

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	5,59	5,14	15,89	132	206
	Бутерброд с маслом	20/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	393
Итого за завтрак		360	9,81	19,89	48,75	380,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак		180	0,90	-	18,18	76	
Обед	Суп овощной со сметаной	180	1,74	3,41	19,21	115,69	67
	Котлета рыбная запеченная в томатном соусе	80	4,73	11,1	28,09	154	255
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	3,5	0,49	20	100	
	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96	
Итого за обед		660	13,58	19,818	132,9	706,39	
Полдник	Пудинг из творога с морковью	100	17,67	11,92	23,25	268	238
	Соус молочный сладкий	30	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Кипяченое молоко	160	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		365	24,12	19,05	38,94	420,75	
Итого за день		1565	48,41	58,758	238,77	1583,64	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5	16,1	131,8	92
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		410	11,39	16,84	48,73	359,9	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоки)	110	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак		110	0,40	0,40	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,65	5,59	9,14	93,5	84
	Биточек рубленый куриный	55	15,8	14,1	2,15	200	305
	Каша вязкая пшенная	80	3,45	3,05	18,33	116,28	314
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	
	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	
Итого за обед		585	24,95	23,248	94,79	708,48	
Полдник	Яйцо отварное	49	5,08	4,6	0,28	63	255
	Капуста тушеная	160	3,98	7,42	18,98	158	132
	Хлеб пшеничный	18,75	3,5	0,49	20	100	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за полдник		407,75	12,72	12,54	45,38	343,31	
Итого за день		1512,75	49,46	53,028	198,7	1455,69	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,75	5,20	18,83	145,2	93
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		419	15,87	15,66	52,42	414,45	
2 завтрак	Сок фруктовый (кондит)	180	0,90	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак		180	0,90	-	18,18	76	399
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,56	2,92	17,91	111	82
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	298
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	
	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	
Итого за обед		650	21,73	12,468	103,34	628,7	
Полдник	Запеканка из творога	100	26,31	7,98	19,2	136	237
	Соус молочный сладкий	30	0,62	1,69	2,19	26,61	368
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за полдник		330	26,47	8,01	25,32	158,31	
Итого за день		1579	64,97	36,138	199,26	1277,46	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	5,0	5,17	17,25	141,3	94
	Бутерброд с маслом	20/5	2,58	7,31	13,07	103,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,71	12,56	80,9	395
Итого за завтрак		330	9,73	14,19	42,88	325,3	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,29	0,40	7,1	39	368
Итого за 2 завтрак		95	0,29	0,40	7,1	39	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,47	5,13	9,09	94,12	58
	Биточек рубленый куриный	60	8,4	8,66	11,5	183	306
	Сметанный соус	15	0,73	1,95	5,71	48,33	354
	Макаронные отварные	120	2,4	3,2	5,36	84,0	317
	Кисель из повидла	150	0,08	0,03	25,21	108,2	383
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	17,5	0,5	0,1	4,25	20,25	
Итого за обед		522,5	13,34	14,53	66,95	484,71	
Полдник	Биточек рыбный запеченный с молочным соусом	60/15	8,89	2,96	6,19	94	255,350
	Свекольная икра	65	3,27	7,05	19,3	151	54
	Хлеб пшеничный	17,5	0,5	0,1	4,25	20,25	
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за полдник		357,5	12,78	10,13	34,81	283,45	
Итого за день		1305	36,14	39,25	151,74	1132,46	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,47	18,57	146,8	94
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	395
Итого за завтрак		419	15,92	15,93	52,16	416,05	
2 завтрак	Сок фруктовый , вафли	180	0,90	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак		180	0,90	-	18,18	76	399
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	1,6	2,68	9,71	69,8	80
	Птица тушеная в соусе	80	12,44	9,24	12,56	183	301
	Пюре картофельное	130	2,65	4,95	12,65	105	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб ржаной	18,75	1,0	0,2	8,5	40,5	
Итого за обед		633,75	20,14	17,298	83,75	573	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за полдник		360	5,16	2,3	60,36	279,11	
Итого за день		1592,75	42,12	35,528	214,45	1344,16	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Возрастная категория: от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	2,69	3,96	27,32	142,06	165
	Бутерброд с сыром	35	4,37	5,88	17,77	97,25	3
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за завтрак		335	7,98	13,01	53,86	306,51	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	-	14,94	68,74	399
Итого за 2 завтрак		150	0,74	-	14,94	68,74	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,2	3,7	8,9	86,6	67
	Тефтели рыбные паровые	60	8,19	2,76	5,39	84,0	260
	Пюре картофельное	120	2,4	3,2	18,23	118	321
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб ржаной	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб пшеничный	35	0,17	0	17,8	77,5	
Итого за обед		540	17,09	10,28	82,85	547,94	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	11,17	3,35	18,46	247,0	236
	Соус молочный	15	0,25	1,8	0,5	19,0	351
	Чай с сахаром	150	3,01	2,7	12,1	88,1	393
Итого за полдник		275	14,43	7,85	31,06	354,1	
Итого за день		1300	40,24	31,14	182,71	1277,29	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,67	3,67	14,8	119,68	92
	Бутерброд с маслом	20/5	2,58	7,31	13,07	103,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,71	12,56	80,9	395
Итого за завтрак		325	9,4	12,69	40,43	303,68	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоки)	95	0,29	0,40	7,1	39	368
Итого за 2 завтрак		95	0,29	0,40	7,1	39	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,47	5,13	9,09	94,12	58
	Биточек куринный	50	9,69	1,95	8,88	107,1	305
	Рагу из овощей	110	2,29	3,5	13,75	98,3	165
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	35	0,17	0	17,8	77,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
Итого за обед		520	16,75	11,2	82,05	558,86	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	100	3,89	7,29	14,22	102,19	393
	Огурец соленый, нарезка	30	0,5	1,5	2,1	27	16
	Хлеб ржаной	25	0,07	0	16,18	75,9	
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	5,08	18,39	392
Итого за полдник		305	4,58	8,82	37,58	223,48	
Итого за день		1245	31,02	33,11	167,16	1125,02	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	6,12	6,78	28,8	199,2	205
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		410	12,85	19,4	62,89	443,3	
2 завтрак	Свежие плоды (яблоки)	110	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак		110	0,40	0,40	9,8	44	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	200	2,1	8,15	11,5	135,9	58
	Жаркое по домашнему	180	7,53	7,47	21,95	265	276
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед		632,5	49,58	17,048	74,11	585,3	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	17,67	11,92	23,25	268	234
	Соус молочный сладкий	30	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	7,2	90	400
Итого за полдник		340	23,86	18,67	37,07	408,75	
Итого за день		1517,5	86,69	55,518	183,87	1481,35	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,8	4,93	15,39	104,85	94
	Бутерброд с маслом	20/5	2,58	7,31	13,07	103,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,71	12,56	80,9	395
Итого за завтрак		325	9,53	13,95	41,02	288,85	
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,29	0,40	7,1	39	368
Итого за 2 завтрак		95	0,29	0,40	7,1	39	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,19	3,08	10,78	81,37	76
	Тефтеля рыбная в сметанном соусе	60/15	9,1	7,8	1,12	139,2	261/354
	Каша пшеничная вязкая	110	3,26	2,13	18,11	94,4	314
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	15,63	102,7	376
	Хлеб пшеничный	25	2,89	0,61	16,9	79,14	
	Хлеб ржаной	35	0,17	0	17,8	77,5	
Итого за обед		535	16,85	13,63	80,34	574,31	
Полдник	Яйцо отварное	40	9,04	10,02	14,44	169,0	255
	Капуста тушенная	100	2,62	2,29	18,02	126,64	336
	Хлеб пшеничный	30	0,91	0,10	5,03	27,15	
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	5,07	18,2	393
Итого за полдник		330	12,69	12,43	42,56	340,99	
Итого за день		1285	39,36	40,41	171,02	1243,15	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,4	6,1	23,89	148,3	206
	Бутерброд с сыром	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		410	12,13	18,72	57,98	392,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак		180	0,90	-	18,18	76	399
Обед	Суп гороховый	200	3,37	2,37	12,77	93,8	81
	Плов из курицы	230	11,94	8,64	20,88	209	304
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	
	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	
Итого за обед		680	19,36	11,518	98,82	601,5	
Полдник	Булочка «Веснушка»	75	5,47	9,39	40,44	268	479
	Плоды свежие	110	0,40	0,40	9,8	44	368
	Чай с сахаром	180	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого за полдник		365	6,03	9,82	56,36	334,31	
Итого за день		1635	38,42	40,058	231,34	1404,21	