

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Каша пшенная молочная жидкая на сухом молоке	180	5,64	8,9	23,68	212,4	0	273
	батон с маслом	26	1,94	4,02	10,63	86,01	0	101
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,75	39,75	0,06	411
Завтрак2								
	Сок фруктовый 100	100	0	0	0	0	0	418
Обед								
	закуска из лука с раст.маслом	20	0,28	1,04	1,64	17,19	2	11
	Суп с рыбными консервами и св.рыбой	180	10,61	5,62	17,48	160,71	6,97	95
	Бефстроганов тушеный из мяса говядины	70	11,39	11,4	3,48	162,31	2,66	294
	Макароны отварные(гарнир)	100	3,8	4,54	23,48	138,94	0	218
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Напиток из шиповника	150	0,26	0,1	12,42	49,97	26,25	538
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Напиток кисломолочный снежок	135	3,65	3,38	14,58	106,65	1,22	420
Ужин								
	Пудинг из моркови со сгущенным молоком	150	2,61	4,92	23,85	160,96	2,46	172
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Итого за 1 день.		1546	53,99	54,52	222,16	1612,78	42,67	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Запеканка из творога с манной крупой	120	18,35	15,02	14,22	272,18	0,43	251
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,1	6,63	49,36	0,32	369
	батон с маслом	26	1,94	4,02	10,63	86,01	0	101
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,18	1,88	13,36	79,5	0,98	414
Завтрак2								
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Обед								
	закуска из отварной свеклы с раст .маслом	30	0,51	1,03	2,99	23,27	3,4	34
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,06	6,57	21,16	153,03	6,81	86
	Котлета из минтая с морковью, запеченная	60	7,81	1,66	3,78	60,52	0,85	262
	Картофельное пюре 120	100	2,36	3,13	11,94	100,71	14,14	136
	Кисель с вит.С	150	0,04	0	21,93	84,46	150	401
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Напиток кисломолочный(кефир)	135	3,91	4,32	5,4	79,65	0,94	420
	Булочка домашняя	50	5,06	5,06	31,24	191,08	0,39	453
Ужин								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	180	5,89	7,1	25,94	191,57	1,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с лимоном с сахаром	150	0,17	0,04	9,93	41,79	2,09	412
Итого за 2 день.		1556	59,93	53,09	219,53	1611,98	192,11	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Каша кукурузная молочная с маслом	180	5,3	6,46	26,14	184,68	1,52	4.4
	батон с сыром	27	3,11	2,21	10,68	76,35	0,01	101
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,75	39,75	0,06	411
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	закуска из отварной моркови с раст.маслом	30	0,49	1,84	2,45	28,94	1,33	27
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	5,26	7,73	18,49	159,1	17,26	63)
	Биточки из мяса говядины	60	10,56	7,85	5,56	132,68	1,71	299
	Пюре из гороха с пассерованным луком	100	10,45	3,47	20,36	153,21	1,47	424
	Компот из свежемороженой смородины 180	150	0	0	11,23	44,89	0	390
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Кисломолочный напиток(йогурт)	135	6,75	4,32	4,73	91,8	0,81	420
	палочки из творога запеченные	70	11,19	8,62	14,48	179,69	0,19	327
Ужин								
	суфле куриное с яйцом	40	5,18	4,18	2,6	73,33	0,56	326
	Овощи в молочном соусе	180	3,17	7,45	14,69	139,67	16,72	203
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Кисель с вит.С	150	0,04	0	21,93	84,46	150	401
Итого за 3 день.		1627	67,42	55,02	203,77	1586,4	193,64	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	6,2	6,93	25,74	191,02	1,76	4.4
	батон с маслом	26	1,94	4,02	10,63	86,01	0	101
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Завтрак2								
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Обед								
	закуска из лука с раст.маслом	20	0,28	1,04	1,64	17,19	2	11
	Бульон из кур с яйцом и гренками	180	0,66	0,19	0	6,07	0	127
	сухарики из ржано-пшеничного хлеба	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	123
	Хлеб ржаной20/25г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Плов из отварной птицы	180	7,67	8,08	29,66	202,89	1,21	411
	Компот из с/ф с сахаром, с вит. С	150	0,02	0	12,17	48,92	0,34	867
Полдник								
	Кисломолочный напиток (варенец)	135	3,91	4,32	5,4	346,95	0,94	535
	Ватрушка с повидлом	35	3,41	3,33	26,11	148,8	0,07	441
Ужин								
	Тефтели рыбные паровые	40	4,43	0,39	4,33	38,85	0,3	276
	Картофель, тушеный в молоке	180	4,24	6,72	16,2	143,57	6,57	144
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с молоком ,сахаром200	150	2,3	1,91	13,35	80,25	1,04	413
Итого за 4 день.		1636	47,83	44,59	197,61	1644,61	25,21	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	180	5,47	8,58	26,85	205,3	1,76	274
	батон с сыром	27	3,11	2,21	10,68	76,35	0,01	101
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	закуска из отварной свеклы с раст .маслом	30	0,51	1,03	2,99	23,27	3,4	34
	Суп овощной со сметаной	180	5,74	7,76	19,59	165,33	21,85	63)
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,39	14,73	19,02	277,23	6,07	164
	Компот из свежемороженойсмородины180	150	0	0	11,23	44,89	0	390
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	135	3,91	3,38	5,67	72,9	0,4	420
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
Ужин								
	Рыба, бульоне	180	9,12	5,98	12,48	135,01	5,54	342
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с лимоном с сахаром	150	0,17	0,04	9,93	41,79	2,09	412
Итого за 5 день.		1587	52,49	48,88	210,01	1504,06	44,1	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Каша геркулесоая, молочная с маслом	180	6,65	8,92	24,19	201,8	1,76	272
	батон с маслом	26	1,94	4,02	10,63	86,01	0	101
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,75	39,75	0,06	411
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	закуска из лука с раст.маслом	20	0,28	1,04	1,64	17,19	2	11
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,48	6,86	12,39	125,31	18,42	73
	Шницель рубленый с овощами	60	10,68	9,14	6,19	147,45	2,46	299
	Макароны отварные(гарнир)	100	3,8	4,54	23,48	138,94	0	218
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Кисель с вит.С	150	0,04	0	21,93	84,46	150	401
Полдник								
	Напиток кисломолочный снежок	135	3,65	3,38	14,58	106,65	1,22	420
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Ужин								
	Тефтели рыбные паровые	40	4,43	0,39	4,33	38,85	0,3	276
	капуста тушеная с яйцом	150	4,76	6,82	8,69	114,32	25,63	230
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Итого за 6 день.		1566	52,7	52,86	229,07	1588,22	204,83	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Пудинг из творога(запеченный)	120	18,35	15,02	14,22	272,18	0,43	249
	батон с маслом	26	1,94	4,02	10,63	86,01	0	101
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Завтрак2								
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Обед								
	закуска из отварной свеклы с раст .маслом	30	0,51	1,03	2,99	23,27	3,4	34
	Рассольник домашний со сметаной	180	4,71	7,07	14,63	139,6	7,91	137
	горбуша, припущенная в молоке	60	8,79	4,62	3	84,69	1,01	260
	Пюре картофельное75г.	70	2,08	2,23	8,01	72,07	2,76	339
	Капуста тушеная75г.	70	1,52	2,15	6,05	49,3	10,87	143
	Компот из с/ф с сахаром, с вит. С	150	0,02	0	12,17	48,92	0,34	867
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Напиток кисломолочный(кефир)	135	3,91	4,32	5,4	79,65	0,94	420
	Булочка домашняя	50	5,06	5,06	31,24	191,08	0,39	453
Ужин								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,91	8,1	10,7	136,28	1,76	273
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с лимоном с сахаром	150	0,17	0,04	9,93	41,79	2,09	412
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Итого за 7 день.		1556	61,31	59,73	182,74	1541,23	42,95	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая, с маслом и сахаром	180	6,21	7,75	26,11	197,48	1,76	268
	батон с сыром	27	3,11	2,21	10,68	76,35	0,01	101
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	закуска из отварной моркови с раст.маслом	30	0,49	1,84	2,45	28,94	1,33	27
	Свекольник со сметаной	180	4,72	8,64	10,45	127,16	9,09	136
	Гуляш из мяса говядины	70	10,31	6,96	0	116,12	0	293
	Каша гречневая(гарнир)	100	3,31	2,33	14,95	93,45	0	330
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Напиток из шиповника	150	0,26	0,1	12,42	49,97	26,25	538
Полдник								
	Кисломолочный напиток(йогурт)	135	6,75	4,32	4,73	91,8	0,81	420
	палочки из творога запеченные	70	11,19	8,62	14,48	179,69	0,19	327
Ужин								
	суфле куриное с яйцом	40	5,18	4,18	2,6	73,33	0,56	326
	Рагу из овощей с консервированным горошком	180	3,09	5,9	16,62	133,41	12,45	148
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с лимоном с сахаром	150	0,17	0,04	9,93	41,79	2,09	412
Итого за 8 день.		1637	62,91	55,71	179,49	1488,48	57,52	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	суфле из яиц	120	6,16	10,76	3,99	137,21	0,64	307
	батон с сыром	27	3,11	2,21	10,68	76,35	0,01	101
	Чай с молоком ,сахаром200	150	2,3	1,91	13,35	80,25	1,04	413
Завтрак2								
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Обед								
	закуска из лука с раст.маслом	20	0,28	1,04	1,64	17,19	2	11
	Суп картофельный с клецками	150	3,15	6	12,49	113,08	4,58	91
	Котлеты рубленые из кур с морковью	60	10,2	8,17	2	132,13	1,65	324
	Рис отварной с консервированной кукурузой	100	2,13	3,2	22,25	126,34	0	332
	Компот из свежемороженойсмородины180	150	0	0	11,23	44,89	0	390
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
Полдник								
	Кисломолочный напиток (варенец)	135	3,91	4,32	5,4	346,95	0,94	535
	Вафли	35	0,98	1,16	27,06	123,9	0	
Ужин								
	Каша молочная из смеси круп с маслом	180	4,8	6,77	18,51	154,46	1,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Чай с лимоном с сахаром	150	0,17	0,04	9,93	41,79	2,09	412
Итого за 9 день.		1452	42,89	46,74	178,91	1593,39	24,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,43	5,6	21,9	153,82	0,59	100
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	батон с маслом	26	1,94	4,02	10,63	86,01	0	101
	Какао с молоком, с сахаром200	150	2,32	1,96	13,39	81,14	0,98	416
Завтрак2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	закуска из отварной моркови с раст.маслом	30	0,49	1,84	2,45	28,94	1,33	27
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,54	7,05	24,47	181,74	7,88	87
	сухарики из ржано-пшеничного хлеба	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	123
	Жаркое по-домашнему	200	14,29	12,05	0	244,65	0	292
	Хлеб ржаной20/25г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Компот из с/ф с сахаром, с вит. С	150	0,02	0	12,17	48,92	0,34	867
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	135	3,91	3,38	5,67	72,9	0,4	420
	Яблоки, фаршированные изюмом	65	0,37	0,26	19,61	84,02	5,8	406
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	
Ужин								
	Рыба, бульоне	180	9,12	5,98	12,48	135,01	5,54	342
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Кисель с вит.С	150	0,04	0	21,93	84,46	150	401
Итого за 10 день.		1646	52,82	46,55	199,17	1497,96	174,93	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		554,29	517,69	2022,46	15669,11	1002,67	
Среднее значение за период		55,43	51,77	202,25	1566,91	100,27	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,81	31,13	54,05			