

**Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов
(возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
9.2-170	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,8	7,8	58,1	412,5	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	32,0	8,1	88,1	550,8	1,3
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	60	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0

14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	14,4	14,0	80,6	504,3	16,2
Полдник							
16.3-110	Оладьи с молоком сгущенным	90/20	8,0	11,9	59,9	377,7	0,3
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	260	12,2	15,2	66,0	448,6	1,3
	ВСЕГО	1295	59,0	37,7	245,1	1548,7	28,9
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
7.1-150	Каша манная молочная жидкая	150	4,4	3,4	21,8	134,7	0,2
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	355	8,3	7,0	65,9	359,0	1,1
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
Обед							
3.1-40	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,6	3,6	3,8	44,8	6,1
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2

5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	18,1	26,2	67,7	571,8	13,7
Полдник							
16.4-60	Крендель сахарный	60	3,4	6,3	31,5	197,2	0,0
5.10-150	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4
	ИТОГО	210	7,6	11,1	39,1	287,3	0,37
	ВСЕГО	1300	35,5	44,5	175,5	1236,8	21,1
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.8-40	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,1	1,7	2,2	28,4	1,7
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	14,9	18,6	31,2	351,1	2,0
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27
Обед							
3.5-40	Салат из моркови	40	0,4	3,6	3,6	49,0	0,7
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0

12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.6-110	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	600	16,2	20,1	71,9	532,5	11,0
Полдник							
9.5-110	Сырники из творога с молоком сгущенным	90/20	16,0	4,8	32,5	236,3	0,6
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
	ИТОГО	260	18,1	4,8	47,4	304,2	1,4
	ВСЕГО	1310	50,0	43,7	158,0	1225,9	41,4
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-150	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4,4	4,3	19,5	134,9	0,0
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	355	12,5	9,5	59,0	371,1	0,6
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
Обед							

2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	9,8	2,0
10.7-180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,0	11,3	89,0	2,3
12.7-190	Плов из отварной птицы	190	25,3	19,3	29,6	393,3	1,9
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	595	32,7	22,8	77,6	644,4	51,2
Полдник							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-110	Икра свекольная	110	2,0	8,3	7,7	113,7	2,8
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	318	10,1	13,8	15,7	229,8	8,8
	ВСЕГО	1418	59,5	49,4	158,4	1316,2	61,6
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-150	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150	3,9	1,3	13,6	82,8	0,6
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	355	9,7	4,93	60,8	327,3	1,4
Второй завтрак							

1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.12-180	Суп карофельный с мясными фрикадельками	180	5,9	5,9	8,0	108,9	3,5
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	625	25,7	24,5	77,6	631,7	19,9
Полдник							
16.5-60	Ватрушка с повидлом	60	3,2	1,8	45,5	211	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	7,4	5,1	51,6	281,9	1,0
	ВСЕГО	1290	43,2	34,9	200,4	1285,9	32,3
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	6613,0	188,2	210,2	937,4	6613,5	185,2
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.4-130	Каша пшенная молочная жидкая	130	3,9	3,6	20,3	129,3	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0

14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	358	14,2	9,1	50,6	343,6	1,0
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
Обед							
3.5-40	Салат из моркови	40	0,4	3,6	3,6	49,0	0,7
10.10-180	Суп картофельный с рыбой	180	6,8	3,2	9,5	94,9	4,0
12.10-60	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	60	6,8	9,2	7,3	139,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.2-110	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,9	23,0	137,8	0,0
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	600	21,1	20,9	83,9	602,3	5,1
Полдник							
9.8-100	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
	ИТОГО	270	6,7	3,7	46,4	246,5	3,97
	ВСЕГО	1378	43,5	33,9	183,7	1211,1	16,1
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	3,4	19,7	122,7	0,9

5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	8,9	6,6	68,1	366,8	1,4
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	9,8	2,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	17,6	22,0	52,9	478,6	12,2
Полдник							
9.4-90	Вареники ленивые с маслом сливочным	90	12,7	4,4	13,1	142,2	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
	ИТОГО	240	16,9	7,7	19,2	213,1	1,2
	ВСЕГО	1275	43,8	36,7	150,6	1103,5	24,8
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		

День 8							
Завтрак							
6.2-150	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150	3,9	1,3	13,6	82,8	0,6
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	355	10,2	6,2	45,2	277,0	0,7
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
Обед							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.2-60	Котлеты рыбные любительские	60	7,3	5,9	4,7	100,9	0,6
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	13,5	16,4	76,5	505,6	14,0
Полдник							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-110	Икра свекольная	110	2,0	8,3	7,7	113,7	2,8
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	318	10,1	13,8	15,7	229,8	8,8
	ВСЕГО	1358	34,6	36,6	144,9	1050,5	50,5

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.7-40	Икра кабачковая консервированная	40	0,5	2,8	2,9	38,8	0,9
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	16,3	19,7	35,2	382,7	2,0
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1
Обед							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	9,8	2,0
10.9-180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,4	5,3	51,9	3,3
12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
13.4-120	Капуста тушеная	120	3,1	4,0	8,4	88,4	21,2
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	17,5	14,3	62,1	451,5	71,6
Полдник							
9.1-170	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/20	22,3	7,0	50,6	353,6	0,5
5.10-150	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4

	ИТОГО	320	26,5	11,8	58,2	443,7	0,9
	ВСЕГО	1405	64,5	49,1	161,6	1348,8	75,5
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.5-150	Каша "Дружба"	150	3,5	3,5	16,8	112,4	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	355	9,9	8,4	48,6	307,6	1,2
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
3.1-40	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,6	3,6	3,8	44,8	6,1
10.11-180	Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,3	7,0	56,3	2,1
12.11-80	Оладьи из печени, запеченные под сметанным соусом	60/20	14,6	11,1	9,2	180,9	28,0
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	605	21,4	21,6	64,9	518,4	42,3
Полдник							

16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	4,3	4	40,1	216,3	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	8,5	7,3	46,2	287,2	1,0
	ВСЕГО	1270	40,2	37,7	170,1	1158,2	54,5
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6686	162,1	156,4	640,8	4523,3	221,3
	ВСЕГО за 10 дней	13299	350,3	366,6	1578,2	11136,8	406,6
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1330	35,0	36,7	157,8	1113,7	40,7
	Примечание:						
1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.							
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.							
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.							
Таблица замен блюд и пищевых продуктов.							
2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-40	Овощи натуральные (огурцы)				
3.6-40	Икра морковная	3.5-40	Салат из моркови				
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	3.1-40	Салат из белокочанной капусты с морковью				
2.2-40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	2.1-40	Овощи натуральные (помидоры)				
10.4-180	Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем				

1.1-95	Фрукты свежие (мандарины)	1.1-95	Фрукты свежие (яблоко)
5.2-150	Чай с лимоном	5.1-150	Чай с сахаром
13.3-120	Пюре картофельное	13.7-120	Картофель отварной

**Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов
(возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
9.02-195	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/25	31,7	9,0	67,2	475,0	0,6
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	420	37,2	9,5	107,7	660,6	1,6
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.3-	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6

200							
12.1-70	Биточки рыбные	70	9,7	3,6	14,0	127,3	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	17,7	16,8	101,1	623,4	20,0
Полдник							
16.3-145	Оладьи с молоком сгущенным	120/25	10,6	15,7	79,0	498,2	0,4
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	325	15,6	19,7	86,3	583,3	1,6
	ВСЕГО	1545	70,9	46,4	305,5	1912,3	33,2
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	4,5	29,1	179,6	0,3
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	470	11,3	7,2	96,7	496,6	1,3
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6

Обед							
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	4,5	4,8	56,0	7,7
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
12.6-220	Жаркое по-домашнему	220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	27,6	27,4	80,6	670,6	11,6
Полдник							
16.4-70	Крендель сахарный	70	4,0	7,4	36,8	230,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	250	9,0	13,2	45,9	338,2	0,4
	ВСЕГО	1570	49,4	48,0	226,0	1524,1	19,3
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	425	17,9	21,7	42,0	432,8	2,5
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0

	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27
Обед							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	19,5	24,5	93,7	674,0	11,6
Полдник							
9.5-125	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	18,0	5,5	37,7	271,4	0,7
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	0,9
	ИТОГО	305	20,5	5,5	55,6	352,9	1,6
	ВСЕГО	1530	58,7	52,0	198,8	1497,8	42,7
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,9	5,7	26,0	179,9	0,0
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0

	ИТОГО	420	13,8	10,9	62,2	403,3	0,7
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.7-230	Плов из отварной птицы	230	30,6	23,4	35,9	476,1	2,3
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	710	39,7	27,3	96,7	789,0	61,3
Полдник							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,4	9,8	9,1	134,3	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,8	42,8	0
5.6-150	Сок фруковый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	348	11	15,4	22	271,8	9,3
	ВСЕГО	1658	69,5	57,6	188,2	1549,2	72,5
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	0,8
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0

18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	470	12,9	4,4	89,4	451,7	1,8
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.12-200	Суп карофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	6,6	8,9	121,0	3,9
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,8	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	760	29,3	27,6	97,2	752,1	23,2
Полдник							
16.5-70	Ватрушка с повидлом	70	3,7	2,1	53,1	246,2	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	250	8,7	6,1	60,4	331,3	1,2
	ВСЕГО	1580	51,3	38,5	257,4	1580,1	36,2
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7883	228,8	242,5	987,7	6565,8	203,8
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							

Завтрак							
7.4-200	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,0	5,5	31,3	198,9	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	473	17,6	11,2	72,1	460,5	1,3
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
Обед							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.10-200	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.10-70	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	7,9	10,7	8,5	162,3	0,4
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	730	25,8	25,3	107,5	753,7	6,0
Полдник							
9.8-100	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
	ИТОГО	310	7,3	5,1	55,6	298,4	4,1
	ВСЕГО	1663	52,2	41,9	238,0	1531,3	17,4
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность,	Витамин С,

			Б	Ж	У	(Ккал)	мг
День 7							
Завтрак							
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	4,5	26,3	163,6	1,2
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	455	12,0	9,4	92,9	501,5	1,8
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	19,1	21,0	69,4	543,0	14,8
Полдник							
9.4-100	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,1	4,9	14,6	158,0	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	280	19,1	8,9	21,9	243,1	1,4

	ВСЕГО	1535	50,6	39,7	194,6	1332,6	28,0
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	0,8
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	420	10,9	6,5	44,8	283,4	0,9
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	3,6
12.2-70	Котлеты рыбные любительские	70	8,5	6,9	5,5	117,7	0,7
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	16,6	19,6	96,1	624,3	17,6
Полдник							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0

3.6-130	Икра свекольная	130	2,4	9,8	9,1	134,3	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
5.6-150	Сок фруковый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	348	11,0	15,4	22,0	271,8	9,3
	ВСЕГО	1568	39,3	41,7	170,4	1217,6	54,8
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	425	19,6	23,1	46,9	471,3	2,6
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0

14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	21,2	16,9	78,3	556,2	86,8
Полдник							
9.1-195	Пудинг творожный с молоком сгущенным	170/25	25,5	8,1	58,7	408,2	0,6
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	375	30,5	13,9	67,8	516,3	1,0
	ВСЕГО	1680	76,3	57,9	200,3	1628,9	91,6
№ ТК	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергетическаяценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.5-200	Каша "Дружба"	200	4,7	4,7	22,4	149,9	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	440	11,5	9,7	59,2	366,9	1,4
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	4,5	4,8	56,0	7,7
10.11-200	Суп картофельный с клецками	200	2,0	2,6	7,8	62,6	2,3
12.11-100	Оладьи из печени, запеченные под сметанным соусом	70/30	18,3	13,9	11,5	226,1	35,0

13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	730	27,0	26,7	82,8	652,8	52,5
Полдник							
16.1-70	Пирожки, печенные из сдобного теста	70	5	4,7	46,8	252,4	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	250	10,0	8,7	54,1	337,5	1,2
	ВСЕГО	1520	48,9	45,5	206,5	1402,2	65,1
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	7966	191,0	226,7	1009,8	7112,6	256,8
	ВСЕГО за 10 дней	15849	419,8	469,1	1997,4	13678,4	460,6
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1585	42,0	46,9	199,7	1367,8	46,1

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Таблица замен блюд и пищевых продуктов.

2.2-50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-50	Овощи натуральные (огурцы)
3.6-50	Икра морковная	3.5-50	Салат из моркови
3.2-50	Салат из квашеной капусты с луком	3.1-50	Салат из белокочанной капусты с морковью
2.2-50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	2.1-50	Овощи натуральные (помидоры)
10.4-200	Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем
1.1-100	Фрукты свежие (мандарины)	1.1-100	Фрукты свежие (яблоко)

5.2-180	Чай с лимоном	5.1-180	Чай с сахаром
13.3-120	Пюре картофельное	13.7-120	Картофель отварной
18.1	Кондитерское изделие (пряники)	18.2	Кондитерское изделие (печенье сахарное)

Заказчик:

Исполнитель:

Заведующий _____
М.П.

_____/_____/_____
М.П.