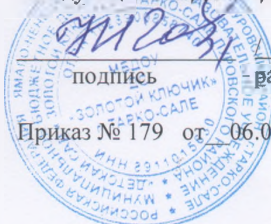


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"
г. ТАРКО-САЛЕ ПУРОВСКОГО РАЙОНА

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «ДС «Золотой ключик»



Н.И. Горина /

подпись

расшифровка подписи

Приказ № 179 от 06.06.2019г.

**Примерное перспективное двухнедельное меню
для питания детей с 3 лет до 8 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ
МБДОУ ДС «Золотой ключик»**

весенне - летний период (01.04 - 31.08)

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

1 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Вита-мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			560	14,3	18,1	86,9	510	0,8	
Каша молочная жидкая овсяная			200	8,5	8,2	17,8	169	0,46	№281
Бутерброд с маслом, повидлом			30/5/15	2,1	4,2	8,9	82	0,11	№109
Чай с молоком			200	1,5	1,4	8,2	63	0,3	№267
Второй завтрак									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14	
или									
Сок	200	200	200	0,5	0,0	24	64	3,3	№532
Обед			800	25	22	74	796	44	
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих)			60	0,6	3	2,3	39	15	№70-№21
или									
Салат отварная свеклы с курагой или изюмом			60	1,3	2,9	4,5	59	6,3	№67
или									
Салат отварная свеклы с зелёным горошком, яблоком			60	1,3	2,9	4,5	59	6,3	№68
Суп крестьянский с крупой			250	3	2,63	13,47	26,148	3,14	к169 -134
или									
Суп картофельный с клёцками			250	3	2,63	13,47	26,148	3,14	№160
Голубцы ленивые с соусом томатным			100	10,6	11,6	7,7	178	4,4	160/к382
Картофельное пюре			100	2,9	3,3	17,9	113	10,4	540/к441
или									
Перец фаршированный мясом и рисом с соусом томатным			150	15,2	13,4	12,8	232	108,25	т437-е33/8
Соус томатный			50						
или									
Говядина, тушеная с капустой			30/170	28,88	54,05	17,86	673,41	40,18	№376
Кисель из свежемороженых ягод №640			200	0,1	0,1	20,5	83	1,1	№516
или									
Компот из свежих плодов или ягод+ витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	№ 521
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			50	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			250	9	13	13	201	4	
Молоко питьевое кипяченое 3,2%	210	200	200	5,4	6,4	8,8	114	1	№260
или									
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
Кондитерское изделие промышленного производства			50	3,2	6,4	4,2	87	0,72	
или									
Шанежка с начинкой (Булочка с сюрпризом)			60	4,76	5,01	35,71	206,9	0	№565
Ужин			595	17,27	19,69	40,28	455	12,8	
Икра морковная			60	1,4	7,53	6,31	118,94	6,3	№133
или									
Икра овощная (кабачковая, баклажанная)			60	1,3	4,88	5,03	69,26	9,26	132/к128
Печень, тушеная в соусе			30/50	11,9	11	4,8	246	0,8	№411
или									
Колбасные изделия отварные			60	4,7	7,5	0,4	88	0	№405
Макаронные изделия отварные			140	2,5	3,1	35,6	205	0	№432
или									
Плов бухарский			200	4,94	19,7	54,54	415,2	6,84	№285
или									
Омлет натуральный			100	5,6	8,6	1,52	105,88	0	№311
или									
Рыба, запеченная с маслом (не разд. горбуша-170)			80/5	11,8	7,9	3,2	131	0,29	№377
или									
Суфле из рыбы			100	17,79	8,02	6,37	168,78	0,37	394/346
Масса гот/ рыбы - 72. Хек потр с головой или	124	88							
Напиток из шиповника			200	0	0	13,1	52	0,7	№533
или									
Чай с лимоном, сахаром (или без лимона)			200	0,1	0	13,9	56	1,8	№506
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Завтрак	26,0%		560	14,3	18,1	86,9	510	0,8	
Обед	40,6%		800	25	22	74	796	44	
Полдник	10,2%		250	9	13	13	201	4	
Ужин	23,2%		595	17,27	19,69	40,28	455	9,18	
Итого 1 день:				70	73	281	1962	58	

2 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита-мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			560	16	20	88	538	3,5	
Омлет (запеченный) с зелёным горошком			150	5,6	8,6	1,52	105,88	0	№312
или									
Каша кукурузная молочная жидкая			200	6.4	7.9	19.3	174	0.67	№280
Бутерброд с маслом			30/7	2.6	7.2	13.7	120	0	№108
Кофейный напиток с молоком			200	4.4	4.1	18.5	129	0.8	№514
Второй завтрак				1	0	24	64	3.3	
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0.5	0	12.6	52	23,14	
или									
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
Обед			770	17	19	98	672	10	
Нарезка из свежих овощей			60	0.6	3	2.3	39	15	№70-к21
или									
Салат отварная морковь с сыром, чесноком			60	1.3	2.9	4.5	59	6.3	№66
Свекольник на мясном бульоне со сметаной			250	2.1	4.4	14.5	126	6.45	№34/145кн
или									
Суп из овощей с картофелем, сметаной			250	1.745	4.72	7.15	82.27	19	№157
Гуляш из отварного мяса говядины			80	9.2	8.3	2.1	142	0.13	437/378
Гречка вязкая отварная или рис припущенный			150	4.6	3.7	18	194	0	№26/425
или									
Птица, отварная в соусе с томатом			70/30	10.38	8.08	4.08	103.19	1.23	№ 415
или									
Колбасные изделия отварные			60	4,7	7,5	0,4	88	0	№405(40/8)
Картофельное пюре			140	2,9	3,3	17,9	113	10,4	№441-520
Компот из сухофруктов + витамин С			200	0,6	0	16	66	0,2	№522
или									
Кисель из свежемороженых ягод			200	0.1	0.1	20.5	83	1.1	№516
или									
Компот из свежих плодов с лимоном			200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7	№ 523
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			250	9	13	13	201	2	
Молоко питьевое кипяченое 3.2%	210	200	200	5.4	6.4	8.8	114	1	№260
Кондит.изделие промышл.произв. или	50	50	50	3.2	6.4	4.2	87	0.72	
Сок	200	200	200	0,9	0,0	18	96	3,3	№532
Пирожок с повидлом или ягодой, или яблоком			60	4,2	3,4	42,4	214,0	0,12	№556
или									
Пирожок с капустой			60	3,63	4,24	21,9	140	0	№ 557
или									
Шанежка с картофелем			60	2.8	5.1	29.1	164	0.1	№567
Ужин			510	17	10	65	419	6	
Овощи тушеные в сметанном соусе			200	3.5	6.5	34.8	211	11.7	№525
или									
Овощи припущенные, запеченные с сыром			150	5.1	5.2	23.2	160	5	№285
или									
Рагу овощное			150	3.88	14.6	15.68	220.5	14.5	№211
соус с томатом :			30						№465
Тефтели рыбные			70/30	8.84	2.05	9.18	90.55	0.31	№360
Соус белый (бульон - 30)			30						№460
Чай с сахаром (с лимоном)			200/5	0.1	0	13.9	56	1.8	№ 686
или									
Напиток из шиповника			200	0	0	13,1	52	0,7	№533
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Завтрак	26.2%		460	20.2	23.1	64	481	0.5	
Обед	37.2%		750	20.3	91	88	708	24.2	
Полдник	10.6%		250	9	13	13	201	2	
Ужин	26.2%		465	13	18	79	496	14	
Итого 2 день:				63	145	244	1986	41	

3 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита- мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			560	14.3	18.1	86.9	510	0.8	
Суп молочный с макаронными изделиями			200	6.4	7.9	19.3	174	0.67	№180
Бутерброд с маслом, повидлом			30/5/15	2.1	4.2	8.9	82	0.11	№109
Какао напиток с молоком			200	2.7	2.8	15.8	99	0.1	№508
Второй завтрак									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0.5	0	12.6	52	23.14	
или									
Сок	200	200	200	0.9	0.0	24	64	3.3	№532
Обед			770	17	19	98	672	10	
Нарезка из свежих овощей			60	0.6	3	2.3	39	15	№70-к21
или									
Салат из отв. картофель, морковь, кукуруза, масла р.			60	2,136	4,416	12,66	99	1,97	№87
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250/5	3.3	3.8	10.9	112	2.42	110-к142
Биточки из говядины, запеченная в (основном)соусе			60/30	10	5.7	7.1	120	0.02	№16/8
или									
Тефтели "ёжики" из говядины паровые			60	8.98	14	10.68	204.28	0	№400
Соус красный основной			30	8.44	24.36	102	525.04	9.68	№468
Капуста тушеная			150	3.5	4.8	11.7	91	27.53	534-к435
или									
Картофельное пюре			130	2.9	3.3	17.9	123	10.4	№ 441
Компот из сухофруктов + витамин "С"			200	0.6	0	16	66	0.2	№638/522
Хлеб ржаной			50	2	0.4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.3	11.4	58	0	
Полдник			260	8.2	11.5	37.9	288	1.9	
Молоко питьевое кипяченое 3.2%		210	200	5.4	6.4	8.8	114	1	№260
Пирожок с повидлом или ягоды, фрукты.			60	4.2	3.4	42.4	214.0	0.12	№556
или									
Сдоба обыкновенная			60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	№584
Ужин			550	21	21	61.4	488	1	
или									
Запеканка из творога со сгущенным молоком			150/30	12.3	12.9	2.4	175	0.24	№323
Молоко сгущенное или		30	30						
Сметанный соус			30	15.66	94.03	34.25	1058.89	1	№454
Чай с сахаром			200	0.1	0	13.9	56	0	№505
или									
Сок	200	200	200	0.9	0.0	24	64	3.3	
Хлеб ржаной			30	2	0.4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.3	11.4	58	0	
Завтрак			550	21	21	61.4	488	11	
Обед			770	17	19	98	672	10	
Полдник			270	8	11.5	37.9	278	12	
Ужин			510	17	10	65	419	26	
Итого 3 день:				63	62	262	1857	59	

4 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита-мин "С", мг	№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал				
Завтрак											
Каша молочная ячневая жидкая			200	8,5	8,2	17,8	169	0,46	№270		
Бутерброд с маслом, сыром			30/5/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	№ 109		
Кофейный напиток с молоком			200	4,4	4,1	18,5	119	0,8	№514		
Второй завтрак											
Сок	200	200	200	0,9	0,0	18	64	3,3			
или											
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14			
Обед			770	21	18	90	708	22			
Нарезка из свежих овощей с маслом р.			60	0,6	3	2,3	39	15	№70-к18		
или											
Салат из свежих овощей с маслом р.			60	0,5	0,1	1,5	8,9	12	к№20		
или											
Салат "Здоровье"			60	1,3	2,9	4,5	59	6,3	№61		
Суп - пюре из кабачков			250	12,1	24,1	43,42	447,53	41,16	№177		
или											
Рассольник ленинградский со сметаной			250/5	3,9	4,8	14	135	3,2	№ 148		
Жаркое по-домашнему			30/170	12,4	14,3	22,2	317	7,7	№379		
или											
Котлеты из говядины, запеченная в (основном)соусе			60/30	10	5,7	7,1	120	0,02	№16/8		
Пюре гороховое			130	14,6	0,81	29,7	185	0	№427		
или											
Картофельное пюре			140	2,9	3,3	17,9	113	10,4	№441-520		
Кисель из свежемороженых ягод			200	0,1	0,1	20,5	83	1,1	№640;к516		
или											
Компот из свежих плодов + витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	№521		
Хлеб ржаной			50	2	0,4	10	51	0			
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0			
Полдник			260	8,2	11,5	37,9	288	1,9			
Молоко питьевое кипяченое 3,2%			210	200	200	5,4	6,4	8,8	114	1	№260
Бутерброд с повидлом (джемом)			25/12	2,6	7,2	13,7	120	0	№109		
или											
Булочка "Российская"			60	2,8	5,1	29,1	174	0,1	№581		
Ужин			590	16	15	63	440	28			
Пудинг из творога с рисом и молоком сгущенным			180/30	6,2	8	23,5	191	0,15	134;328		
или											
Крупенник из гречневой крупы с творогом (повидло-30)			150/30	8,1	6,5	24,5	190	0,06	№338		
или											
Вареники из творога, ленивые			170	16,9	8	29	286	0,4	№335		
Сметанный соус сладкий			30	15,66	94,03	34,25	1058,89	1	№454		
Сок			200	200	200	0,9	0,0	18	64	3,3	№532
или											
Кабачки, (баклажаны) запеченные под соусом			100	2,57	9,73	8,03	123,25	5,95	к243/244		
Оладьи из печени по - кунцевски			60	17,21	11,6	13,84	228,6	6,77	43/8-409		
или											
Рыба, запеченная с маслом (не разд, горбуша-170)			80/5	11,8	7,9	3,2	131	0,29	№377		
или											
Рыба, тушенная с овощами			60/40	10,3	9,6	6,5	136	0,6	№ 354		
Картофельное пюре			130	2,9	3,3	17,9	113	10,4	540/441		
Напиток из шиповника			200	0	0	13,1	52	0,7	№533		
или											
Чай с сахаром (лимоном - 8гр)			200	0,1	0	13,9	56	0	№685		
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0			
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0			
Завтрак			26%	570	16,3	12,7	91,7	504	5,04		
Обед			36%	770	21	18	90	708	22		
Полдник			14,8%	280	8,2	11,5	37,9	288	1,9		
Ужин			22,7%	590	16	15	63	440	28		
Итого 4 день:				62	57	283	1940	57			

5 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита- мин "С",	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			560	16	20	88	538	3,5	
Каша молочная жидкая "дружба"			200	5,9	6,4	21,4	183	0,9	№275
Бутерброд с маслом			30/7	2,6	7,2	13,7	130	0	№108
Какао напиток с молоком			200	2,61	0,85	25,95	118,29	0,65	№508
Второй завтрак									
Сок			200	0,9	0,0	24	64	3,3	
или									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14	
Обед			790	23	19	85	681	53	
Салат "Здоровье"			60	1,3	2,9	4,5	59	6,3	№62
или									
Нарезка из свежих овощей			60	0,5	0,1	1,5	8,9	12	№10;к16
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (квашеной № 153)			250/5	2,5	3,2	8	101	4,73	№156
или									
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			200/50	9,06	11,67	49,39	412,84	62	№164
или									
Суп картофельный с рыбой			250	49,33	20,24	84,41	788,8	157,94	№165
Печень, тушенная в соусе			30/50	11,9	11	4,8	246	0,8	№411
Перловый гарнир с мослом сл.			150	30,59	44,91	209,8	1394,49	0	№257
или									
Пудинг из говядины			80	19,18	16,13	0	221,89	0	№392
Капуста тушенная			150	3,5	4,8	11,7	91	27,53	№ 435
или									
Говядина, тушенная с капустой			30/170	28,88	54,05	17,86	673,41	40,18	№ 376
Кисель из свежемороженных ягод			200	0,1	0,1	20,5	83	1,1	№640;К519
или									
Компот из свежих плодов, ягод + витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	№521
или									
Компот из сухофруктов + витамин С			200	0,6	0	16	66	0,2	№522
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			50	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			230	5	6	48	216	3	
Молоко питьевое кипяченое	210	210	200	4,8	6,4	7,9	114	1	№260
Кондитерское изделие промышленного производства			50	4,2	8,1	31,2	102,3	0	
Ужин			610	16	14	73	478	31,2	
Салат из свежих овощей с маслом р.			60	0,5	0,1	1,5	8,9	12	к№20
или									
Икра овощная с кабачками свежими (баклажанная)			100	1,82	5,19	6,43	81,87	9,04	к132/128
Омлет натуральный			100	8,4	12,9	2,28	158,82	0	№ 311
или									
Макаронные отварные запеченные с сыром			200	7,7	7,9	31,5	228	0,03	276/306
или									
Рыба, запеченная с маслом (не разд, горбуша-170)			80/5	11,8	7,9	3,2	131	0,29	№377
или									
Рыба, тушенная с овощами			60/40	10,3	9,6	6,5	136	0,6	№ 354
Картофельное пюре			130	2,9	3,3	17,9	113	10,4	540/441
или									
Перец фаршированный овощами, рисом с соусом			200	3,63	11,22	16,01	192,18	10	№245
Напиток из шиповника			200	0	0	13,1	52	0,7	№533
или									
Чай с сахаром			200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,8	№685
или									
Чай с сахаром, лимоном			200	0,1	0	13,9	56	0	№506
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Завтрак	28,1%		560	16	20	88	538	3,5	
Обед	35,6%		790	23	19	85	681	53	
Полдник	11,3%		230	5	6	48	216	3	
Ужин	25,5%		610	16	14	73	478	31,2	
Итого 5 день:				60	59	294	1913	90,7	

6 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита- мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			560	14,3	18,1	86,9	510	3	
Каша манная молочная жидкая			200	6,8	5,8	25,5	181	0,9	№311
Бутерброд с маслом, повидлом			30/5/15	2,1	4,2	8,9	82	0,11	№109
Кофейный напиток с молоком			200	4,4	4,1	18,5	119	0,8	№514
Второй завтрак									
Сок			200	0,9	0,0	24	64	3,3	
или									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14	
Обед			765	23	21	76	695	53	
Икра свекольная или (морковная - 65/70 - 50)			60	1,4	7,53	6,31	118,94	6,3	№133
или									
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			60	0,6	3	2,3	39	15	№14/1;21
или									
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	к№171		250	3,4	2,5	17	104	0,2	148/549
Плов из отварной птицы по- узбекски			50/150	11,7	12,8	30,4	284	1,13	492/416
Компот из свежих плодов, ягод + витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	№521
или									
Компот из сухофруктов + витамин С			200	0,6	0	16	66	0,2	№522
или									
Кисель из свежемороженых ягод			200	0,1	0,1	20,5	83	1,1	№640
или									
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			50	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			250	3	5	34	185	4	
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	96	3,3	
или									
Молоко питьевое кипяченое	210		200	4,8	6,4	7,9	114	1	№260
Кондитерское изделие промышленного производства			50	1,8	5,2	10	89,0	0,7	
или									
Ватрушка с повидлом (ягоды - 15гр.)			60	3,67	1,75	42,24	199,4	0,15	№554
Ужин			580	26	23,4	72,3	563	35,04	
Винегрет овощной			50	0,63	5	3,66	63,5	0,8	№90
Котлета рыбная любительская			70	12,48	3,11	6,03	102,03	0,74	№357
Картофель отварной с маслом			140	2,9	3,6	21,8	131	6	№438
или									
Оладьи из печени по - кунцевски			60	17,21	11,6	13,84	228,6	6,77	43/8-409
или									
Сельдь с луком, маслом р.			50/10/3	10,11	7,99	4,24	129,31	3,19	№364
Картофель тушеный			150	3,4	3,6	24	142	10,1	№216
или									
Овощи в сметанном соусе			150	2,62	4,87	26,1	158,25	8,77	№525/210
Чай с лимоном			200	0,1	0	13,9	56	1,8	№506
или									
Чай с сахаром			200	0,1	0	13,9	56	0	№685
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Завтрак	28,9%		570	14	11	97	538	2	
Обед	37,3%		765	23	21	76	695	53	
Полдник	9,9%		250	3	5	34	185	4	
Ужин	27,0%		580	26	23,4	72,3	563	35,04	
Итого 6 день:				66	60	279	1981	94	

7 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита-мин "С", мг	№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал			
Завтрак			570	16,3	12,7	91,7	504	5,04		
Каша молочная пшенная жидкая			200	8,3	8,8	26,2	187	0,9	312/к282	
Бутерброд с маслом, сыром			30/5/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	№ 109	
Какао напиток с молоком			200	2,7	2,8	15,8	99	0,1	№508	
Батон пшеничный			30	1,6	0,2	7,6	38	0		
Второй завтрак			200	1	0	30,5	69	4,3		
Сок	200	200		0,9	0,0	30,5	69	3,3	№ 532	
или										
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14		
Обед			775	20	20	74,2	606	32		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			60	0,6	3,1	2,3	40	15	№14/1;20	
или										
Салат из квашеной капусты с луком р.			60	0,96	6,06	3,25	67,578	11,382	№58	
Свекольник на мясном бульоне со сметаной			250/5	2,1	4,4	14,5	126	6,45	№34/145кн	
или										
Суп овощной с мясными фрикадельками		250		5,7	3,7	16	120	3,46	№163	
фрикадельки мясные		20								
Печень, тушенная в соусе			50/50	11,9	11	4,8	246	0,8	№411	
или										
Гуляш из отварного мяса говядины			80	9,2	8,3	2,1	142	0,13	ц437/к378	
Картофельное пюре			150	2,9	3,3	17,9	123	10,4	№520/441	
Кисель из свежемороженых ягод			200	0,1	0,1	20,5	83	1,1	№640;к516	
или										
Компот из свежих плодов с лимоном			200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7	№ 523	
или										
Компот из сухофруктов + витамин "С"			200	0,6	0	16	66	0,2	№522	
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0		
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0		
Полдник			230	8	12,8	12,1	201	1,72		
Молоко питьевое кипяченое	210	210	200	4,8	6,4	7,9	114	1	№260	
Кондитерское изделие промышленного производства			30	3,2	6,4	4,2	87,0	0,72		
или										
Пирожок с картошкой и луком			60	3,63	4,24	21,9	140	0	№557	
или										
Сдоба обыкновенная			60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	№584	
или										
Шанежка наливная			60	3,67	1,75	42,24	199,4	0,15	№564	
Ужин			570	18,5	12	66	446	54,7		
Салат из свежих овощей с маслом растительным			60	0,6	3	2,3	39	15	№15/1:к21	
Перец фаршированный овощами, рисом с соусом			200	3,63	11,22	16,01	192,18	10	№245	
или										
Макаронные изд. отварные с овощами			160/40	147,4	9,716	35,93	264,5	3,52	№433	
или										
Рыба, тушенная в томате с овощами			60/60	12,3	6,87	6,41	137,21	2,88	№4/7-354	
Перловый гарнир			100	4,6	3,7	18	194	0	№255	
или										
Гречка вязкая отварная или рис припущенный			150	4,6	3,7	18	194	0	26/425	
Чай с сахаром, лимоном			200	0,1	0	13,9	56	0	№506	
или										
Чай с сахаром			200	0,1	0	13,9	56	0	№685	
или										
Сок	200	200		0,9	0,0	30,5	69	3,3		
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0		
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0		
Завтрак			25,8%	565	14	11	83	458	1,3	
Обед			34,2%	775	20	20	74,2	606	32	
Полдник			11,3%	230	8	12,8	12,1	201	1,72	
Ужин			28,7%	540	22	8,7	76,9	509	35,04	
Итого 7 день:				64	53	246	1974	70		

8 день									
Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита- мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			570	15	10	95	536	2,18	
Каша молочная пшеничная жидкая			200	8,3	8,5	24	185	0,51	№282
Бутерброд с маслом, сыром			30/5/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	№109
Кофейный напиток с молоком			200	4,4	4,1	18,5	119	0,8	№514
Второй завтрак				1	0	24	64	3,3	
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	
или									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14	
Обед			800	25	22	74	796	44	
Икра свекольная			60	1,4	7,53	6,31	118,94	6,3	№133
или									
Нарезка из свежих помидоров с маслом раст			60	0,6	3,1	2,3	40	15	15/1; №21
Суп солянка со сметаной			250/5	2,1	4,4	14,5	126	6,45	№149
Плов из отварного мяса говядины			200	21.83	17	30.67	363	0	№380-5/8
или									
Котлеты из говядины, запеченная в (основном)соусе			60/30	10	5,7	7,1	120	0,02	№16/8
или									
Кнели из говядины паровые			60	13,2	13	4,7	189	0,17	№ 27/8
Картофельное пюре			140	2,9	3,3	17,9	113	10,4	№441-520
или									
Пюре гороховое			130	14,6	0,81	29,7	185	0	№427
Компот из изюма + витамин "С"			200	0,3	0	17,2	70	0	№638
или									
Компот из свежих плодов или ягод + витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	640/521
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			50	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			270	7,7	12,5	37,1	270	1,06	
Молоко питьевое кипяченое	210	210	200	4,8	6,4	7,9	87	0,86	№260
Кондитерское изделие промышленного производства			50	1,8	5,2	10	89,0	0,7	
или									
Булочка "Дорожная" (на обсыпку печенье-10гр.)			60	2,9	6,1	29,2	183,0	0,2	№770
или									
Пирожок с повидлом или яблоком			60	4,2	3,4	42,4	214,0	0,12	№556
Ужин			570	18,5	12	66	446	54,7	
Запеканка из творога			150	6,2	8	23,5	191	0,15	№323
или									
Сырники из творога запеченные			150	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35	№331
Молоко сгущенное с сахаром	20	20							
или									
Сметанный соус сладкий			30	15,66	94,03	34,25	1058,9	1	№454
или									
Вареники из творога, ленивые			170	16,9	8	29	286	0,4	№335
Соус сметанный сладкий:			30						
или									
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих)			60	0,6	3	2,3	39	15	№70-№21
Омлет с картофелем запеченный с сыром			160	13,1	13,6	7,5	205	2,5	№345;320
Чай с сахаром			200	0,1	0	13,9	56	0	№685
или									
Напиток из шиповника			200	0	0	13,1	52	0,7	№705
или									
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Завтрак	24.6%		560	17	18	84	490	1,4	
Обед	33.4%		775	23	21	91	665	18	
Полдник	13.6%		270	7.7	12.5	37.1	270	1.06	
Ужин	23.8%		570	18.5	12	66	512	54.7	
Итого 8 день:				66	63.5	278	1937	75.2	

9 день									
Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита-мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Ккал		
Завтрак			560	17	18	84	490	1,4	
Каша кукурузная молочная жидкая			200	6,4	7,9	19,3	174	0,67	№280
Бутерброд с маслом, сыром			30/5/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	№4/13;109
Чай с молоком			200	1,5	1,4	8,2	63	0,3	№267
Батон пшеничный			30	1,6	0,2	7,6	38	0	
Второй завтрак				1	0	24	64	3,3	
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
или									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14	
Обед			770	23	19	92	689	53	
Икра морковная			60	1,1	3,2	5,4	69	1,49	№133
или									
Салат из отварной свеклы с маслом р., чесноком			60	0,9	3	4,4	48	1,24	№69
или									
Салат из свежих овощей с маслом растительным			60	1,09	7,14	2,87	81,18	13,09	№15/к1;23
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			250/5	2,5	3,2	8	101	4,73	№156
Суфле из отварного мяса			70	9,2	8,3	2,1	142	0,13	№397
Макаронные изделия отварные			140	2,5	3,1	35,6	205	0	№432
Соус красный основной			30	8,44	24,4	102	525.04	9,68	№ 468
или									
Жаркое по-домашнему			30/170	12,4	14,3	22,2	317	7,7	№379
Компот из свежих плодов или ягод + витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	№521
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			50	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			280	9	15	39	329	1	
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
или									
Молоко питьевое кипяченое			210	4,8	6,4	7,9	114	1	№260
Кондитерское изделие промышленного			30	3,2	6,4	4,2	87,0	0,72	
или									
Крендель сахарный			60	5,39	9,39	45,95	294,6	0	№569
или									
Ватрушка с творожным фаршем			60	5,5	6,1	39,8	236,0	0,14	289;5/12
Ужин			615	11	9	71	479	25,1	
Пудинг из творога с рисом и молоком сгущенным			180/30	6,2	8	23,5	191	0,15	134;328
или									
Лепешки с творогом, повидлом			150/30	8,1	6,5	24,5	190	0,06	№339;3/5
или									
Винегрет овощной			150	2	6	10,8	100	5,88	№71-90
Сельдь с луком, маслом р. (В- = 50/10/3)			60	17,4	19,1	0,4	204	0	№364
или									
Рыба,запеченная с маслом			80/5	11,8	7,9	3,2	131	0,29	№377
Картофельное пюре			150	2,9	3,3	17,9	123	10,4	№520/441
Чай с сахаром, лимоном			200	0.1	0	13,9	56	0	№685-506
или									
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Завтрак	26.4%		570	15	10	95	536	2.18	
Обед	33.9%		770	23	19	92	689	53	
Полдник	16.2%		280	9	15	39	329	1	
Ужин	23.5%		610	16	14	73	478	31.2	
Итого 9 день:				75	73	306	2032	87	

10 день

Наименование блюда	Брутто,	Нетто, г	Химический состав					Вита-мин "С", мг	№ рецептуры
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углеб, г	Ккал		
Завтрак			560	16	20	88	538	3,5	
Каша молочная жидкая ячневая			200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4К270
Бутерброд с маслом, сыром	30		15/10	5	6,6	14,1	137	0,07	№4/13К109
Какао напиток с молоком			200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	№508
Второй завтрак									
Сок	200	200	200	0,9	0,0	24	64	3,3	№532
или									
Фрукт свежий (посчитано яблоко, апельсин)			150	0,5	0	12,6	52	23,14	
Обед			790	23	19	85	681	53	
Салат из отварной свеклы с маслом			60	0,8	2,9	4,1	66	1,2	№20/1-к60
или									
Нарезка из перца свежего (огурцов, помидор свежих)			60	0,6	3	2,3	39	15	№70-к16
Суп картофельный с бобовыми и гренками			250	7,41	4,15	18,15	139,6	19	к158-17/2
Хлеб пшеничный	19	10							№185
Рулет из говядины с яйцом			60	12	14,3	3,9	16,96	0	170-к396
Капуста тушеная			150	3,5	4,8	11,7	91	27,53	534-к435
или									
Запеканка с капустой и отварной говядиной			200	23,91	24,79	10,54	360,91	8,75	к№ 384
Соус красный основной			30	8,44	24,4	102	525,04	9,68	№ 468
или									
Говядина, тушеная с капустой			30/170	28,88	54,05	17,86	673,41	40,18	к№376
Компот из сухофруктов + витамин "С"			200	0,6	0	16	66	0,2	№522
или									
Компот из свежих плодов или ягод + витамин "С"			200	0,2	0,2	18,5	77	1,6	640/521
или									
Кисель из свежемороженых ягод			200	0,1	0,1	20,5	83	1,1	№640к516
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			50	2,4	0,3	11,4	58	0	
Полдник			230	5	6	48	216	3	
Молоко питьевое кипяченое	210	210	200	4,8	6,4	7,9	114	1	№260
Кондитерское изделие промышленного производства			35/50	4,2	8,1	31,2	102,3	0	
или									
Оладьи со сгущенным молоком			50/20	3,7	6,6	18,4	148,5	0,33	№548
Ужин			610	16	14	73	478	31,2	
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих)			60	0,6	3	2,3	39	15	№70-71
или									
Кабачки, (баклажаны) запеченные под соусом			100	2,57	9,73	8,03	123,25	5,95	к243/244
или									
Картофельное пюре			100	2,9	3,3	17,9	123	10,4	520-441
или									
Картофель припущенный с маслом			150	2,9	3,6	21,8	131	6	№203
См.фле из рыбы			100	17,79	8,02	6,37	168,78	0,37	394/346
или									
Рыба, запеченная в омлете			100	16,87	10,03	2,28	166,87	0,07	№348
или									
Омлет с морковью			155	11,68	17,24	5,68	223,72	1,32	№317
или									
Фрикадельки рыбные, запечен с соусом см. томатом			80	14,7	7,3	7,8	156	1,07	№157
или									
Котлета рыбная, или биточки			100	14,49	2,36	5,72	102,2	0,24	№356
Чай с сахаром, лимоном			200	0,1	0	13,9	56	0	№506
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51	0	
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0	
Завтрак	28,1%		560	16	20	88	538	3,5	
Обед	35,6%		790	23	19	85	681	53	
Полдник	11,3%		230	5	6	48	216	3	
Ужин	25,%		610	16	14	73	478	31,2	
Итого 10 день:			60	59	294	1913	90,7		