

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 7 «Огонёк»



М. Ю. Смирнова

«31» мая 2018

Примерное 4-х недельное меню

МБДОУ «Детский сад № 7 «Огонёк»

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. (Издание 7-ое с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания)

1 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша Рисовая на молоке	150	4,1550	6,4650	24,3000	172,0500	1,1550	274
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
ИТОГО						401,3500		
2 завтрак:	Фрукты свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО						47,0000		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский.	150	1,380	2,55	9,0750	64,80	5,2050	149
	Икра кабачковая	50	0,950	4,45	3,8500	59,50	3,5000	121
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Гренки из пшеничного хлеба витаминные	20	2,250	0,23	5,3480	66,84	-	176
	Компот из изюма (витамин)	150	0,225	0,00	15,0750	60,75	0,6000	531
	Хлеб жито	40	2,640	0,48	13,3600	69,60	-	115
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	31
ИТОГО						450,0900		
Полдник:	Молоко кипяченое.	150	4,3500	3,7500	7,2000	79,5000	1,9500	534
	Печенье	20	1,5000	1,9600	14,8800	83,4000	-	609
ИТОГО						162,9000		
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,8600	6,8400	5,8800	92,4000	6,1200	66
	Пирожки печеные с фаршем (рис с яйцом).	100	5,8333	6,1667	35,0000	218,3330	-	625
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО						402,7330		
Итого за 1 день				36,6333	44,3527	220,6130	1 417,0730	31,8650
ВТОРНИК								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	319
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	507
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО						523,3460		

2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
					ИТОГО	47,0000		
Обед:	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1,275	3,060	8,730	67,50	5,9700	160
	Суфле из рыбы	120	19,200	5,760	3,120	141,60	0,4800	341
	Картофельное пюре	100	2,100	4,400	10,900	92,00	3,4000	434
	Соус молочный к блюдам	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,1470	445
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,520	0,160	9,840	47,00	-	114
	Хлеб жито	40	2,640	0,480	13,360	69,60	-	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)(витамин)	150	0,225	0,000	15,075	60,75	0,6000	531
Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	51	
					ИТОГО	552,7100		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
					ИТОГО	69,0000		
Ужин	Жаркое по- домашнему	170	20,0909	17,9274	12,8273	292,8641	5,8727	374
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
					ИТОГО	385,6141		
Итого за 2 день			76,4359	63,1834	172,6483	1 577,6701	30,1157	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,0000	11,8000	5,4000	168,0000	1,8000	308
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
					ИТОГО	317,0500		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
					ИТОГО	69,0000		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,9000	2,9000	32,0000	49,0000	0,8000	147
	Котлеты из говядины	50	8,9000	8,7500	7,1500	143,0000	-	386
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	243
	Соус томатный	30	0,3240	1,1190	2,0820	19,6800	0,4668	462
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	527
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
					ИТОГО	582,2800		

Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	535
ИТОГО					75,0000			
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	110	9,6060	11,4400	20,0200	212,6660	1,7600	320
	Молоко сгущенное	30	2,1600	2,5500	16,6500	98,4000	0,3000	490
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО					403,0660			
<i>Итого за 3 день</i>			<i>55,9050</i>	<i>55,2390</i>	<i>216,4570</i>	<i>1 446,3960</i>	<i>12,5268</i>	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая.	150	5,3700	7,0500	21,6000	171,3000	1,1550	272
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО					418,0800			
2 завтрак:	Фрукты свежие. Бананы	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО					47,0000			
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,3800	2,5500	9,0750	64,8000	5,2050	149
	Котлеты куриные	50	7,5000	5,3572	4,6429	94,2855	0,4286	417
	Капуста тушеная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	428
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
ИТОГО					402,2355			
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО					69,0000			
Ужин:	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Печень тушеная в соусе	50	13,3000	7,7000	5,5000	144,0000	10,0000	406
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО					333,3500			
<i>Итого за 4 день</i>			<i>51,6560</i>	<i>36,0332</i>	<i>183,5979</i>	<i>1 269,6655</i>	<i>46,8356</i>	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	150	4,6500	5,5950	23,1450	161,5500	1,0350	268

1 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша Рисовая на молоке	150	4,1550	6,4650	24,3000	172,0500	1,1550	274
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
ИТОГО						401,3500		
2 завтрак:	Фрукты свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО						47,0000		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский.	150	1,380	2,55	9,0750	64,80	5,2050	149
	Икра кабачковая	50	0,950	4,45	3,8500	59,50	3,5000	121
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Гренки из пшеничного хлеба витаминные	20	2,250	0,23	5,3480	66,84	-	176
	Компот из изюма (витамин)	150	0,225	0,00	15,0750	60,75	0,6000	531
	Хлеб жито	40	2,640	0,48	13,3600	69,60	-	115
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	31
ИТОГО						450,0900		
Полдник:	Молоко кипяченое.	150	4,3500	3,7500	7,2000	79,5000	1,9500	534
	Печенье	20	1,5000	1,9600	14,8800	83,4000	-	609
ИТОГО						162,9000		
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,8600	6,8400	5,8800	92,4000	6,1200	66
	Пирожки печеные с фаршем (рис с яйцом).	100	5,8333	6,1667	35,0000	218,3330	-	625
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО						402,7330		
Итого за 1 день				36,6333	44,3527	220,6130	1 417,0730	31,8650
ВТОРНИК								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	319
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	507
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО						523,3460		

2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
					ИТОГО	47,0000		
Обед:	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1,275	3,060	8,730	67,50	5,9700	160
	Суфле из рыбы	120	19,200	5,760	3,120	141,60	0,4800	341
	Картофельное пюре	100	2,100	4,400	10,900	92,00	3,4000	434
	Соус молочный к блюдам	30	0,789	1,917	2,337	29,76	0,1470	445
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,520	0,160	9,840	47,00	-	114
	Хлеб жито	40	2,640	0,480	13,360	69,60	-	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)(витамин)	150	0,225	0,000	15,075	60,75	0,6000	531
Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	51	
					ИТОГО	552,7100		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
					ИТОГО	69,0000		
Ужин	Жаркое по- домашнему	170	20,0909	17,9274	12,8273	292,8641	5,8727	374
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
					ИТОГО	385,6141		
Итого за 2 день			76,4359	63,1834	172,6483	1 577,6701	30,1157	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,0000	11,8000	5,4000	168,0000	1,8000	308
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
					ИТОГО	317,0500		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
					ИТОГО	69,0000		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,9000	2,9000	32,0000	49,0000	0,8000	147
	Котлеты из говядины	50	8,9000	8,7500	7,1500	143,0000	-	386
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	243
	Соус томатный	30	0,3240	1,1190	2,0820	19,6800	0,4668	462
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	527
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
					ИТОГО	582,2800		

Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	535
ИТОГО					75,0000			
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	110	9,6060	11,4400	20,0200	212,6660	1,7600	320
	Молоко сгущенное	30	2,1600	2,5500	16,6500	98,4000	0,3000	490
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО					403,0660			
<i>Итого за 3 день</i>			<i>55,9050</i>	<i>55,2390</i>	<i>216,4570</i>	<i>1 446,3960</i>	<i>12,5268</i>	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая.	150	5,3700	7,0500	21,6000	171,3000	1,1550	272
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО					418,0800			
2 завтрак:	Фрукты свежие. Бананы	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО					47,0000			
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,3800	2,5500	9,0750	64,8000	5,2050	149
	Котлеты куриные	50	7,5000	5,3572	4,6429	94,2855	0,4286	417
	Капуста тушеная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	428
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
ИТОГО					402,2355			
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО					69,0000			
Ужин:	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Печень тушеная в соусе	50	13,3000	7,7000	5,5000	144,0000	10,0000	406
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО					333,3500			
<i>Итого за 4 день</i>			<i>51,6560</i>	<i>36,0332</i>	<i>183,5979</i>	<i>1 269,6655</i>	<i>46,8356</i>	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	150	4,6500	5,5950	23,1450	161,5500	1,0350	268

3 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша ” Дружба”	150	3,9450	8,7450	18,7950	169,6500	0,9900	266
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО						416,4300		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО						47,0000		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский.	150	1,380	2,55	9,0750	64,80	5,2050	149
	Икра кабачковая	50	0,950	4,45	3,8500	59,50	3,5000	121
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Гренки из пшеничного хлеба витаминные	20	2,250	0,23	5,3480	66,84	-	176
	Компот из изюма (витамин)	150	0,225	0,00	15,0750	60,75	0,6000	531
	Хлеб жито	40	2,640	0,48	13,3600	69,60	-	115
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	31
ИТОГО						450,0900		
Полдник:	Молоко кипяченое.	150	4,3500	3,7500	7,2000	79,5000	1,9500	534
	Печенье	20	1,5000	1,9600	14,8800	83,4000	-	609
ИТОГО						162,9000		
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7000	6,3000	7,3000	93,0000	5,7000	54
	Пирожки печеные с фаршем (капуста)	100	5,8333	6,1667	35,0000	218,3330	-	611
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО						404,0830		
Итого за 1 день			40,3343	46,1437	216,6380	1 433,5030	32,4420	
ВТОРНИК								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	319
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
ИТОГО						499,8660		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО						47,0000		

Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,0500	2,9850	4,6650	49,8000	11,0850	147
	Азу с картофелем	150	12,2308	13,1077	15,6000	229,3845	6,6462	370
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	51
ИТОГО						501,0345		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО						69,0000		
Ужин	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,2400	8,5600	6,4000	136,0000	0,8000	393
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	243
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	507
ИТОГО						416,9500		
Итого за 2 день				58,4558	61,9757	186,6840	1 533,8505	32,5902
СРЕДА								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,0000	11,8000	5,4000	168,0000	1,8000	308
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	507
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО						340,5300		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО						69,0000		
Обед:	Суп лапша домашняя	150	1,5300	3,3450	8,3400	66,6000	0,2250	162
	Капуста тушеная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	428
	Котлеты куриные	50	7,5000	5,3572	4,6429	94,2855	0,4286	417
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	527
	Овощи натуральные соленые (огурец)	20	0,2200	0,0200	0,7000	4,0000	3,0000	113
ИТОГО						426,9855		
Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	535
ИТОГО						75,0000		
Ужин:	Пудинг из творога с рисом.	130	18,0267	17,7667	24,4400	335,4000	0,2600	324
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114

					ИТОГО	466,5500			
<i>Итого за 3 день</i>					59,7077	54,2279	161,1559	1 378,0655	28,4446

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшенная жидкая.	150	5,8500	7,0950	26,8500	212,7000	1,0950	273
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111

					ИТОГО	361,7500		
2 завтрак:	Плоды свежие. Бананы	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118

					ИТОГО	47,0000		
Обед:	Суп из разных круп на м/к бульоне.	150	0,096	0,305	1,023	7,215	0,045	161
	Пудинг из отварной говядины	100	22,5000	21,1000	0,8000	283,0000	-	387
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Вермишель отварная	100	3,770	0,45	19,3600	96,60	0,0100	297
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
Салат из белокочанной капусты	50	1,0500	5,0500	4,6500	68,0000	12,8000	1	

					ИТОГО	661,9250		
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537

					ИТОГО	69,0000		
Ужин:	Печень говяжья по-строгановски	80	13,0910	10,0360	3,1270	154,9080	6,1820	403
	Рис припущенный.	100	2,3600	4,0300	21,6000	132,1000	-	420
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114

					ИТОГО	379,7580			
<i>Итого за 4 день</i>					60,5610	57,9625	186,9570	1 519,4330	30,9040

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,2750	3,9450	14,2350	109,5000	0,6900	171
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106

					ИТОГО	356,2800		
2 завтрак	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118

					ИТОГО	47,0000		
	Суп картофельный с рыбой	150	5,9100	2,8950	9,0900	86,1000	7,2750	156
	Печень тушенная в соусе	50	13,3000	7,7000	5,5000	144,0000	10,0000	406

4 НЕДЕЛЯ Примерное меню по СанПину 2013года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша Рисовая на молоке	150	4,1550	6,4650	24,3000	172,0500	1,1550	274
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
ИТОГО						321,1000		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО						47,0000		
Обед:	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем	150	1,0950	3,0000	6,3900	57,0000	6,1800	133
	Суфле из рыбы	120	19,2000	5,7600	3,1200	141,6000	0,4800	341
	Картофельное пюре	100	2,1000	4,4000	10,9000	92,0000	3,4000	434
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
ИТОГО						497,7100		
Полдник:	Кисель из джема	150	0,0750	0,0000	28,7250	115,5000	0,0750	517
ИТОГО						115,5000		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,95000	4,45000	3,85000	59,50000	3,50000	121
	Макаронные изделия отварные	100	3,7700	0,4500	19,3600	96,6000	0,0100	297
	Чай с лимоном	150	0,0750	0,0000	11,4000	45,7500	1,0500	505
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
ИТОГО						189,3500		
Итого за 1 день			42,5990	34,2920	191,5420	1 123,6600	24,5720	
ВТОРНИК								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с рисом.	130	18,0267	17,7667	24,4400	335,4000	0,2600	324
	Молоко сгущенное	30	2,1600	2,5500	16,6500	98,4000	0,3000	490
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО						680,5800		
2 завтрак:	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118

ИТОГО						47,0000		
Обед:	Суп из разных круп на м/к бульоне.	150	0,096	0,305	1,023	7,215	0,045	161
	Котлеты из говядины	50	8,9000	8,7500	7,1500	143,0000	-	386
	Капуста тушенная	100	3,7000	3,6000	3,9000	63,0000	17,0000	428
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Салат из свеклы отварной	50	0,7500	2,7500	4,2000	44,5000	2,8500	51
ИТОГО						435,0650		
Полдник	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО						69,0000		
Ужин	Жаркое по- домашнему	170	20,0909	17,9274	12,8273	292,8641	5,8727	374
	Икра кабачковая	50	0,95000	4,45000	3,85000	59,50000	3,50000	121
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	507
ИТОГО						112,2500		
Итого за 2 день				72,1996	68,3796	194,7103	1 343,8950	40,7897

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Запеканка творожная	110	17,6000	18,4800	17,5260	311,6660	0,4400	319
	Соус молочный сладкий	30	0,7800	1,9080	4,7130	39,1500	0,2190	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4000	2,0250	11,9250	59,2500	0,9750	513
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
ИТОГО						499,8660		
2 завтрак:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО						69,0000		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,0500	2,9850	4,6650	49,8000	11,0850	147
	Плов из отварной птицы	130	6,0952	6,0571	14,4381	136,7616	0,4952	411
	Соус томатный	30	0,3240	1,1190	2,0820	19,6800	0,4680	462
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	527
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
ИТОГО						408,1416		
Полдник:	Кефир	150	4,350	3,750	6,000	75,000	1,050	535
ИТОГО						75,0000		
Ужин	Рыба запеченная с яйцом.	120	17,2800	10,9200	10,9200	210,0000	23,5200	347

	Картофельное пюре	100	2,1000	4,4000	10,9000	92,0000	3,4000	434
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
ИТОГО						394,0000		
<i>Итого за 3 день</i>			60,5442	57,3191	173,6791	1 446,0076	47,0272	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая.	150	5,3700	7,0500	21,6000	171,3000	1,1550	272
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Какао на молоке	150	3,7500	3,3000	23,7750	139,5000	1,2750	509
	Сыр порциями	16	4,0960	4,1760	0,0000	54,8800	0,1120	106
ИТОГО						418,0800		
2 завтрак:	Фрукты свежие. Груши	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
ИТОГО						47,0000		
Обед:	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1,2750	3,0600	8,7300	67,5000	5,9700	160
	Пудинг из отварной говядины	100	22,5000	21,1000	0,8000	283,0000	-	387
	Картофель отварной	100	1,9000	4,9000	12,7000	102,0000	13,9000	431
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Компот из изюма (витамин)	150	0,2250	0,0000	15,0750	60,7500	0,6000	531
	Салат из свежих помидоров и огурцов.	50	0,450	2,55	1,8	32,00	7,050	31
ИТОГО						691,6100		
Полдник:	Сок яблочный.	150	0,7500	0,1500	15,1500	69,0000	3,0000	537
ИТОГО						69,0000		
Ужин:	Печень говяжья по-строгановски	80	13,0910	10,0360	3,1270	154,9080	6,1820	403
	Рис припущенный.	100	2,3600	4,0300	21,6000	132,1000	-	420
	Чай с лимоном	150	0,07500	0,00000	11,40000	45,75000	1,05000	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,16000	9,84000	47,00000	-	114
ИТОГО						379,7580		
<i>Итого за 4 день</i>			64,2110	63,9490	191,7140	1 605,4480	45,4410	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная жидкая.	150	5,8500	7,0950	26,8500	212,7000	1,0950	273
	Батон нарезной йодированный	20	1,5000	0,5800	10,2800	52,4000	-	117
	Чай с молоком	150	1,1250	0,9750	13,0500	65,2500	0,9750	507
	Масло сливочное порциями	5	0,0250	4,1250	0,0400	37,4000	-	111
ИТОГО						367,7500		

2 завтрак	Плоды свежие. Яблоки	100	0,4000	0,3000	10,3000	47,0000	5,0000	118
					ИТОГО	47,0000		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,3800	2,5500	9,0750	64,8000	5,2050	149
	Курица в соусе с томатом	100	11,3333	11,2500	3,4167	160,0000	1,9167	410
	Греча рассыпчатая	100	5,7000	5,2300	24,7200	168,7000	-	243
	Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Хлеб жито	40	2,6400	0,4800	13,3600	69,6000	-	115
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Компот из сухофруктов (витамин)	150	0,3750	0,0000	20,2500	82,5000	0,3750	527
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,1600	0,0200	0,5000	2,8000	2,0000	112
					ИТОГО	625,160		
Полдник:	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	75,0000	1,0500	535
					ИТОГО	75,0000		
Ужин	Суфле из рыбы	120	19,2000	5,7600	3,1200	141,6000	0,4800	341
	Хлеб пшеничный	20	1,5200	0,1600	9,8400	47,0000	-	114
	Соус молочный к блюдам	30	0,7890	1,9170	2,3370	29,7600	0,1470	445
	Салат из белокочанной капусты	50	1,0500	5,0500	4,6500	68,0000	12,8000	1
	Чай с сахаром	150	0,0750	0,0000	11,2500	45,0000	-	502
					ИТОГО	331,360		
Итого за 5 день			59,781	51,319	181,216	1 446,270	31,191	
Итого за весь			299,335	275,259	932,861	6 965,281	189,021	
Среднее						1 393,056		
Содержание Ж,								