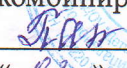


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №232 «Рябинушка» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ «Детский сад №232
«Рябинушка»
комбинированного вида
 О.Н.Пахомова
« 23 » 06 2019г
принят 24-06

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»**

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню № 1

/летний — осенний сезон/

Учреждение работает на йодированных продуктах
(молоко, соль, хлеб, творог, вода)

день – понедельник
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша манная на сухом молоке	200	2,28	5,36	10,96	254	0	0	1,9	88
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	1,44	1,44	15,6	102,2	0	0	1,2	253
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	430	8,78	13,8	41,18	501,2	0	0	3,29	-
Обед:	200/10	1,7	5,5	14,0	117	0	0	9,9	27
Борщ со сметаной									
Котлета	75	10	10,3	8,0	162	0	0		
Лапша отварная	150	19,35	5,85	9,1	160	0	0		77
Соленый огурец порционно	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6,0	70
Компот из с/ф + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	700	36,29	22,37	82	783	0	0	16,3	-
Полдник: Бифилин сладкий	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Булочка "Гребешок"	60	5,3	4,75	29,5	155	0	0	1,31	417
Фрукты (яблоко/груша/банан)	80	0,4	0,4	9,8	88	0	0	10	368
Всего	330	10,05	9,95	45,3	331,5	0	0	2,62	-
Ужин:									
Картофель в молоке	230	2,7	3	15,4	96,6	0	0	6,8	319
Молоко кипяченое	190	5,8	5	9,6	108	0	0	2,6	255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	450	10,78	8,3	40,6	275	0	0	9,4	-
ИТОГО	1830	65,5	54,02	199,28	1802,2	0	0	38,22	

день – вторник
неделя - первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак: Творожная запеканка Молочный соус Какао с молоком Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	140	19,6	16,7	43,1	200			0,54	117
	50	1,5	5,2	5,4	78				
	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
	40/5/11	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	446	27,36	30,2	76,12	513			1,9	-
Обед: Рассольник со сметаной Гуляш из говядины Картофельное пюре Овощи оварные порционно Компот из изюма + витамин «С» Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	200/10	4,1	7,16	20,93	145	0	0	8,2	33
	80	6	7,6	2,47	104,8	0	0	0,8	152
	150	3,05	5,24	18,06	142	0	0	1,7	206
	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	650	18,09	20,72	92,36	625,2			17,1	-
Полдник: Бифилин сладкий Растягай с повидлом Фрукты (яблоко/ груша/банан) Всего	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
	70	5,3	6	2,3	242	0	0	1,3	455
	80	0,4	0,4	9,8	88	0	0	10	368
	340	10,05	11,2	18,1	418,5	0	0	12,35	-
Ужин: Ленивые голубцы (овощные) Отварное яйцо Чай с сахаром с молоком Хлеб пшеничный	200	5,75	4,45	4,19	190	0	0	8,7	151
	20	2,7	2,8	0	63	0	0	0	209
	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
	30	22,8	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	450	11,93	18,85	32,89	413,8			9,87	-
ИТОГО	1886	67,43	80,97	219,47	1970,5			41,22	

день – среда
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша рисовая молочная	200	7,3	5,2	46,7	254	0	0	0	98
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	3	3	15,6	102,2	0	0	1,2	253
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30/5/11	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	446	15,36	15,2	76,92	501,2			1,39	-
Обед: Суп лапша на кур/б	200	6,45	5,16	21,92	148,87	0	0	6,05	38
Отварные цыплята порционно	75	8,0	2,3		86,0	0	0	1,07	300
Тушеная капуста	150	1,0	5,66	10,14	109,5	0	0	1,83	200
Свежий помидор порционно	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Компот из с/ф + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	715	20,69	13,84	83,16	577,77			15,35	-
Полдник: Бифилин/йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Печенье/вафли/пряник	40	1,5	12,2	25	217	0	0	0	10.10.1
Фрукты (яблоко/ груша/ банан)	80	0,4	0,4	9,8	88	0	0	10	368
Всего	270	6,25	17,4	40,8	393,1	0	0	1,05	-
Ужин: Рыба припущенная в молоке (сельдь /горбуша)	80	8,42	5,73	41,94	112,6	0	0	0,5	137
Овощи тушеные (свекла, морковь)	150	1,97	3,88	7,76	180	0	0	5,5	320
Сок	180	5	0,1	40	127	0	0	0	394
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20,8	91,6	0	0	0	-
Всего	450	18,14	10,16	110,5	398,6	0	0	13,7	-
ИТОГО	1881	60,0	56,55	314,38	1870			31,44	

день – четверг
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша «Ячневая»	200	2,28	5,36	10,96	254	0	0	1,46	93
Какао на молоке с сахаром	200	1,2	1,3	13	110	0	0	1,17	248
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	40\5\11	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	456	18,54	13,66	44,02	540			2,82	-
Обед: Свекольник со сметаной	200\10	1,7	5,5	13,77	145	0	0	9,95	34
Плов	200	18,26	12,6	23,63	241,18	0	0	1,05	433
Свежий огурец порционно	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Компот из кураги + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-с555
Всего	700	25,2	18,82	88,3	607,38			17,4	-
Полдник: Бифилин	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Шаньга	60	3,96	2,48	33,3	178,3	0	0	0,16	294
Фрукты (яблоко/груша/банан)	80	0,4	0,4	9,8	88	0	0	10	368
Всего	330	8,71	7,68	49,1	354,8			11,21	-
Ужин: Творожно-манный пудинг	140	19,6	16,7	43,1	200	0	0	0,33	128
Молочный соус	50	1,5	5,2	5,4	78				
Морковь тушеная	80	1,97	3,88	7,76	73,9	0	0	5,5	320
Молоко кипяченое	190	5,8	5	9,6	18	0	0	2,6	255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с555-
Всего	490	31,15	31,08	81,46	440,7			8,43	-
ИТОГО	1976	83,6	71,24	262,91	1942,88			39,86	

день – понедельник
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша манная на сухом молоке	200	2,28	5,36	10,96	254	0	0	1,9	88
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	1,44	1,44	15,6	102,2	0	0	1,2	253
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	430	8,78	13,8	41,18	501,2	0	0	3,29	-
Обед:	200/10	1,7	5,5	14,0	117	0	0	9,9	27
Борщ со сметаной									
Котлета	75	10	10,3	8,0	162	0	0		
Лапша отварная	150	19,35	5,85	9,1	160	0	0		77
Соленый огурец порционно	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6,0	70
Компот из с/ф + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	700	36,29	22,37	82	783	0	0	16,3	-
Полдник: Бифилин сладкий	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Булочка "Гребешок"	60	5,3	4,75	29,5	155	0	0	1,31	417
Фрукты (яблоко/груша/банан)	80	0,4	0,4	9,8	88	0	0	10	368
Всего	330	10,05	9,95	45,3	331,5	0	0	2,62	-
Ужин:									
Картофель в молоке	230	2,7	3	15,4	96,6	0	0	6,8	319
Молоко кипяченое	190	5,8	5	9,6	108	0	0	2,6	255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	450	10,78	8,3	40,6	275	0	0	9,4	-
ИТОГО	1830	65,5	54,02	199,28	1802,2	0	0	38,22	

день – понедельник
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша ячневая на сухом молоке	200	2,28	5,36	10,96	254	0	0	1,95	99
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,0	3,0	15,6	102	0	0	0,35	252
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	0	0	0	3
Всего	435	7,58	12,72	41,18	464			2,3	-
Обед: Борщ со сметаной	200\10	1,7	5,5	14,0	117	0	0	9,74	27
Биточки из говядины	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0	0	0,81	161
Овощи тушеные	40	1,97	3,88	7,76	73,9	0	0	5,5	320
Лапша	150	5,34	6,96	31,45	163	0	0	5,95	195
Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	228
Компот из с/ф + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с.555
Всего	765	24,3	26,97	112,86	736,83			22,79	-
Полдник: Бифилин	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Булочка «Сюрприз»	60	3,96	2,48	33,3	178,3	0	0	0,16	294
Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	10	368
Всего	350	8,71	7,68	49,1	310,8			11,21	-
Ужин:									
Капустная запеканка	230	5,97	8,3	15,3	203,5	0	0	5,3	62
Чай с сахаром и молоком	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с.555
Всего	460	9,458	9,9	43,9	364,3			6,47	-
ИТОГО	2010	50,048	57,27	247,04	1875,93			42,77	

день – вторник
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак: Сырники Молочный соус Какао на молоке Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	150	19,6	15,2	13,7	200	0	0	0,3	231
	50	1,5	5,2	5,4	78	0	0	0,1	113
	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
	40\5	2,3	4,36	14,62	108	0	0	0	3
Всего	445	24,6	26,06	46,72	476			1,57	-
Обед: Суп гороховый с гренками Бефстроганов (говядина/печень) Картофельное пюре Морковь отварная Кисель + витамин «С» Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	200	6,5	5,2	22,09	150	0	0	6,10	36
	75	6,0	7,6	3,85	105	0	0		
	150	3,05	5,24	18,06	142	0	0	17,95	206
	30	1,97	3,88	7,76	73,9	0	0	5,5	320
	200	0	0	18	60	0	0	0	233
	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	715	21,8	22,58	95,36	653,7			29,55	-
Полдник: Бифилин сладкий Булочка «Дорожная» Фрукты (яблоко/груша/банан) Всего	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
	60	3,5	7,2	2,3	155	0	0	0	453
	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	10	368
	450	8,25	12,4	18,1	287,5	0	0	11,05	-
Ужин: Рыба тушеная в сметанном соусе(горбуша, сельдь) Овощи тушеные (свекла) Чай с сахаром с молоком Хлеб пшеничный	80	8	6,5	41,9	138,2	0	0	2,23	139
	150	1,97	3,88	7,76	73,9	0	0	5,5	320
	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	460	13,45	11,98	78,26	72,9	0	0	8,9	-
ИТОГО	2070	68,1	73,02	238,44	1490,1			51,07	

день – среда
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша пшенная с маслом, с сахаром	200	7,01	5,02	28,39	250	0	0	1,95	96
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	2	2,3	17	102	0	0	0,35	252
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	40/5/11	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	450	14,07	14,3	60,01	497			2,49	-
Обед: Суп-паутинка на кур /б с зеленым горошком	200	6,45	5,16	21,92	148,87	0	0	6,05	38
Суфле куриное	80	7,5	3,0	3,42	100	0	0	0,09	183
Сложный гарнир	150	1,0	6,0	10,14	150	0	0	5,5	
Свежий помидор порционно	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Компот из изюма + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70	0	0	0	-
Всего	720	20,19	14,88	86,38	619,27			18,04	-
Полдник: Бифилин/йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Вафля/печенье/пряник	40	1,5	12,2	25	217	0	0	0	10.10.1.1
Фрукты(яблоко/ груша/ банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	10	368
Всего	290	6,25	17,4	40,8	349,5			11,05	-
Ужин: Картофельная запеканка	230	5,97	8,3	15,3	203,5	0	0	5,3	62
Соленый огурец порционно	40	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Сок	150	3,04	0,1	30	70				
Хлеб пшеничный	30	22,8	0,3	15,6	70	0	0	0	с.555
Всего	450	11,77	8,76	62,4	351,4			11,3	
ИТОГО	1910	52,28	55,3	249,59	1817,17			42,88	

день – четверг
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Ленивые вареники с маслом	155	14,83	23	23	300	0	0	0,19	230
Какао напиток с молоком, с сахаром	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30\5\14	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	404	21,09	31,3	50,62	535	0	0	1,55	-
Обед: Суп «Московский» со сметаной	200\10	7,1	0,6	20,1	150	0	0	5,3	35
Котлета	75	9,84	8,02	7,16	180	0	0	0,81	161
Свекла тушеная	150	1,97	3,88	7,76	73,9	0	0	5,5	320
Свежий помидор порционно	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Компот из свежих яблок + витамин «С»	200	0,48	0,48	23,8	90	0	0	6,6	240
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с555-
Всего	730	23,83	13,35	85,92	584,4	0	0	24,21	-
Полдник: Бифилин сладкий	190	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Булочка	60	5,3	4,75	29,5	178,3	0	0	0,16	294
Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	10	368
Всего	350	10,05	9,95	45,3	310,8			11,21	-
Ужин: Овощное рагу	200	2,67	4,82	12,19	104	0	0	17,2	77
Отварное яйцо	20	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	209
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0	0	2,6	255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с555-
Всего	450	15,85	14,72	37,69	345,8	0	0	19,8	-
ИТОГО	1934	70,82	69,32	219,53	1776			56,77	

день – пятница
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория - с 3 до 7

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак: Яйцо отварное	40	5,4	5,6	0,3	64	0	0	0	209
Каша гречневая молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0	0	1,95	96
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	1,3	1,3	14	100	0	0	1	253
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	40/5/11	5,06	7	14,62	145	0	0	0,19	3
Всего	496	18,77	19,9	39,92	514	0	0	3,14	-
Обед: Щи со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0	0	19,41	56
Гуляш	80	6	7,6	2,47	110	0	0	0,8	152
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0	0	17,95	206
Свежий огурец	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Компот из кураги + витамин «С»	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10	52	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с555-
Всего	720	17,97	20,97	97,41	591,2	0	0	44,56	-
Полдник: Бифилин	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Вафля/печенье/пряник	40	1,5	12,2	25	217	0	0	0	10.10.1.1
Фрукты(яблоко/ груша/ банан)	60	0,4	0,3	10,3	46	0	0	5	368
Всего	250	6,25	17,6	41,3	351,5	0	0	6,05	-
Ужин: Рыбный шницель (горбуша/сельдь)	80	7,8	4,35	28,3	114	0	0	0,42	134
Отварные овощи с маслом	150	1,97	3,88	7,76	73,9	0	0	5,5	320
Чай с молоком и сахаром	200	1,2	1,3	13	90	0	0	1,17	248
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	70,8	0	0	0	с555-
Всего	460	14,87	10,03	73,06	626,6	0	0	7,09	-
1956,18	1926	57,86	68,5	251,69	1731,8	0	0	60,84	-

день – понедельник
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша манная на сухом молоке	150	4,66	5,6	18,82	144	0	0	1,46	88
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	170	1,44	1,44	15,6	102,2	0	0	1,2	253
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	30/5	2,4	4,4	15,55	108	0	0	0,19	3
Всего	355	8,5	11,4	49,97	354,2			2,85	-
Обед:	150/10	2,82	4,79	11,83	93,69	0	0	7,8	27
Борщ со сметаной									
котлета	70	10	12	10	150				
Овощное рагу	100	2,23	4,04	15,16	101,61	0	0	14,33	77
Соленый огурец порционно	40	0,36	0,05	3,13	6,3	0	0	4,5	70
Компот из с/ф + витамин «С»	150	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,72	0	0	0	-
Всего	530	15,89	16,49	70,02	522,86			19,23	-
Полдник: Бифилин сладкий	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Булочка "Гребешок"	50	4,54	4,07	25,3	157,11	0	0	0,22	417
Фрукты (яблоко/груша/банан)	80		0,4	9,8	44	0	0	10	
Всего	280	8,89	9,27	41,1	289,61	0	0	11,27	-
Ужин:									
Картофель в молоке	190	2,7	3	15,4	150	0	0	6,8	319
Молоко кипяченое	190	4,35	3,75	7,2	81	0	0	1,95	255
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,15	13	47,2	0	0	0	-
Всего	405	8,85	7,36	35,6	278,2	0	0	8,75	-
ИТОГО	1570	42,13	44,52	196,69	1444,87			42,1	

день – вторник
 неделя – первая
 сезон - летне-осенний
 возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак: Творожная запеканка Молочный соус Какао с молоком, с сахаром Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	110	10	11,5	24,6	3213	0	0	0,39	117
	30	0,57	1,35	3,96	31,5				
	180	1	1,08	15,8	107	0	0	0,83	248
	30/5	2,4	4,4	15,55	108	0	0	0,19	3
Всего	355	13,97	18,33	90,51	459,5			1,41	-
Обед: Рассольник со сметаной Гуляш из говядины Картофельное пюре Овощи оварные порционно Компот из изюма + витамин «С» Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	150	3,28	4,8	16,76	116,11	0	0	6,5	33
	60	4,5	5,7	1,85	80	0	0	0,6	152
	100	3,6	4,19	14,45	113,6	0	0	1,4	206
	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
	150	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	241
	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с.555
	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	-
Всего	520	15,16	15,15	75,46	490,11			14,9	-
Полдник: Бифилин сладкий Растягай с повидлом Фрукты (яблоко/ груша/банан) Всего	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
	50	4,5	5,1	21	129	0	0	1,19	455
	80		0,4	9,8	44	0	0	10	368
	280	8,85	10,3	36,8	261,5			12,24	-
Ужин: Ленивые голубцы (овощные) Отварное яйцо Чай с сахаром с молоком Хлеб пшеничный Всего	180	4,11	3,18	2,99	56,88	0	0	6,23	151
	20	2,7	2,8	0,15	32	0	0	0	209
	180	1	1,08	10,8	75	0	0	0,83	248
	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	410	10,09	7,36	29,54	234,35			21,56	-
ИТОГО	1565	48,07	65,99	232,31	1445,46			50,11	

день – среда
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144			1,46	173
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	170	2	2,3	14	102	0	0	0,35	252
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30\5\8	3,61	5,7	9,75	107	0	0	0,19	3
Всего	363	9,77	13,3	43,31	353			2	-
Обед: Суп лапша на кур/б	150	4,0	5,16	17,0	148,87	0	0	6,05	38
Отварные цыплята порционно	60	7,0	10,0	1,25	150	0	0	1,07	300
Тушеная капуста	100	4,41	4,52	8,11	87,6	0	0	14,64	200
Свежий помидор порционно	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	6	70
Компот из с/ф + витамин «С»	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	241
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	10,4	47,2	0	0	0	с555-
Всего	520	19,14	20,34	66,38	557,87			28,12	-
Полдник: Бифилин/йогурт	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0	0	1,19	251
Печенье/вафли/пряник	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	0	0	10.10.01
Фрукты (яблоко, груша, банан)	80		0,4	9,8	44	0	0	10	368
Всего	250	4,81	10,98	27,9	235,1			11,19	
Ужин: Рыба припущенная в молоке (сельдь /горбуша)	60	8,42	5,73	34,94	98	0	0	05	137
Овощи тушеные (свекла, морковь)	160	1,57	3,1	6,2	59,2	0	0	4,4	320
Сок	150	3,04	0,32	19,44	95,2	0	0	0	394
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	0
Всего	400	15,31	9,45	73,18	323,5			4,4	-
ИТОГО	1533	49,03	54,07	210,77	1469,17			45,71	

день – четверг
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша «Ячневая»	150	4,06	4,48	5,6	82,6			1,19	251
Какао на молоке с сахаром	170	1	1,08	10,83	75	0	0	0,83	248
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30\5\8	2,4	4,4	15,5	108	0	0	0,14	3
Всего	363	17,46	9,96	31,93	265,6			2,16	-
Обед: Свекольник со сметаной	150\10	3,38	5,2	11,03	116,11	0	0	7,97	34
Плов	150	8,0	13,1	18,75	231,45	0	0		433
Свежий огурец порционно	20	0,36	0,05	1,13	6,3	0	0	4,5	70
Компот из кураги + витамин «С»	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	241
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	-
Всего	520	14,99	18,75	69,43	516,86			12,83	-
Полдник: Бифилин	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0	0	1,19	251
Шаньга	50	3,39	2,13	28,5	152,8	0	0	0,14	294
Фрукты (яблоко/груша/банан)	80		0,4	9,8	44	0	0	10	
Всего	280	7,45	7,01	43,9	279,4			11,33	-
Ужин: Творожно-манный пудинг	110	9	7	30	200	0	0	0,27	128
Молочный соус	30	0,57	1,35	3,96	31,5				
Морковь тушеная	60	1,57	3,1	6,2	59,2	0	0	4,4	320
Молоко кипяченое	170	3,0	3,75	7,2	81	0	0	1,95	255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с555-
Всего	400	16,52	15,5	62,96	442,5			6,62	-
ИТОГО	1563	56,42	51,22	208,22	1504,36			32,94	

день – пятница
неделя – первая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Лапша в молоке с маслом	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0	0	0,75	44
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	170	1,7	1,92	14,2	85	0	0	0,35	252
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30\5\8	3,61	5,4	9,75	107	0	0	0,14	3
Всего	363	9,7	11,68	38,34	308,25			1,24	-
Обед: Суп овощной со сметаной	150\10	3,4	5,0	11,03	116,11	0	0		
Зразы с яйцом	70	10	8	10	160	0	0		
Гороховое пюре	100	4,2	2,3	12,5	113	0	0	0	211
Свежий помидор порционно	20	0,36	0,05	1,13	6,3	0	0	4,5	70
Компот из изюма + витамин «С»	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	241
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	с555-
Всего	540	21,21	16,75	73,18	442,3			4,86	-
Полдник: Бифилин сладкий	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0	0	1,19	251
Печенье/пряник/вафля	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	0	0	10.10.1
Фрукты (яблоко, груша, банан)	80	0,4	0,4	9,8	44	0	0	10	368
Всего	280	5,21	10,98	27,9	235,1			11,19	-
Ужин: Рыбное суфле	60	6,8	3,8	24,8	100				
Картофельное пюре	150	2,44	4,19	14,45	113,6	0	0	14,36	206
Овощи отварные	20	1,57	3,1	6,2	59,2	0	0	4,4	320
Сок	150	3,04	0,32	19,44	95,2				
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,15	6,0	47,2	0	0	0	с555-
Всего	405	8,85	11,56	70,89	415,2	0	0	18,76	-
ИТОГО	1628	46,56	50,97	207,21	1400,85			36,05	

день – понедельник
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша ячневая на сухом молоке	150	4,98	5,69	5,6	145	0	0	1,46	99
Кофейный напиток со сгущенным молоком	170	1,7	1,92	14,2	85	0	0	0,35	252
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	30\5	2,4	4,4	15,55	108	0	0	0	3
Всего	355	9,08	12,01	35,35	338			1,81	-
Обед: Борщ со сметаной	150\10	2,82	4,79	7,83	93,69	0	0	7,8	27
Биточки из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0	0	0,58	161
Овощи тушеные	20	1,57	3,1	10	59,2	0	0	4,4	320
Лапша	100	3,56	4,64	23,97	110	0	0	3,97	195
Соус томатный	20	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	228
Компот из с/ф + витамин «С»	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	241
Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	с.555
Всего	550	18,73	20,03	87,59	546,97			17,11	-
Полдник: Бифилин	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0	0	1,19	251
Булочка «Сюрприз»	50	3,39	2,13	28,5	152,8	0	0	0,14	294
Фрукты (яблоко/груша/банан)	60	0,4	0	0,4	9,8	0	0	10	368
Всего	260	7,85	6,61	34,5	245,2			11,33	-
Ужин:									
Капустная запеканка	200	4,48	6,2	11,5	152,6	0	0	4	62
Чай с сахаром и молоком	180	3,7	3,2	10,93	75	0	0	0,83	248
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,15	13	58	0	0	0	с.555
Всего	405	9,98	9,55	35,43	285,6			4,83	-
ИТОГО	1570	45,64	48,2	192,87	1415,77			35,08	

день – вторник
 неделя – вторая
 сезон - летне-осенний
 возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак: Сырники Молочный соус Какао на молоке Бутерброд (батон/хлеб) с маслом	130	6,0	6,0	7,5	162,4	0	0	0,18	231
	30	0,57	1,35	3,96	31,5	0	0	0,07	113
	160	1	1,08	10,83	75	0	0	0,83	248
	30\5	2,4	4,4	15,55	108	0	0	0	3
Всего	355	9,97	12,83	35,48	368,9			1,08	-
Обед: Суп гороховый с гренками Бефстроганов (говядина/печень) Картофельное пюре Морковь отварная Компот + витамин «С» Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	150	4,3	3,0	17,51	105,6	0	0	4,83	36
	60	7,5	5,7	1,85	95	0	0		
	100	3,6	5,1	17,4	127	0	0	14,36	206
	30	1,57	3,1	6,2	8	0	0	4,4	320
	150	0	0	13,5	70	0	0	0	233
	20	1,32	0,2	6,7	8	0	0	0	с.555
	20	1,52	0,2	10,4	8	0	0	0	-
Всего	530	19,81	18,2	73,56	421,6			23,59	-
Полдник: Бифилин сладкий Булочка «Дорожная» Фрукты (яблоко/груша/банан) Всего	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0	0	1,19	251
	40	3,5	7,2	27,9	190,2	0	0	0	453
	60	0,4	0	0,4	9,8	0	0	10	368
	250	7,96	11,68	33,9	282,6			11,19	
Ужин: Рыба тушеная в сметанном соусе (горбуша, сельдь) Овощи тушеные (свекла) Чай с сахаром с молоком Хлеб пшеничный	80	6,0	5,72	48,58	98	0	0	1,98	139
	120	1,57	3,1	6,2	59,2	0	0	4,4	320
	180	3,7	3,2	10,83	75	0	0	0,83	248
	20	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	с.555
Всего	400	13,55	12,32	81,21	303			7,21	
ИТОГО	1535	51,29	55,03	224,15	1376,1			43,07	

день – среда
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Каша пшенная с маслом, с сахаром	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0	0	1,46	96
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	1,7	1,92	14,2	85	0	0	0,35	252
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30/5/8	3,61	5,4	9,75	106	0	0	0,14	3
Всего	373	10,57	13,39	45,24	351,75			1,95	-
Обед: Суп-паутинка на кур /б с зеленым горошком	150	4,3	3,9	17,51	105,6	0	0	4,83	38
Суфле куриное	60	7,5	7,2	3,42	150	0	0	0,09	183
Сложный гарнир	100	4,41	4,52	8,11	87,6	0	0	10	
Свежий помидор порционно	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0	0	4,5	70
Компот из изюма + витамин «С»	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	241
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	-
Всего	530	19,82	16,07	68,69	512,5			19,78	-
Полдник: Бифилин\йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	251
Вафля/печенье/пряник	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	0	0	10.10.1.1
Фрукты(яблоко/ груша/ банан)	60	0,4	0	0,4	9,8	0	0	10	368
Всего	230	5,1	10,9	18,9	224,31			11,05	-
Ужин: Картофельная запеканка	200	4,48	6,2	11,5	152,6	0	0	4	62
Соленый огурец порционно	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0	0	4,5	70
Сок	150	3,04	0,32	16,9	8				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	410	10,16	6,7	64,03	390,3			8,5	-
ИТОГО	1543	45,65	50,23	196,86	1479			41,28	

день – четверг
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак:									
Ленивые вареники с маслом	130	6	6	9,21	220	0	0	0,12	230
Какао напиток с молоком, с сахаром	180	1	1,08	10,83	75	0	0	0,83	248
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30\5\8	3,61	5,4	9,75	106	0	0	0,14	3
Всего	353	10,61	12,48	29,79	401			1,09	-
Обед: Суп «Московский» со сметаной	150	3,0	0,48	16,1	101,9	0	0	4,3	35
Котлета	70	10	10	10	100	0	0	0,58	161
Свекла тушеная	100	2,09	6,1	9,6	130	0	0	4,4	320
Свежий помидор порционно	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0	0	45	70
Компот из свежих яблок + витамин «С»	150	0,12	0,12	11,92	72	0	0	4,95	240
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	с555-
Всего	540	18,39	17,15	65,85	492,2			23,61	-
Полдник: Бифилин сладкий	150	4,06	4,4	5,6	82,6	0	0	1,19	251
Булочка	50	3,39	2,13	28,5	152,8	0	0	0,14	294
Фрукты (яблоко/груша/банан)	60	0,4	0	0,4	9,8	0	0	10	
Всего	260	7,85	6,53	34,5	245,2	0	0	11,33	-
Ужин: Овощное рагу	180	2,23	2,04	10,16	100	0	0	14,33	77
Отварное яйцо	20	2,7	2,8	0,15	32	0	0	0	209
Молоко кипяченое	180	4,8	4,88	9,07	102	0	0	1,95	255
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,15	6,0	47,2	0	0	0	с555-
Всего	405	11,53	9,87	69,22	281,2	0	0	16,25	-
ИТОГО	1558	48,38	46,03	199,36	1419,6			52,28	

день – пятница
неделя – вторая
сезон - летне-осенний
возрастная категория – с 1,6 до 3

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
Завтрак: Отварное яйцо	40	5,4	5,6	0,3	64	0	0	0	209
Каша гречневая молочная	150	4,6	4,5	21,29	82	0	0	1,46	91
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0	0	0,83	253
Бутерброд (батон/хлеб) с маслом и сыром	30/5/8	3,61	5,4	9,75	107	0	0	0,14	3
Всего	383	14,69	16,58	43,01	329,67	0	0	2,43	-
Обед: Щи со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	0	0	15,54	56
Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	90	0	0	0,6	152
Картофельное пюре	100	3,6	4,19	17,4	127	0	0	14,36	206
Свежий огурец	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0	0	4,5	70
Компот из кураги + витамин «С»	150	0	0	21,42	84	0	0	0,36	241
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	с.555
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,4	47,2	0	0	0	с555
Всего	530	14,23	15,14	65,77	483,79	0	0	35,36	-
Полдник: Бифилин	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0	0	1,19	251
Вафля/печенье/пряник	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	0	0	10.10.1.1
Фрукты(яблоко/ груша/ банан)	60	0,4	0	9,8	44	0	0	10	368
Всего	230	5,21	10,58	27,9	235,1	0	0	11,19	-
Ужин: Рыбный шницель (горбуша/сельдь)	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0	0	0,37	134
Отварные овощи с маслом	130	1,57	3,1	6,2	159,2	0	0	4,4	320
Чай с молоком и сахаром	180	3,7	3,2	10,83	75	0	0	0,83	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,6	70,8	0	0	0	-
Всего	400	14,38	10,41	57,43	404,75	0	0	5,6	с555-
ИТОГО	1543	48,51	52,71	195,91	1453,26			54,58	

Летне-осенний сезон

день	Б (42-54)	Ж(47-60)	У(203-261)	Ккал(1400-1800)	Витамин С (45-50)
1	55,1	62,4	266,2	1837,0	49,74
2	54,31	61,48	262,64	1819,0	49,9
3	55,1	61,8	265,3	1840,0	49,5
4	56,4	62,4	264,1	1828,0	50,2
5	54,7	61,7	267,8	1842,0	49,0
6	55,2	62,3	268,36	1836,0	49,94
7	53,91	61,19	264,8	1866,1	50,8
8	55,33	61,81	266,37	1825,3	50,62
9	55,5	61,4	263,37	1825,8	51,7
10	55,7	61,3	264,0	1831,2	50,31
Итого за 10 дней	551,25	617,78	2652,94	18350,4	501,71
Среднее за период	55,13	61,78	265,29	1835,0	50,47
Содержание Б,Ж,У за период в % от кал-ти					

Летне-осенний сезон

день	Б (42-54)	Ж(47-60)	У(203-261)	Ккал(1400-1800)	Витамин С (45-50)
1	44,65	50,49	215,96	1494,0	43,85
2	44,1	49,27	205,53	1463,5	41,18
3	44,47	49,84	214,22	1522,05	42,77
4	44,69	49,75	209,83	1456,77	51,04
5	43,76	49,1	224,08	1387,95	44,49
6	41,83	49,95	215,53	1480,91	45,13
7	42,23	50,63	220,24	1554,15	46,82
8	44,93	50,21	218,16	1475,16	45,46
9	45,2	50,02	214,65	1497,94	44,77
10	44,04	48,4	197,83	1460,48	44,1
Итого за 10 дней	439,9	497,66	2136,03	14792,91	449,61
Среднее за период	43,99	49,77	213,6	1479,3	44,96
Содержание Б,Ж,У за период в % от кал-ти					

