


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

Сезон: Осенне-зимний

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
	51/2 Бутерброды с маслом	30	1,93	3,9	12,32	92,23	0	51
Завтрак2								
Обед								
	32 Каша перловая рассыпчатая с маслом	70	1,31	3,05	9,23	69,13	0	32
	69 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	69
	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
	19/2 Свекольник со сметаной (осень-зима)	150	2,21	1,1	11,81	61,73	5,28	19
	92 Бефстроганов из говядины	70	13,47	14,03	2,42	189,9	2,28	92
	110 Лук репчатый свежий	20	0,27	0,04	1,39	7,3	1	110
Полдник								
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
	54 Снежок	169	4,43	4,14	17,52	133,51	1,52	54
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
Ужин								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	108 Биточки рыбные	96	15,88	3,26	4,98	111,31	0,35	108
	109 Ризотто	125	1,04	1,9	4,91	41,65	4,38	19
Итого за 1 день.		1580	60,66	43,59	212,84	1497,27	29,33	

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
	89 Творожные палочки	112	15,33	12,83	11	226,18	0,33	89
	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
	51/2 Бутерброды с маслом	30	1,93	3,9	12,32	92,23	0	51
Завтрак2								
Обед								
	10/2 Щи со сметаной(осень-зима)	130	0,98	0,87	5,86	32,69	7,93	10/2
	93 Запеканка из печени с рисом	70	12,37	3,87	4,93	106,19	2,73	93
	33/2 Пюре картофельное (о-з)	140	2,8	4,84	12,72	123,46	4,59	33/2
	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
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
	114/2 Салат морковный	25	0,31	0,25	1,45	9,71	0,62	114/2
Полдник								
	50 Кефир	169	4,73	4,23	6,93	99,71	1,18	50
	102 Булочка Веснушка	70	5,6	6,18	34,18	215,12	0,21	102
Ужин								
	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
	82/2 Свекла тушеная с маслом	225	3,18	3,2	16,54	108,9	11,02	82/2
Итого за 2 день.		1660	58,45	46,49	210,89	1540,67	40,2	

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	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	10 Каша манная молочная с маслом	125	4,18	5,34	17,24	134,02	1,3	10
	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								
	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
	86 Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной (осень- зима)	130	1,69	1,02	11,26	53,95	6,98	86
	95 Плов с курицей	200	14,47	20,96	2,75	255,74	2,24	95
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
	56/2 Икра кабачковая	15	0,27	1,23	0,98	15,89	0,69	56/2
Полдник								
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
	48 Варенец	168	4,56	82,32	6,45	84	1,18	48
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
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
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	63 Компот из сухофруктов	150	0	0	14,97	59,85	0	63
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 3 день.		1638	59,11	132,13	167,34	1413,1	31,31	

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								
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
	53 Какао с молоком	180	4,44	3,76	21,39	138,34	1,87	53
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	9 Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом	125	4,42	5,99	16,15	136,37	1,3	9
Завтрак2								
Обед								
	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
	87/2 Суп картофельный с курицей, с гречками(осень-зима)	120	3,18	2,42	15,2	88,62	4,6	87/2
	96 Бигус с мясом	200	13,65	10,26	8,49	192,62	30,75	96
	46 Свекла отварная	20	0,28	0,02	1,5	7,48	1	46
	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
	105 БулочкаГребешок	70	5,62	6,17	35,12	218,74	0,2	105
Ужин								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
	44/2 Горошница с маслом	185	11,31	5,13	27,27	200,05	0	44/2
Итого за 5 день.		1612	57,28	43,84	212,12	1502,95	53,56	

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								
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
	65 Чай с сахаром	180	0,14	0,04	14,4	58,47	0,07	65
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	6/2 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	5,97	5,93	26,94	183,75	0	6/2
Завтрак2								
Обед								
	14 Суп рыбный из консервов (март-июнь)	130	4,71	2,48	10,35	80,94	4,05	14
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	90 Палочки мясные	70	13,05	11,82	3,71	171,66	0,28	90
	79/2 Сложный гарнир (о-з)	110	1,99	3,51	7,08	77,74	5,43	79/2
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
	113/2 Салат свекольный	15	0,21	0,15	1,11	6,75	0,74	113/2
Полдник								
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
	54 Снежок	169	4,43	4,14	17,52	133,51	1,52	54
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
Ужин								
	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
	34/2 Картофель, запеченный в молоке (о-з)	220	3,95	4,35	20,06	153,9	6,25	34
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 6 день.		1564	49,17	43,3	199,66	1428,14	32,7	

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								
	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
	77 Яблоко	92	0,37	0,37	9,02	43,24	9,2	77
	51/2 Бутерброды с маслом	30	1,93	3,9	12,32	92,23	0	51
Завтрак2								
Обед								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	62 Компот из кураги и изюма	130	0,49	0,05	14,08	59,28	0,26	62
	18/2 Борщ со сметаной (о-з)	130	1	2,83	6,15	52,03	5,32	18/2
	91 Азу из печени	65	10,83	1,83	0	73,36	0	91
	33/2 Пюре картофельное (о-з)	140	2,8	4,84	12,72	123,46	4,59	33/2
	110 Лук репчатый свежий	20	0,27	0,04	1,39	7,3	1	110
	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
	107 Булочка Российская	70	5,57	6,18	33,26	211,19	0,21	107
Ужин								
	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
	42/2 Солянка овощная	190	5,46	5,96	14,35	133,13	28,99	42/2
Итого за 7 день.		1612	59,32	50,45	199,11	1544,52	53,26	

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								
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
	3/2 Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	125	4,46	4,77	17,54	131,19	1,3	3/2
Завтрак2								
Обед								
	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
	16/2 Суп-лапша на к/б (о-з)	130	1,93	0,31	14,09	60,4	4,7	16/2
	99 Голубцы ленивые с курицей	185	15,94	12,63	13,5	244,84	25,36	99
	100 Соус томатный	10	0,15	0,08	0,86	4,89	0,54	100
	46 Свекла отварная	20	0,28	0,02	1,5	7,48	1	46
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Полдник								
	77 Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	0	77
	48 Варенец	168	4,56	82,32	6,45	84	1,18	48
	77/1 Яблоко	46	0,18	0,18	4,51	21,62	4,6	77/1
Ужин								
	35 Рыба, запеченная в молочном соусе	135	15,83	4,75	1,79	113,03	0,31	35
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	63 Компот из сухофруктов	150	0	0	14,97	59,85	0	63
	79 Пюре картофельное с морковью (мари-июнь)	155	2,9	5,27	12,19	124,84	4,15	79
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
Итого за 8 день.		1628	60,77	121,03	181,38	1391,94	52,9	

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								
	52 Бутерброды с сыром	30	3,08	4,52	9,87	92,99	0,05	52
	53 Кофейный напиток с молоком	170	3,95	3,4	20,17	127,98	1,77	53
	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
Завтрак2								
Обед								
	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
	12/2 Суп крестьянский с курицей со сметаной (о-з)	130	2,94	2,61	13,26	80,79	5,14	12/2
	69/2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
	97/2 Зразы из говядины с яйцом	70	12,26	11,24	3,82	163,74	0,4	97/2
	45/2 Морковь отварная	20	0,25	0,02	1,17	6,23	0,5	45/2
Полдник								
	50 Кефир	169	4,73	4,23	6,93	99,71	1,18	50
	106 Хачапури с сыром	70	6,17	7,14	32,17	218,12	0,21	106
Ужин								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	17	1,29	0,14	8,36	39,95	0	67
	64 Компот из яблок и чернослива	200	0,37	0,21	29,24	122,32	3,9	64
	58 Соус молочный	30	0,9	1,64	5,93	42,24	0,27	58
	69/1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	69
	81/2 Пудинг из моркови	170	3,46	5,07	25,2	173,53	2,3	81/2
Итого за 10 день.		1617	49,62	48,76	226,1	1572,99	30,05	

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		577,02	657,84	2029,94	15262,72	407,45	
Среднее значение за период		57,7	65,78	202,99	1526,27	40,74	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,12	36,21	49,67			

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
	51/2 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
	67/2 Хлеб пшеничный (11)	11	0,84	0,09	5,41	25,85	0	67/2
Завтрак2								
Обед								
	32 Каша перловая рассыпчатая с маслом	170	3,13	3,27	22,34	130,87	0	32
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
	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
	19/2 Свекольник со сметаной (осень-зима)	200	2,95	1,47	15,74	82,31	7,04	19
	92 Бефстроганов из говядины	70	13,47	14,03	2,42	189,9	2,28	92
	110 Лук репчатый свежий	45	0,6	0,09	3,14	16,42	2,25	110
Полдник								
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
	54 Снежок	188	4,92	4,61	19,49	148,52	1,69	54
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
Ужин								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	108 Биточки рыбные	100	16,54	3,4	5,18	115,95	0,37	108
	109 Ризотто	128	1,06	1,95	5,03	42,65	4,48	19
Итого за 1 день.		1955	73,69	50,77	297,05	1950,35	33,27	

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
	89 Творожные палочки	150	20,54	17,18	14,74	302,92	0,44	89
	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
	51/2 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
	67/2 Хлеб пшеничный (11)	11	0,84	0,09	5,41	25,85	0	67/2
Завтрак2								
Обед								
	10/2 Щи со сметаной(осень-зима)	200	1,51	1,35	9,02	50,29	12,2	10/2
	93 Запеканка из печени с рисом	70	12,37	3,87	4,93	106,19	2,73	93
	33/2 Пюре картофельное (о-з)	140	2,8	4,84	12,72	123,46	4,59	33/2
	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
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
	114/2 Салат морковный	45	0,55	0,45	2,61	17,48	1,11	114/2
Полдник								
	50 Кефир	188	5,26	4,7	7,71	110,92	1,32	50
	102 Булочка Веснушка	80	6,4	7,07	39,06	245,86	0,24	102
Ужин								
	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
	82/2 Свекла тушеная с маслом	225	3,18	3,2	16,54	108,9	11,02	82/2
Итого за 2 день.		1967	69,28	53,63	256,23	1832,75	46,16	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая 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
	10 Каша манная молочная с маслом	200	6,68	8,55	27,59	214,43	2,08	10
	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								
	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
	86 Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной (осень- зима)	200	2,61	1,56	17,33	83	10,74	86
	95 Плов с курицей	250	18,09	26,2	3,43	319,67	2,8	95
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
	56/2 Икра кабачковая	30	0,53	2,46	1,96	31,77	1,39	56/2
Полдник								
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
	48 Варенец	187	5,08	91,63	7,18	93,5	1,31	48
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
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
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	63 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	79,8	0	63
Итого за 3 день.		2036	75,96	158,67	232,98	1899,7	37,92	

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 5								
Завтрак								
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	9 Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом	200	7,08	9,59	25,84	218,2	2,08	9
Завтрак2								
Обед								
	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
	87/2 Суп картофельный с курицей, с гречками(осень-зима)	200	5,3	4,03	25,33	147,7	7,67	87/2
	96 Бигус с мясом	250	17,06	12,82	10,61	240,78	38,44	96
	46 Свекла отварная	50	0,71	0,05	3,74	18,69	2,5	46
	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
	105 БулочкаГребешок	80	6,42	7,05	40,14	249,98	0,23	105
Ужин								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	44/2 Горошница с маслом	230	14,06	6,38	33,9	248,72	0	44/2
Итого за 5 день.		2002	73,61	57,13	267,3	1910,19	67,41	

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								
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	6/2 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9,96	9,89	44,89	306,25	0	6/2
Завтрак2								
Обед								
	14 Суп рыбный из консервов (март-июнь)	200	7,25	3,82	15,92	124,52	6,23	14
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	59 Сок(нектар)	167	0,84	0,17	16,7	76,82	3,34	59
	90 Палочки мясные	75	13,99	12,66	3,98	183,92	0,3	90
	79/2 Сложный гарнир (о-з)	115	2,08	3,67	7,4	81,27	5,68	79/2
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
	113/2 Салат свекольный	30	0,42	0,3	2,22	13,5	1,48	113/2
Полдник								
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
	54 Снежок	188	4,92	4,61	19,49	148,52	1,69	54
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
Ужин								
	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
	34/2 Картофель, запеченный в молоке (о-з)	228	4,09	4,51	20,79	159,5	6,47	34
Итого за 6 день.		1890	63,89	56,69	271,87	1898,04	37,02	

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								
	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
	77 Яблоко	96	0,38	0,38	9,41	45,12	9,6	77
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
	51/2 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
Завтрак2								
Обед								
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	62 Компот из кураги и изюма	200	0,75	0,08	21,66	91,2	0,4	62
	18/2 Борщ со сметаной (о-з)	200	1,54	4,36	9,46	80,05	8,18	18/2
	91 Азу из печени	70	11,66	1,97	0	79,01	0	91
	33/2 Пюре картофельное (о-з)	140	2,8	4,84	12,72	123,46	4,59	33/2
	110 Лук репчатый свежий	45	0,6	0,09	3,14	16,42	2,25	110
	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
	107 Булочка Российская	80	6,36	7,06	38,01	241,36	0,24	107
Ужин								
	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
	42/2 Солянка овощная	230	6,62	7,22	17,37	161,16	35,09	42/2
Итого за 7 день.		1969	71,69	60,04	244,15	1865,69	64,59	

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								
	52 Бутерброды с сыром	45	4,61	6,78	14,81	139,48	0,07	52
	53 Кофейный напиток с молоком	200	4,64	4	23,73	150,57	2,08	53
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
	3/2 Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200	7,13	7,63	28,07	209,9	2,08	3/2
Завтрак2								
Обед								
	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
	16/2 Суп-лапша на к/б (о-з)	200	2,97	0,48	21,67	92,92	7,23	16/2
	99 Голубцы ленивые с курицей	230	19,82	15,7	16,78	304,39	31,53	99
	100 Соус томатный	30	0,45	0,25	2,59	14,67	1,62	100
	46 Свекла отварная	50	0,71	0,05	3,74	18,69	2,5	46
	69/2 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
Полдник								
	77 Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	77
	48 Варенец	187	5,08	91,63	7,18	93,5	1,31	48
	77/1 Яблоко	48	0,19	0,19	4,7	22,56	4,8	77/1
Ужин								
	35 Рыба, запеченная в молочном соусе	160	18,76	5,63	2,12	133,96	0,36	35
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	63 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	79,8	0	63
	79 Пюре картофельное с морковью (мари-июнь)	155	2,9	5,27	12,19	124,84	4,15	79
Итого за 8 день.		2066	78,84	143,83	255,48	1888,26	65,87	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Е.В.Гофман

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	53 Какао с молоком	200	4,93	4,18	23,77	153,71	2,08	53
	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
	67/1 Хлеб пшеничный (10г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	67/1
	51/2 Бутерброды с маслом	24	1,55	3,12	9,85	73,78	0	51
Завтрак2								
Обед								
	69 Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	69
	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
	88/2 Суп с зеленым гороком с курицей со сметаной (о-з)	200	4,31	3,81	14,72	102,78	10,71	88/2
	98/2 Жаркое по домашнему	190	14,84	13,53	0	233,84	0	98/2
	110 Лук репчатый свежий	45	0,6	0,09	3,14	16,42	2,25	110
Полдник								
	49 Ряженка	187	5,42	4,68	7,85	100,98	0,56	49
	103 Кулебяка	80	5,75	8,53	32,42	229,95	10,6	103
Ужин								
	57 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	57
	67 Хлеб пшеничный (17/23)	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0	67
	65 Чай с сахаром	200	0,16	0,04	16	64,97	0,08	65
	41/2 Рагу из овощей (о-з)	230	4	6,32	19,38	152,63	15,38	41/2
Итого за 9 день.		1948	74,23	66,61	247,74	1942,58	51,76	

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			
Итого за весь период			715,19	785,97	2613,2	19167,7	482,81	
Среднее значение за период			71,52	78,6	261,32	1916,77	48,28	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти			14,03	34,7	51,27			