,45	34,78	219,98	0,18	73
Ужин								
	82 Свекла тушеная с маслом	230	3,25	3,28	16,91	111,32	11,27	82
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	83 Бутерброды с (повидлом) джемом	30	1,57	0,16	16,32	71,99	0,05	83
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 7 день.		1676	59,73	52,19	215,89	1618,07	61,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	9 Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом	125	4,42	5,99	16,15	136,37	1,3	9
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
Завтрак2								
Обед								
	56 Икра кабачковая	20	0,35	1,64	1,31	21,18	0,92	56
	16 Суп-лапша на к/б	130	1,93	0,31	14,09	60,4	4,7	16
	22 Котлеты куриные	75	14,21	10,86	2,84	178,21	0,72	22
	38 Капуста тушеная	90	1,21	3,29	4,49	52,06	9,63	38
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	48 Варенец	168	4,56	82,32	6,45	84	1,18	48
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
Ужин								
	35 Рыба, запеченная в молочном соусе	135	15,83	4,75	1,79	113,03	0,31	35
	40 Морковь, тушенная с рисом	125	0,84	1,89	4,51	39,15	3,75	40
	63 Компот из сухофруктов	150	0	0	14,97	59,85	0	63
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
Итого за 8 день.		1568	58,07	121,93	165,09	1305,67	36,87	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	84 Сырники из творога	112	14,59	12,17	25,15	266,95	0,28	84
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	51 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
Завтрак2								
Обед								
	46 Свекла отварная	20	0,28	0,02	1,5	7,48	1	46
	10 Щи с курицей и со сметаной/март-июнь	130	2,72	2,71	5,86	56,45	8,05	10
	29 Азу по-татарски	65	11,24	7,82	0	120,09	0	29
	33 Пюре картофельное (мари-июнь)	157	3,15	5,42	14,26	138,46	5,15	33
	61 Кисель из повидла, джема	130	0,07	0	21,43	84,16	0,08	61
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Полдник								
	49 Ряженка	168	4,87	4,2	7,06	90,72	0,5	49
	71 Булочка домашняя	70	5,57	6,18	33,26	211,19	0,21	71
Ужин								
	57 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	57
	43 Овощи отварные с растительным маслом (март-июль)	225	3,69	16,36	19,17	240,26	18,51	43
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 9 день.		1667	62,98	67,53	212,71	1741,89	44,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	5 Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,91	2,53	12,85	84,98	0,46	5
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
Завтрак2								
Обед								
	80 Кукурузу сахарная	15	0,5	0,34	2,2	13,95	0,72	80
	17 Рассольник с курицей со сметаной (март-июнь)	130	3,44	2,82	14,82	89,32	4,96	17
	27 Рулет из говядины с яйцом	70	12,05	10,95	4,87	164,24	0,42	27
	36 Свекла, тушенная в сметане	125	2,17	4,85	9,69	90,8	1,33	36
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Полдник								
	50 Кефир	169	4,73	4,23	6,93	99,71	1,18	50
	72 Пирог с капустой	70	5,24	7,63	28,71	204,99	9,37	72
Ужин								
	44 Горошница с маслом	165	10,09	4,58	24,32	178,43	0	44
	64 Компот из яблок и чернослива	200	0,37	0,21	29,24	122,32	3,9	64
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 10 день.		1577	54,96	47,36	219,47	1539,27	36,7	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		575,82	659,69	2042,95	15299,91	424,33	
Среднее значение за период		57,58	65,97	204,29	1529,99	42,43	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,03	36,18	49,79			

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	39 Макароны, запеченные с сыром	210	11,77	8,11	66,04	379,88	0,06	39
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	51 Бутерброды с маслом	20	1,29	2,6	8,21	61,48	0	51
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
Завтрак2								
Обед								
	45 Морковь отварная	50	0,62	0,05	2,93	15,58	1,25	45
	19 Свекольник со сметаной (март-июнь)	200	2,95	1,47	15,74	82,31	7,04	19
	23 Гуляш из говядины (март-июнь)	70	12,17	8,43	0	131,2	0	23
	32 Каша перловая рассыпчатая с маслом	170	3,13	3,27	22,34	130,87	0	32
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	54 Снежок	188	4,92	4,61	19,49	148,52	1,69	54
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
Ужин								
	79 Котлеты рыбные	100	16,54	3,4	5,18	115,95	0,37	79
	40 Морковь, тушенная с рисом	128	0,87	1,93	4,62	40,09	3,84	40
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 1 день.		1955	71,88	44,58	291,88	1873,6	29,35	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	2 Запеканка из творога с манной крупой	150	20,72	17,35	14,75	305,2	0,44	2
	58 Соус молочный	40	1,2	2,19	7,9	56,32	0,36	58
	53 Кофейный напиток с молоком	200	4,64	4	23,73	150,57	2,08	53
	51 Бутерброды с маслом	20	1,29	2,6	8,21	61,48	0	51
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
Завтрак2								
Обед								
	46 Свекла отварная	50	0,71	0,05	3,74	18,69	2,5	46
	15 Суп гороховый (март-июнь)	200	6,33	4,58	33,93	187,02	7,54	15
	25 Печень по-алтайски	70	12,46	3,87	4,86	106,19	2,73	25
	33 Пюре картофельное (мари-июнь)	160	3,21	5,53	14,53	141,1	5,25	33
	60 Компот из чернослива и изюма	180	0,5	0,13	24,09	101,09	0,32	60
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	50 Кефир	188	5,26	4,7	7,71	110,92	1,32	50
	75 Булочка "Косичка"	80	6,32	6,88	39,11	243,93	0,23	75
Ужин								
	41 Рагу из овощей (март-июль)	230	4	6,32	19,38	152,63	15,38	41
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 2 день.		1970	74,74	59,66	271,61	1963,83	47,83	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	3 Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	198	7,06	7,55	27,79	207,8	2,06	3
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
Завтрак2								
Обед								
	55 Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,88	1,56	1,85	24,88	2,85	55
	11 Суп московский на к/б со сметаной (март-июнь)	200	2,43	1,34	19,55	87,92	7,78	11
	28 Бигус с курицей	230	21,19	16,99	8,75	293,19	34,45	28
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	48 Варенец	187	5,08	91,63	7,18	93,5	1,31	48
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
Ужин								
	35 Рыба, запеченная в молочном соусе	160	18,76	5,63	2,12	133,96	0,36	35
	79 Пюре картофельное с морковью (мари-июнь)	155	2,9	5,27	12,19	124,84	4,15	79
	63 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	79,8	0	63
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 3 день.		2014	79,61	147,34	240,61	1864,62	68,05	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	4 Пудинг из творога с рисом (запеченный)	150	20,01	19,11	19,47	337,39	0,4	4
	53 Кофейный напиток с молоком	200	4,64	4	23,73	150,57	2,08	53
	51 Бутерброды с маслом	20	1,29	2,6	8,21	61,48	0	51
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
	58 Соус молочный	40	1,2	2,19	7,9	56,32	0,36	58
Завтрак2								
Обед								
	80 Кукурузу сахарная	30	0,99	0,69	4,41	27,9	1,44	80
	12 Суп крестьянский с курицей со сметаной (март-июнь)	200	5,21	4,71	20,39	133,63	7,94	12
	30 Тефтели мясные	70	10,29	9,49	7,55	153,8	0,21	30
	36 Свекла, тушенная в сметане	130	2,26	5,05	10,08	94,44	1,38	36
	61 Кисель из повидла, джема	200	0,11	0	32,97	129,48	0,12	61
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	49 Ряженка	187	5,42	4,68	7,85	100,98	0,56	49
	74 Растягай с повидлом	80	5,69	6,88	40,83	246,87	0,24	74
Ужин								
	57 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	57
	42 Солянка овощная (март-июль)	220	3,6	6,63	10,72	116,8	39,51	42
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 4 день.		1969	73,89	72,09	264,06	2001,15	63,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	7 Каша ДРУЖБА (ячневая и кукурузная) молочная	198	6,88	8,59	31,02	229,13	2,06	7
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
Завтрак2								
Обед								
	56 Икра кабачковая	50	0,88	4,09	3,27	52,96	2,31	56
	13 Суп овощной с курицей со сметаной (март-июнь)	200	5,03	7,26	14,78	138,02	10,74	13
	31 Плов с мясом	250	14,05	20,31	3,43	251,88	1,99	31
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	50 Кефир	188	5,26	4,7	7,71	110,92	1,32	50
	76 Венская сдоба	80	6,42	7,05	40,14	249,98	0,23	76
Ужин								
	81 Пудинг из моркови	240	3,99	5,8	35,5	226,9	3,24	81
	58 Соус молочный	40	1,2	2,19	7,9	56,32	0,36	58
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 5 день.		2050	61,43	72,5	263,78	1991,31	37,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	6 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,96	8,9	40,4	275,62	0	6
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
Завтрак2								
Обед								
	45 Морковь отварная	50	0,62	0,05	2,93	15,58	1,25	45
	14 Суп рыбный из консервов (март-июнь)	200	7,25	3,82	15,92	124,52	6,23	14
	21 Котлеты мясные	75	13,99	12,66	3,98	183,92	0,3	21
	79 Сложный гарнир (мари-июнь)	130	2,35	4,14	8,36	91,87	6,42	79
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	54 Снежок	188	4,92	4,61	19,49	148,52	1,69	54
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
Ужин								
	34 Картофель, запеченный в молоке (март-июль)	235	4,22	4,65	21,42	164,39	6,67	34
	53 Кофейный напиток с молоком	200	4,64	4	23,73	150,57	2,08	53
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 6 день.		1912	63,49	56,06	269,68	1884,98	37,73	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	1 Запеканка из творога с манной крупой, курагой	150	20,32	18,77	22,89	349,61	0,4	1
	58 Соус молочный	40	1,2	2,19	7,9	56,32	0,36	58
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	51 Бутерброды с маслом	20	1,29	2,6	8,21	61,48	0	51
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
Завтрак2								
Обед								
	55 Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,88	1,56	1,85	24,88	2,85	55
	18 Борщ со сметаной (март-июнь)	200	1,54	4,36	9,46	80,05	8,18	18
	24 Бефстроганов из печени	70	12,98	5,42	6,13	126,2	25,38	24
	33 Пюре картофельное (мари-июнь)	160	3,21	5,53	14,53	141,1	5,25	33
	62 Компот из кураги и изюма	200	0,75	0,08	21,66	91,2	0,4	62
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	50 Кефир	188	5,26	4,7	7,71	110,92	1,32	50
	73 Булочка с посыпкой	80	6,43	7,37	39,74	251,4	0,21	73
Ужин								
	82 Свекла тушеная с маслом	240	3,39	3,42	17,65	116,16	11,76	82
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	83 Бутерброды с (повидлом) джемом	45	2,35	0,24	24,49	107,98	0,07	83
Итого за 7 день.		2002	70,88	61,7	264,34	1945,65	67,94	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	9 Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом	200	7,08	9,59	25,84	218,2	2,08	9
	53 Кофейный напиток с молоком	200	4,64	4	23,73	150,57	2,08	53
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
Завтрак2								
Обед								
	56 Икра кабачковая	50	0,88	4,09	3,27	52,96	2,31	56
	16 Суп-лапша на к/б	200	2,97	0,48	21,67	92,92	7,23	16
	22 Котлеты куриные	75	14,21	10,86	2,84	178,21	0,72	22
	38 Капуста тушеная	130	1,75	4,75	6,49	75,2	13,92	38
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	48 Варенец	187	5,08	91,63	7,18	93,5	1,31	48
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
Ужин								
	35 Рыба, запеченная в молочном соусе	160	18,76	5,63	2,12	133,96	0,36	35
	40 Морковь, тушенная с рисом	128	0,87	1,93	4,62	40,09	3,84	40
	63 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	79,8	0	63
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 8 день.		1984	72,62	146,15	235,17	1780,43	46,86	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	84 Сырники из творога	150	19,54	16,29	33,69	357,52	0,38	84
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	51 Бутерброды с маслом	20	1,29	2,6	8,21	61,48	0	51
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
Завтрак2								
Обед								
	46 Свекла отварная	50	0,71	0,05	3,74	18,69	2,5	46
	10 Щи с курицей и со сметаной/март-июнь	200	4,18	4,17	9,02	86,85	12,38	10
	29 Азу по-татарски	70	12,1	8,43	0	129,33	0	29
	33 Пюре картофельное (мари-июнь)	160	3,21	5,53	14,53	141,1	5,25	33
	61 Кисель из повидла, джема	200	0,11	0	32,97	129,48	0,12	61
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	49 Ряженка	187	5,42	4,68	7,85	100,98	0,56	49
	71 Булочка домашняя	80	6,36	7,06	38,01	241,36	0,24	71
Ужин								
	57 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	57
	43 Овощи отварные с растительным маслом (март-июль)	240	3,94	17,45	20,45	256,28	19,74	43
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 9 день.		1999	74,97	76,5	262,19	2068,27	52,93	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	5 Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,37	3,79	19,27	127,46	0,68	5
	53 Кофейный напиток с молоком	200	4,64	4	23,73	150,57	2,08	53
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
Завтрак2								
Обед								
	80 Кукурузу сахарная	30	0,99	0,69	4,41	27,9	1,44	80
	17 Рассольник с курицей со сметаной (март-июнь)	200	5,29	4,34	22,8	137,42	7,63	17
	27 Рулет из говядины с яйцом	80	13,77	12,52	5,57	187,7	0,48	27
	36 Свекла, тушенная в сметане	130	2,26	5,05	10,08	94,44	1,38	36
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	50 Кефир	188	5,26	4,7	7,71	110,92	1,32	50
	72 Пирог с капустой	80	5,98	8,73	32,81	234,27	10,7	72
Ужин								
	44 Горошница с маслом	230	14,06	6,38	33,9	248,72	0	44
	64 Компот из яблок и чернослива	200	0,37	0,21	29,24	122,32	3,9	64
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
Итого за 10 день.		1892	69,62	58,7	269,78	1898,24	42,62	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		713,13	795,28	2633,1	19272,08	494,65	
Среднее значение за период		71,31	79,53	263,31	1927,21	49,46	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,89	34,84	51,27			