

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Усть-Нерский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей №1 «Петушок» муниципального образования «Оймьяконский улус (район)»
МБДОУ «УНДС общеразвивающего вида №1 «Петушок»



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от трех до семи лет
2022-2023 учебный год

Количество детей - 91

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО В СООТВЕТСТВИИ С САНИТИИ 2.0/2.4.3690-20 от 27.10.2020 №32 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»; СП 2.4.3648 от 28.09.2020 №28 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ К ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

При составлении меню-раскладки использованы следующие сборники рецептур:

- Л.Е. Курбанова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. 183 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Неделя 1										
День 1										
Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша пшеничная на молоке с маслом:	молоко	130	200	5,43	4,23	33,38	193,0	-	168
		пшеничка	20							
		масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
		сахар	5							
2	Какао с молоком:	какао	2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		молоко	130							
		сахарный песок	9							
3	Хлеб с маслом	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:					12,37	15,15	69,76	489	1,43	
10-30- Второй завтрак:										
	Мандарин	мандарин		100	0,2	0,8	7,5	38	38	157
Всего во второй завтрак:					0,2	0,8	7,5	38	38	
12-15-Обед:										
1	Суп картофельный с рыбой:	рыба свежая	30	250	15,92	0,75	11,52	131,8	5,9	43
		картофель	90							
		лук	10							
		морковь	10							
		масло растительное	4							
2	Суфле куриное:	кура	130	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310
		яйцо	1/4							
		масло сливочное	5							
		молоко	18							
3	Картофельное пюре:	картофель		150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	321
		с 01.11-01.12	128							
		с 01.01 -28.02	128							
		с 01.03	128							
		молоко	22							
		масло сливочное	5							
4	Огурец свежий:	огурец свежий	35	35	0,3		0,9	4,9	3,5	-
5	Компот из кураги:	вода	205	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
		курага сушеная	20							
		сахар	16							
6	Хлеб:	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					33,4	67,64	88,27	671,2	30,1	

15-30 - Полдник										
1	Чай с сахаром:	чай	30	180	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
2	Булочка домашняя	Мука пшеничная	32	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	469
		Мука пшеничная на подпыл	1,7							
		Сахар	5,5							
		Сахар для отделки	1,6							
		Маргарин	7							
		Меланж для смазки	1							
		Соль	0,3							
		Дрожжи прессованные	1							
		Вода	14,25							
	с маслом:	масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в полдник:					3,72	9,89	34,01	250	0,02	
17-15 – Ужин:										
1	Блины с маслом:	мука пшеничная	66	150	11,3	17,65	62,8	428	0,56	267
		молоко	110							
		яйцо	1/4							
		сахар	4							
		масло сливочное	10							
		масло растительное	5							
2	Чай с сахаром:	чай	30	180	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
Всего в ужин:					11,34	17,66	69,79	456	0,58	
Всего за первый день:					61,03	111,14	269,33	1904,2	70,13	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Макаронные отварные	Макаронные изделия	40	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	с сыром:	Масло сливочное	5							
		Сыр	20							
2	Чай с молоком:	чай	2	180	2,67	2,34	14,31	89	1,19	394
		молоко	130							
		сахар	13							

3	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в завтрак:					17,03	13,11	66,52	456	1,33	
10-30- Второй завтрак:										
1	Сок	морковный	180	180	1,98	0,18	22,68	100	5,40	-
Всего во второй завтрак:					1,98	0,18	22,68	100	5,40	
12-15-Обед:										
1	Закуска из морской капусты, моркови с яйцом и растительным маслом	Морская капуста Морковь Яйцо Масло растительное	40 10 10 3	60	0,55	5,08	0,91	74	1,92	56
2	Борщ со сметаной	Свекла с 01.01 Капуста свежая или квашенная Картофель молодой с 01.11-31.12 с 01.01-28.02 с 01.03 Морковь с 01.01 Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Сахар Бульон или вода Для бульона: Мясо бескостное Или птица обработанная Вода Лук репчатый Морковь с 01.01 Соль Сметана	40 40 20 20 20 20 20 20 20 13 13 10 8 5 3 200 67 67 200 3 3 3 1,1 5	250	3,85	2,170,87	6,77	81,22	12,47	30
3	Бефстроганов из отварного мяса	Мясо говядина Морковь лук	129 10 10	160	12,93	10,36	2,74	155,83	0,01	278

	Рис отварной	рис	35	180	4,37	6,44	44,02	251,64	-	315
		Масло сливочное	6							
5	Кисель	вода	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
6	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					26,25	22,37	103,89	781,88	14,8	
15-30 - Полдник										
1	Чай с сахаром:	чай	30	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
		сахар	7							
2	Булочка молочная	Мука пшеничная	68	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,20	
		Мука (на подпыл)	2,4							
		Дрожжи прессованные	0,8							
		Молоко	32							
		Соль	0,8							
Всего в полдник:					7,48	1,6	51,69	251	0,23	
17-15 – Ужин:										
1	Вареники ленивые	Творог	116	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230
		Мука пшеничная	16							
		Сахар	8,5							
		Яйца	8,5							
		Соль	0,35							
		Масло сливочное	5							
3	Чай с лимоном	чай	2	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	сладкий:	сахар	7	3,5			9,89	40,6		
		лимон	10							
4	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:					21,14	16,38	56,61	471,3	3,11	
Всего за второй день:					73,88	53,64	301,39	2030,18	24,87	

День 3										
Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша пшеничная	пшеничка	30	200	5,43	4,23	33,38	193,0	-	168
	на молоке с маслом:	молоко	130	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
		сахар	5							
		Масло сливочное	5							
2	Чай с молоком:	чай	2	180	2,67	2,34	14,31	89	1,19	394
		молоко	130							

		сахар	13							
3	Бутерброд	Хлеб пшеничный	40	55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	с сыром:	Масло сливочное	5							
		Сыр российский	10							
Всего в завтрак:					14,82	18,64	67,14	505	1,30	
10-30- Второй завтрак:										
1	Апельсин	апельсин	114	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
Всего во второй завтрак:					0,2	0,9	8,1	43	60	
12-15-Обед:										
1	Суп вермишелевый на мясном бульоне:	Мясной бульон	250	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	233
		Картофель	66							
		молодой	66							
		с 01.11-31.12	66							
		с 01.01-28.02	66							
		с 01.03	66							
		вермишель	22							
		лук	6							
		морковь	10							
		Масло растительное	5							
2	Тефтели мясные:	Мясо	51	80	5,91	6,55	7,80	114	0,64	286
		молоко	16							
		рис	6							
		Лук	16							
		Масло растительное	5							
		мука	5							
3	Каша пшенная	Крупа пшенная	48	120	6,10	5,7	31,39	204	0,85	126
		Масло сливочное	4							
4	с томатным соусом:	бульон мясной	15	15	0,6	2,52	4,8	44,7	1,4	348
		лук	8							
		морковь	8							
		томат-паста								
		мука пшеничная	4,5							
		масло сливочное	1,5							
		сахар	1							
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие	27	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	14
		Огурцы свежие	30							
		Масло растительное	3							

6	Кисель:	вода	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
7	Хлеб	пшеничный		45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					19,95	19,28	108,71	689,92	22,94	
15-30 - Полдник										
1	Снежок	Снежок		200	5,22	4,5	19,44	142,2	1,62	401
2	Ватрушка с повидлом	Мука пшеничная	60	80	0,9	1,6	24,16	120,32	-	140
		молоко	25							
		яйцо	4							
		сахар	8							
		дрожжи	0,11							
		Масло сливочное	2							
		Масло растительное	2							
		творог	22							
Всего в полдник:					6,12	6,1	43,6	262,52	1,62	
17-15 – Ужин:										
1	Биточки манные	Крупа манная	47	150	13,75	6,87	50,16	322,2	0,65	199
		Молоко	40							
		яйцо	1/7							
		сахар	6							
		Масло растительное	3							
		Сухари пшеничные	6							
2	Салат из свеклы с зеленым горошком	Свекла	28	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
		Зеленый горошек консервированный	24							
		Лук	2							
		Масло растительное	3							
3	Чай с сахаром:	чай	30	180/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
4	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в ужин:					17,81	44,53	81,67	491,75	5,57	
Всего за третий день:					58,9	89,45	309,22	1992,19	91,43	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша гречневая	Крупа гречневая	30							
	на молоке с маслом:	молоко	130	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0	-	168
		Масло сливочное	5							
		сахар	5							
2	Кофейный напиток с молоком:	Кофейный напиток	3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
		молоко	90							
		сахар	10							
3	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	40	65	2,94	4,64	16,38	184	0,11	2
		Масло сливочное	5							
		джем	20							
4	Яйцо	отварное:	1	1	5,08	4,60	0,28	63	-	213
Всего в завтрак:					16,69	19,84	71,48	542	1,65	
10-30- Второй завтрак:										
1	Банан	банан	114	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Всего во второй завтрак:					1,5	0,5	21	95	10	
12-15-Обед:										
1	Суп полевой с рыбой:	Рыба свежая	47							
		Картофель	90	250	15,92	0,75	11,52	131,8	7,3	43
		пшено	15							
		лук	10							
		морковь	16							
		Масло растительное	6							
2	Ленивые голубцы со сметанным соусом	Мясо говядина	60	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
		Лук репчатый	13							
		Капуста	96							
		Рис	23							
		Масло сливочное	4							
		Яйцо	5							
		Сметана	10							
		Мука	3							
3	Картофельное пюре:	Картофель	142	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	321
		Молоко сухое	5							
		Масло сливочное	5							
4	Кисель:	вода	200	200			19,6	80	30	122
		концентрат киселя	18							

		сахар	6							
5	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					36,26	15,08	92,24	671,8	75,48	
15-30 - Полдник										
1	Йогурт	питьевой	150	150	3	2,3	4,5	72	1,1	-
2	Булочка «Веснушка»	Мука пшеничная	58	80	6,24	4,89	43,08	241,6	-	473
		Мука на подпыл	1,1							
		Дрожжи	1,7							
		Соль	0,6							
		Сахар	6							
		Маргарин	5,1							
		Меланж для смазки	1,7							
		Изюм	3							
		Вода	23							
Всего в полдник:					9,24	7,19	47,58	313,6	1,1	
17-15 – Ужин:										
1	Винегрет:	Картофель	10	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	45
		Молодой	10							
		с 01.11-31.12	10							
		с 01.01-28.02	10							
		с 01.03	10							
		Свекла	8							
		с 01.01	8							
		Морковь	6							
		с 01.01	6							
		Огурцы соленые	8							
		Лук	6							
		Масло растительное	2							
2	Макаронные отварные:	Макаронные	52	150	5,50	4,57	26,44	168	-	317
		Масло сливочное	5							
3	Гуляш из отварной говядины	Говядина	115	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
		Масса отварного мяса	70							
		Морковь	20							
		с 01.01.	20							
		Лук репчатый	12							
		Томатное пюре	6							
		Масло сливочное	5							
		Мука пшеничная	4							

4	Чай с сахаром:	чай	30	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
		сахар	10							
5	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в ужин:					27,34	21,8	64,51	565,64	6,3	
Всего за четвертый день:					91,03	64,41	296,81	2188,04	94,53	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша рисовая на молоке с маслом:	рис	30	200/5	5	8,2	30,3	215	0,22	168
		молоко	130							
		Масло сливочное	5							
		сахар	5							
2	Какао с молоком:	какао	2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		молоко	130							
		сахар	10							
3	Хлеб с маслом	Пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:					11,9	15,5	66,61	468	1,65	
10-30- Второй завтрак:										
1	Груша	груша	114	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368
Всего во второй завтрак:					0,40	0,30	10,30	46	5	
12-15-Обед:										
1	Закуска из томатов с растительным маслом	томат	93	45	0,61	4,30	2,13	51,22	12,62	27
		Масло растительное	7							
2	Рассольник	Картофель	75	220	1,43	4,46	11,48	91,74	6,6	73
		молодой	75							
		с 01.11-31.12	75							
		с 01.01-28.02	75							
		с 01.03	75							
		Лук репчатый	10							
		Огурцы соленые	15							
		Масло растительное	5							
		Бульон	187,5							
		Мясо бескостное	62,8							
		Лук	3,2							

1	Омлет:	яйцо	1,8	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
		молоко	28							
		Масло сливочное	5							
2	Свёкла тушеная:	свекла	103	180	2,94	5,4	14,70	123,37	2,2	61
		Масло растительное								
		лук	8							
		петрушка	0,7							
3	Кисель:	вода	200	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
4	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в ужин:					19	24,42	82,66	625,09	2,74	
Всего за пятый день:					61,66	73,56	292,9	2109,3	53,62	

Неделя 2

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша «Дружба»	рис	17	200	5,5	8,77	29,27	213,0	-	168
	на молоке	пшено	16							
	с маслом:	молоко	130							
		масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,65	43	-	6
		сахарный песок	5							
2	Какао с молоком:	какао	2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		молоко	130							
		сахарный песок	9							
3	Хлеб	пшеничный	20	45	3,19	0,49	20,43	103		1
	с сыром	российский	10	5	3,48	4,43	-	54	0,11	7
Всего в завтрак:					15,88	20,5	66,17	520	1,54	
10-30-второй завтрак:										
	Банан	банан	114	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Всего во второй завтрак:					1,5	0,5	21	95	10	
12-15 - Обед										
1	Суп овощной с	куриный бульон	250	250	2,75	2,1	16,45	86,37	-	68
	зелёным горошком на	картофель	50							
	курином бульоне:	лук	8							
		морковь	8							
		зелёный горошек	10							
		масло сливочное	2							

		масло растительное	2							
2	Голубцы ленивые	мясо	70	160	21,71	16,55	15,02	296,0	5,20	274
		капуста	120							
		яйцо	1							
		масло сливочное	5							
		лук	10							
		рис	15							
		мука	5							
	с томатным соусом:	бульон мясной	60	60	0,6	2,52	4,8	44,7	1,4	348
		лук	8							
		морковь	8							
		томат-паста								
		мука пшеничная	4,5							
		масло сливочное	1,5							
		сахар	1							
		соль	1							
3	Кисель:	вода	200	200	1,36		19,6	80	30	122
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
4	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Всего в обед:					29,47	21,76	77,5	620,07	37,07	
15-30-полдник										
	Снежок	снежок	200	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Бутерброд с джемом	хлеб пшеничный	30	65	2,94	4,64	16,38	184	0,11	2
		масло сливочное	5							
		джем	20							
Всего в полдник:					8,34	9,64	37,98	342	1,91	
17-15-ужин:										
1	Запеканка творожная	творог	170	150	26,31	18,09	25,74	372	0,24	237
	с кисельной подливкой:	манная крупа	10	100	0,06	-	16,69	67,05	0,05	383
		яйцо	1							
		концентрат киселя	20							
		сахар	5							
		сахар	3							
2	Чай с лимоном	чай	2	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	сладкий:	сахар	7				9,89	40,6		
		лимон	10							
3	Хлеб:	пшеничный	30	30	1,8	0,64	12,5	64,3		7
Всего в ужин:					28,24	18,74	71,92	572,95	1,71	
Всего за шестой день:					81,93	70,64	253,57	2055,02	42,23	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша манная на молоке с маслом:	манка	44	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	-	132
		молоко	130							
		масло сливочное	5							
		сахар	10							
2	Чай с молоком:	чай	30	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		молоко	60							
		сахар	10							
3	Хлеб с сыром:	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
		сыр российский	15	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
4	Яйцо отварное:	яйцо отварное	1	1	5,08	4,60	0,28	63	-	213
Всего в завтрак:					18,92	15,92	62,59	474	1,3	
10-30 – Второй завтрак:										
1	Сок виноградный	сок виноградный	180	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	399
Всего во второй завтрак:					0,54	0,36	29,34	123	3,6	
12-15 – Обед:										
1	Закуска из морской капусты с растительным маслом	морская капуста	42	60	0,5	4,29	2,86	51,87	1,92	18
		морковь	8							
		масло растительное	4							
		сахар	2							
2	Свекольник	мясной бульон	200	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	-
		картофель								
		с 01.11-31.12	43							
		с 01.01-28.02	43							
		с 01.03	43							
		свекла с 01.01	64							
		лук	11							
		морковь с 01.01	10							
	сахар	1,6								
	сметана	5								
3	Макаронник с мясом:	говядина	45	200	18,5	18,3	29	357	0,1	87
		лук	5							
		макаронные изделия	36							

		масло сливочное	1							
		яйцо	1							
4	соус сметанный:	сметана	7,5	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01	354
		мука пшеничная	2							
		соль	0,2							
5	Компот из сухофруктов	вода	205	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376
		фрукты сушеные (смесь)	20							
		сахар	16							
6	Хлеб	пшеничный		45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					24,47	26,36	89	699,32	12,86	
15-30 – Полдник:										
1	Какао с молоком:	какао	2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		молоко	130							
		сахарный песок	9							
2	Булочка молочная	мука пшеничная	68	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,20	
		молоко	32							
		дрожжи	0,8							
		соль	0,8							
Всего в полдник:					11,09	4,77	57,52	318	1,63	
17-15 – Ужин:										
1	Котлета мясная:	говядина	59	75	11,92	8,80	11,64	173	-	282
		хлеб пшеничный	14							
		молоко	19							
		масло сливочное	5							
		сухари	8							
	Каша гречневая:	гречневая крупа	46	180	8,59	6,09	38,64	243	-	67
		масло сливочное	4							
		соль	0,2							
2	Чай с сахаром:	чай	30	180	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
3	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в ужин:					23,74	15,39	77,7	547	0,02	
Всего за седьмой день:					78,22	62,44	286,81	2038,32	15,81	

День 8										
Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша ячневая	Крупа ячневая	44							
	на молоке с маслом:	Молоко	130	200/5	4,39	4,20	28,30	169,0	-	168

		Вода	70							
		Сахар	5							
		Масло сливочное	5							
2	Чай с молоком:	чай	2	180	2,67	2,34	14,31	89	1,19	394
		молоко	130							
		сахар	13							
3	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	40	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	с маслом	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:		джем	20		9,61	14,09	71,55	462	1,67	
10-30- Второй завтрак:										
1	Груша	груша	114	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Всего во второй завтрак:					0,4	0,3	10,3	46	5	
12-15-Обед:										
1	Щи из свежей	Капуста белокочанная	50	220	1,36	2,86	5,34	61,6	16,05	67
	капусты	Картофель	30							
	с картофелем	молодой	30							
		с 01.11-31.12	30							
		с 01.01-28.02	30							
		с 01.03	30							
		Морковь	12,5							
		с 01.01	12,5							
		Лук репчатый	10							
		Томатное пюре	2,5							
		Масло растительное	5							
		Бульон	200							
		Мясо бескостное	67							
		Вода	200							
		Лук	3,4							
		с 01.01	3,4							
		Соль	1,1							
		Сметана	5							
2	Рулет картофельный	говядина	47	210	23,1	16,23	20,24	335,3	-	136
	с мясом	Картофель	95							
		молодой	95							
		с 01.11-31.12	95							
		с 01.01-28.02	95							
		с 01.03	95							
		яйцо	4							
		молоко	14							
		Масло сливочное	3							

4	Компот из кураги:	Курага сушеная	15	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376
		сахар	13							
5	Хлеб:	пшеничный		45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					28,09	19,6	73,77	612,9	16,45	
15-30 - Полдник										
1	Молоко	кипяченное	180	180	5,48	4,88	9,07	102	2,05	400
2	Булочка домашняя	Мука пшеничная	32	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	469
		Мука пшеничная на подпыл	1,7							
		Сахар	5,5							
		Сахар для отделки	1,6							
		Маргарин	7							
		Меланж для смазки	1							
		Соль	0,3							
		Дрожжи прессованные	1							
Всего в полдник:					9,12	11,14	36,03	281	2,05	
17-15 – Ужин:										
1	Рыба в овощах:	Рыба свежая	40	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	247
		Вода	17							
		Морковь	22							
		Томатное пюре	2							
		Лук репчатый	9							
		Масло растительное	4							
2	Каша перловая	Крупа перловая	33	150/5	4,2	4,39	26,89	166,9	0,85	124
		Вода питьевая	80							
		Масло сливочное	3							
3	Чай:	заварка	2	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
		сахар	7							
4	Хлеб:	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
5	Конфета глазированная	шоколадом с желейным корпусом	40	40	0,56	3,28	27,76	143,6	-	-
Всего в ужин:					15,05	11,74	86,99	523,5	3,14	
Всего за восьмой день:					62,27	56,87	278,64	1925,4	28,31	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			

09-00 - Завтрак:										
1	Каша рисовая	рис	30							
	на молоке с маслом:	молоко	130	200/5	5	8,2	30,3	215	0,22	168
		масло сливочное	5							
		сахар	5							
2	Кофейный напиток с молоком:	Кофейный напиток	3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
		молоко	90							
		сахар	10							
3	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	40	65	2,94	4,64	16,38	184	0,11	2
		Масло сливочное	5							
		джем	20							
Всего в завтрак:						10,79	15,25	61,04	490	1,5
10-30- Второй завтрак:										
	Сок вишневый	Сок вишневый	180	180	0,54	0,36	29,34	123	3,06	-
Всего во второй завтрак:						0,54	0,36	29,34	123	3,06
12-15-Обед:										
1	Закуска морковная	Морковь	46	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
		Лук	8							
		Томат-паста	2							
		Масло растительное	3							
		сахар	1							
2	Суп картофельный	Куриный бульон	250	250	5,49	5,27	16,32	135	3,48	81
		Картофель молодой	50							
	с бобовыми	с 01.11-31.12	50							
		с 01.01-28.02	50							
		с 01.03	50							
		Фасоль, горох	20							
		Лук	10							
		Морковь	10							
		с 01.01	10							
		Масло растительное	5							
3	Картофель запеченный	Картофель молодой	160	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78	151
		с 01.11-31.12	160							
		с 01.01-28.02	160							
		с 01.03	160							
		Масло сливочное	4							
4	Рыба припущенная:	Рыба свежая	73	80	15,44	0,94	0,21	70,66	1,12	246

		Молоко	24							
		Лук репчатый	16							
		Масло сливочное	5							
5	Хлеб	Хлеб пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
6	Морс	Брусника	10,5	200	0,12	0,12	28,02	115,87	4,5	437
		Сахар	16							
Всего в обед:					29,51	17,31	93,96	655,33	17,64	
15-30 - Полдник										
1	Сырники с	творог	100	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
		Мука пшеничная		50	0,97	2,25	6,62	50,75	0,16	351
		Яйцо	4							
		Масло растительное	4							
	молочным сладким соусом	Молоко	25							
		Масло сливочное	2							
		Мука пшеничная	2							
2		Сахар	4							
		Ванилин	0,002							
	Чай с сахаром:	чай	30	180	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
Всего в полдник:					19,7	14,93	25,1	312,75	0,43	
17-15 – Ужин:										
1	Плов с мясом:	Говядина	114	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
		Масло сливочное	8							
		Морковь с 01.01.	13							
		Лук репчатый	9							
		Томатное пюре	7							
		Крупа рисовая	46							
2	Чай с лимоном	чай	2	180	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	сладкий:	сахар	7				9,89	40,6		
		лимон	10							
3	Витаминный салат:	Капуста	40	60	0,9	2,7	6,4	52,9	3,78	15
		морковь	15							
		Сахар	3							
		Масло растительное	3							
		яблоко	13							
4	Хлеб	пшеничный		45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в ужин:					23,54	19,4	71,02	555,9	7,57	
Всего за девятый день:					84,08	67,25	280,46	2136,98	30,2	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Омлет с сыром	Яйца	1,75	105	11,24	19,51	1,72	227	0,21	216
		Молоко	26							
		Сыр	12							
		Масло сливочное	5							
		Масло сливочное	5							
2	Чай с молоком:	чай	2	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
		молоко	130							
		сахар	13							
3	Хлеб	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
	с маслом	сливочным	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:					17,14	25,96	36,52	462	1,41	
10-30- Второй завтрак:										
1	Апельсин	апельсин	114	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	371
Всего во второй завтрак:					0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	
12-15-Обед:										
1	Закуска из капусты, огурцов, сладкого перца с растительным маслом	Капуста свежая	40	60	0,79	4,24	2,41	51,33	41,86	11
		Огурцы свежие	25							
		Перец сладкий	24							
		укроп	2,2							
		Масло растительное	3							
2	Суп картофельный с фрикадельками	Картофель	100	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	82
		Молодой	100							
		с 01.11-31.12	100							
		с 01.01-28.02	100							
		с 01.03	100							
		Морковь	10							
		с 01.01	10							
		Лук репчатый	10							
		Томатное пюре	3							
		Масло растительное	3							
		Фрикадельки №121	25							
		Говядина	28							
		Лук репчатый	2							

		Яйца	2							
3	Рыбные биточки:	Рыба свежая	66	80	7,32	2,88	4,96	84,8	0,8	248
		Молоко	25							
		Хлеб пшеничный	18							
		Масло растительное	3							
		масло сливочное	8							
4	Рис отварной:	Рис	35	132	3,20	4,72	32,28	184,53	-	315
		Масло сливочное	6							
5	с томатным соусом:	бульон мясной	15	15	0,17	0,63	1,20	11,17	0,3	348
		лук	8							
		морковь	8							
		томат-паста								
		мука пшеничная	4,5							
		масло сливочное	1,5							
		сахар	1							
		мука	4							
6	Компот из свежих фруктов:	Яблоки	40	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
		Вода	172							
		Сахар	20							
		Кислота лимонная	0,2							
7	Хлеб:	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в обед:					20,68	14,06	98,19	620,1	14,02	
15-30 - Полдник										
1	Снежок	снежок	200	200	5,22	4,5	19,44	142,2	1,62	401
2	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	40	65	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
		Масло сливочное	5							
		джем	20							
Всего в полдник:					7,73	8,43	48,32	303,2	2,1	
17-15 – Ужин:										
1	Оладьи из печени	Печень говяжья	45	130	9,78	11,66	16,41	210	7,37	284
		Мука пшеничная	12							
		Лук репчатый	15							
		Яйца	7							
		молоко	16							
2	Картофель	отварной	150	150	2,9	4,4	2,08	146,0		56
3	Чай с лимоном	чай	2	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	сладкий:	сахар	7	3,5			9,89	40,6		
		лимон	10							
4	Хлеб:	пшеничный	45	45	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего в ужин:					15,99	16,57	59,01	540,6	10,2	
Всего за десятый день:					62,33	65,19	261,6	2008,4	80,23	

Ежедневно выписывается соль пищевая йодированная 5 грамма

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период:	709,62	711,18	2709,27	19875,73	352,4
Среднее значение за период	70,96	71,11	270,92	1987,57	35,24