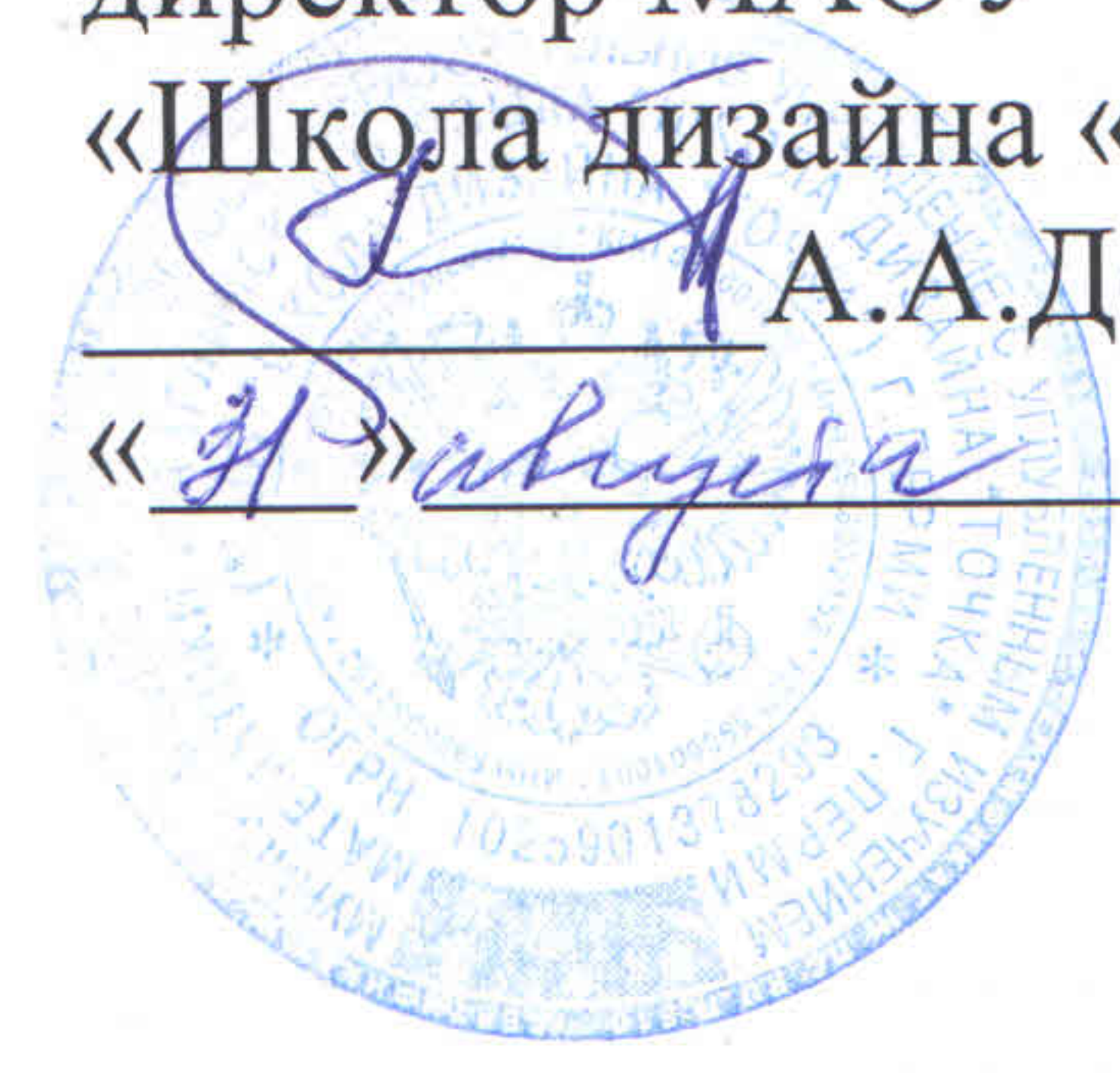


«Утверждаю»
директор МАОУ
«Школа дизайна «Точка»
А.А.Деменева
« 21 » августа 2016г.



ПРИМЕРНОЕ
двадцатидневное меню
Групп детского сада
МАОУ «Школа дизайна «Точка» г.Перми
на весенне-летний период
для детей от 3 до 7 лет

Литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, издание 5-е с дополнениями, 2011 г. Пермь

Примерное 20-дневное меню на весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	6	28,33	192,62	0,3	162
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31	0	
2-ой завтрак	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед:								
	салат из свеклы с чесноком	60	0,78	5,44	3,41	65,84	1,35	40
	суп гороховый	200	4,61	3,35	12,56	98,8	2,5	67
	запеканка капустная с мясом	200	23,6	27,8	15,2	405,5	4,62	248
	соус сметанный с томатом	40	1,38	5,56	2,57	65,8	0,3	342
	кисель из кураги	180	0,92	15,9	20,07	227,35	0,18	379
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5	0	
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1	0	
полдник								
	блинчики с повидлом	70	3,7	8,21	24,5	187	0	419
	с повидлом	20			12,2	48,8		
	кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
ужин								
	сырники из творога с морковью	150	15,1	5,74	28,22	225	0,39	205
	соус молочный сладкий	50	1,23	1,67	7,39	49,51	0,1	338
	чай с молоком	180	1,87	0,01	12,5	57,7	0,81	386
	печенье	30	2,41	2,93	23,41	129,9		
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за первый день:		2035	81,23	92,376	281,61	2280,02	18,25	
День 2								
	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,54	1,84	19,56	116,96	0,9	86
	какао с молоком	180	2,35	0,9	23,35	106,46	0,59	387
	батон с сыром (30/10)	40	5,03	3,27	15,69	111,71		
2-ой завтрак	Витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат из свежих помидоров	60	0,6	5,5	2,1	60,2	9,6	17
	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	4,55	5,73	70,62	6,7	82
	кура отварная	70	16,34	14,22	0,94	197,16	0,8	287
	рис отварной с овощами	150	3,64	5,43	35,38	205,5		336др
	компот из сухофруктов	180	0,5		24,66	100,65	0,13	399
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	ватрушка с творогом	70	3,7	2,12	53,04	246,2	0	450
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	биточки рыбные	70	9,7	3,6	14	127,2	0,11	226
	соус молочный	30	1	1,24	2,52	25,3	0,08	333
	картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	капуста тушеная	50	1,31	1,61	3,51	33,83	8,85	311
	чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	1,04	383
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за второй день		2005	65,75	55,059	296,76	1938,78	51,5	

День 5	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур
	каша кукурузная молочная	205	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	161
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	2,8	1,85	34,62	6,51	14
	суп овсяный с мясом	200	2,17	2,44	12,38	85,48		219
	бифштекс рубленый паровой	70	11,83	17,88	0,63	165,76	0	243
	капуста тушеная с морковью в молоке	150	2,91	3,52	11,72	90,19	14,32	312
	компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	403
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	сушка горчичная	20	1,84	1,6	13,22	75,6		
	ряженка	180	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	30	201	90
ужин								
	рыба, припущенная в молоке	90	9,33	7,9	2,88	119,92	0,97	217
	макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	5,89	29,01	189,07	4,44	307
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за пятый день		2085	62,66	57,376	276,09	1655,87		
День 6								
	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур
завтрак								
	каша рисовая молочная	205	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2	167
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат витаминный	60	0,68	5,46	6,38	69,15	3,42	1
	суп крестьянский с крупой	200	1,76	4,76	10,32	91,2	4	74
	пудинг из говядины	70	12,52	15,8	0,7	195,19	0,06	259
	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,17	317
	компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	34,61	2,34	398
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	вафли	20	1,65	1,65	10,68	66,5		
	кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	30	201	90
ужин								
	салат моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	6
	запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	313,65	0,3	195
	соус молочный	50	1,23	1,67	7,39	49,51	0,105	338
	чай с молоком	180	1,87	0,01	12,5	57,7	0,81	386
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за шестой день		2115	68,86	58,726	288,74	1808,98	226,985	

День 7	Наименование блюда	Выход блюда (г)				(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
	салат из моркови	60	0,68	5,44	5,44	73,54	1,06	6
	омлет натуральный	130	11,63	16,59	2,39	205,6	0,32	188
	какао с молоком	180	2,35	0,4	23,35	106,46	0,59	387
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат витаминный	60	0,68	5,46	6,38	69,15	3,42	1
	суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2,7	5,95	54,64	3,68	70
	котлета куриная	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57	295
	капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,54	101,5	26,56	311
	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,11	109,36	0	394
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	пирожок с яблоком	70	3,77	4,54	39,06	212,13	0	455
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	сельдь с картофелем и маслом	200	6,58	17,4	9,76	221,94	2,95	232
	печенье	30	2,41	2,93	23,41	129,9		
	чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	1,04	383
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за седьмой день		1975	97,53	83,229	244,26	1900,29	171,15	
День 8	Наименование блюда	Выход блюда (г)				(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
	каша ячневая молочная	205	7,23	4,75	26,92	179,38	0,28	168
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,36	6,1	2,14	76,08	6,15	4
	суп картофельный с бобовыми (зеленым горошком)	200	4,61	3,35	12,56	98,8	2,5	67
	гуляш из говядины (70/30)	100	16,23	17,34	3,17	233,7	0,55	246
	макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	5,89	29,01	189,07	4,33	307
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13	399
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	печенье	20	2,41	2,93	23,41	129,9		
	йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	рагу из овощей	200	3,29	14,89	17,19	216,6	15,02	91
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	сушка горчичная	30	1,84	1,6	13,22	75,6		
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за восьмой день		2130	101,28	68,226	292,06	1989,37	178,388	

День 7	Наименование блюда	Выход блюда (г)				(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
	салат из моркови	60	0,68	5,44	5,44	73,54	1,06	6
	омлет натуральный	130	11,63	16,59	2,39	205,6	0,32	188
	какао с молоком	180	2,35	0,4	23,35	106,46	0,59	387
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат витаминный	60	0,68	5,46	6,38	69,15	3,42	1
	суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2,7	5,95	54,64	3,68	70
	котлета куриная	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57	295
	капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,54	101,5	26,56	311
	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,11	109,36	0	394
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	пирожок с яблоком	70	3,77	4,54	39,06	212,13	0	455
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	сельдь с картофелем и маслом	200	6,58	17,4	9,76	221,94	2,95	232
	печенье	30	2,41	2,93	23,41	129,9		
	чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	1,04	383
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за седьмой день		1975	97,53	83,229	244,26	1900,29	171,15	
День 8	Наименование блюда	Выход блюда (г)				(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
	каша ячневая молочная	205	7,23	4,75	26,92	179,38	0,28	168
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,36	6,1	2,14	76,08	6,15	4
	суп картофельный с бобовыми (зеленым горошком)	200	4,61	3,35	12,56	98,8	2,5	67
	гуляш из говядины (70/30)	100	16,23	17,34	3,17	233,7	0,55	246
	макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	5,89	29,01	189,07	4,33	307
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13	399
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	печенье	20	2,41	2,93	23,41	129,9		
	йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	рагу из овощей	200	3,29	14,89	17,19	216,6	15,02	91
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	сушка горчичная	30	1,84	1,6	13,22	75,6		
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за восьмой день		2130	101,28	68,226	292,06	1989,37	178,388	

День 9	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
завтрак	запеканка морковная с творогом	150	10,73	5,86	18,33	169,05	0,74	196
	со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,65	96	0,3	346
	чай с молоком	180	1,87	0,01	12,5	57,7	0,81	386
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак	витаминовый напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед	салат из свеклы с яблоком	60	0,64	2,78	5,74	50,75	23,04	41
	суп-пюре из овощей	200	2,4	4,03	9,84	78,75	3,3	78
	биточки из говядины	70	9,73	8,14	12,9	163,7	0,1	255
	соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52	354
	каша перловая вязкая	130	4,4	2,95	24,95	144,01	0,14	163
	кисель из повидла	180	0,1	0	34,84	139,8	0,045	395
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
	полдник	шанежка наливная с яйцом	70	5,7	2,27	30,6	165,6	0
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин	рыба отварная	70	8,93	7,75	0,4	107	0,14	215
	картофель тушеный	130	2,94	6,94	23,22	164,84		355др
	огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	5,19	1,5	308
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
	Итого за девятый день		1975	103,05	57	278,23	1822,22	161,613
День 10	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
завтрак	каша гречневая вязкая на молоке	205	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36	157
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,51	5,47	4,3	72,05	1,38	28
	рассольник ленинградский	200	1,95	4,8	12,2	99,6	3,36	64
	рыба тушеная в томате с овощами (70/35)	105	8,6	6,02	4,05	104,7	2,16	224
	картофельное пюре	130	1,77	4,34	18,17	118,8	4,5	317
	напиток из шиповника	180	0,61	0	2,75	85,44	54	409
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник	печенье	20	2,41	2,93	23,41	129,9		
	ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин	сосиска отварная	70	6,18	16,04	4,61	187,54	0	270
	капуста тушеная с морковью в молоке	150	2,91	3,52	11,72	90,19	14,32	312
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	с повидлом	10	0	0	0	6,1	24,4	
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за десятый день		2110	52,32	59,136	264,88	1873,01	142,198	

День 11	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак								
	каша пшеничная молочная	205	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	161
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из свеклы с изюмом	60	0,83	3,31	6,23	2,49	2,19	37
	суп-пюре из картофеля	200	2,75	3,48	16,43	108,2	3,23	76
	рулет из говядины	70	9,45	10,19	6,64	156,06	0	263
	капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,54	101,5	26,56	311
	кисель из кураги	180	0,92	15,9	20,07	227,35	0,18	379
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	ватрушка с повидлом	70	3,7	2,12	53,04	246,2	0	450
	кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
ужин								
	салат из свежей капусты с яблоком	50	0,64	5,46	3,79	67,99	6,46	5
	сырники из творога	150	24,34	5,24	35,63	287,12	0,61	202
	соус молочный сладкий	30	1,74	1	4,43	29,7	0,06	338
	чай с молоком	180	1,87	0,01	12,5	57,7	0,81	386
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за одиннадцатый день		1995	76,91	65,976	293,02	2012,01	48,08	
День 12								
	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак								
	макаронник	150	8,04	7,3	39,6	265,12	0,34	186
	соус молочный сладкий	50	1,23	1,67	7,39	49,51	0,1	338
	какао с молоком	180	2,35	0,4	23,35	106,46	0,59	387
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат из свежих помидоров с перцем	60	0,63	5,48	2,16	60,58	19,47	16
	рассольник домашний	200	2,28	4,83	10,4	92,54	5,26	63
	курица в соусе с томатом (70/50)	120	25,84	20,92	2,3	300,9	2,32	288
	рис отварной	130	3,15	4,4	28,86	167,67	0	303
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13	399
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	пирожок с капустой	70	3,77	4,54	39,06	212,13	6,27	455
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	котлета рыбная любительская	70	8,51	6,9	5,39	117,7	0,69	227
	картофельное пюре	130	1,77	4,34	18,17	118,8	4,5	317
	зеленый горошек	30	0,94	0,06	1,9	11,94	0,82	329
	чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	1,04	383
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за двенадцатый день		2015	112,02	73,309	288,81	2065,26	172,49	

День 13	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	каша "Дружба" молочная	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28	155
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед	салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	5,45	1,43	56,7	0,75	13
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,96	2,44	9,3	83	3,9	72
	печень по-строгановски (70/40)	110	15,35	14,15	4,92	208,48	10,19	238
	макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	5,89	29,01	189,07	4,44	307
	кисель из свежих яблок	180	0,126	0	17,87	87,53	0,24	236др
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
	полдник							
	пряники	30	1,44	0,84	2,31	105		
	йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	запеканка овощная	180	5,75	15,5	26,1	267	12,6	100
	соус молочный	50	1,68	2,1	4,2	42,2	0,14	333
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за тринадцатый день		2150	99,506	62,426	259,59	1888,97	181,968	
День 14	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	пудинг из творога с рисом	150	20,97	5,38	33,36	265,74	0,29	200
	соус фруктовый из кураги	50	0,28	0,015	5,92	24,9	0,05	371
	чай с молоком	180	1,87	0,01	12,5	57,7	0,81	386
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	60	0,82	5,49	3,61	77,38	6,87	2
	суп из овощей	200	1,8	5	9,02	87,61	4,27	66
	картофельная запеканка с мясом	200	20,73	24,78	21,42	391,68	0,04	251
	соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52	354
	сок	180	1,8	0,18	3,42	22,5	7,2	407
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	сдоба обыкновенная	70	5,07	3,5	43	226	0	436
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	яйцо отварное 1 шт	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0	187
	котлеты морковные	160	5,4	10,3	20,09	194,9	0,3	127
	со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,65	96	0,3	346
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9			
Итого за четырнадцатый день		1995	119,19	75,495	256,5	1986,9	151,628	

День 15	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	каша манная молочная	205	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	160
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из свежих огурцов	60	0,5	5,5	1,4	56,23	0,55	12
	свекольник	200	1,76	4,1	9,28	81,12	3,64	65
	рыба, запеченная в омлете	95	13,88	10,85	5,47	174,98	0,17	218
	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,17	317
	компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	403
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	печенье	20	2,41	2,93	23,41	129,9		
	ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	овощи в молочном соусе	200	2,67	9,65	10,64	140,11	7,24	93
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	сушка горчичная	30	1,84	1,6	13,22	75,6		
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за пятнадцатый день		2120	52,89	54,816	287,96	1851,5	55,038	
День 16	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	каша рисовая молочная	205	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2	167
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,58	4,54	2,35	52,57	2,28	38
	щи из свежей капусты со сметаной (без картошки)	200	1,87	4,71	6,67	77	9,14	81
	бефстроганов изотварной говядины (70/50)	120	20,03	19,7	3,4	271,02	0,14	242
	макаронные изделия отварные с овощами	130	4,32	5,1	25,14	176,8	3,76	307
	компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	2,34	398
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	вафли	20	1,65	1,65	10,68	66,5		
	кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,54	4,81	55,98	7,66	3
	котлеты картофельные	150	4,5	11,7	30,4	245	0	125
	соус томатный с овощами	30	1	1,2	1,4	20,5	0,12	356
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за шестнадцатый день		2125	61,62	68,386	278,77	1980,05	64,358	

День 17	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	пудинг творожный запеченный с изюмом	150	15,74	4	29,6	217,23	0,22	201
	соус молочный	50	1,23	1,67	7,39	49,51	0,105	338
	какао с молоком	180	2,35	0,4	23,35	106,46	0,59	387
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат "Летний"	60	1,48	4,4	4,68	63,14	4,39	19
	суп лапша домашняя	200	2,78	3,84	10,6	8,8	1,4	75
	суфле из кур	70	17,36	17,31	1,4	231	0,64	291
	капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,54	101,5	26,56	311
	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,11	109,36	0	394
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	шанежка картофельная	70	6,17	6,2	33,5	214,5	1,95	460
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	фрикадельки рыбные	70	8,07	5,41	8,63	115,62	0,16	231
	соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52	354
	рис отварной с овощами	130	3,15	4,7	30,66	178,1		336др
	чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	1,04	383
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за семнадцатый день		1985	116,63	66,479	273,6	1874,49	168,535	
День 18	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	каша пшеничная молочная	205	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28	165
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из свежих овощей	60	0,65	4,28	1,73	48,05	6,27	18
	борщ из свежей капусты	200	0,94	4,4	4,5	61,14	7,1	60
	рыба отварная	70	8,93	7,75	0,4	107	0,14	215
	картофель отварной в молоке	150	3,13	4,8	28,3	169	13,7	315
	компот из кураги	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	403
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	печенье	20	2,41	2,93	23,41	129,9		
	йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	сосиски отварные	70	6,18	16,04	4,61	187,54	0	270
	капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,54	101,5	26,56	311
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный с повидлом	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	с повидлом	10	0	0	0	7	28	
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за восемнадцатый день		2100	91,32	62,106	264,27	1781,18	231,728	

День 19	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	омлет с морковью	155	12,16	18,08	5,64	233,96	1,38	192
	зеленый горошек	30	0,94	0,06	1,9	11,94	0,82	329
	чай с молоком	180	1,87	0,01	12,5	57,7	0,81	386
	батон с сыром (30/10)	40	40	5,03	3,27	15,69	111,71	
2-ой завтрак								
	витаминный напиток	125			11,5	46	18,75	506
обед								
	салат из свежих помидоров	60	0,6	5,5	2,1	60,2	9,6	17
	суп перловый с мясом, сметаной	200	1,16	1,3	11,52	63,9		176др
	тефтели из говядины	70	8,08	13,62	8,06	187,13	0,75	266
	овощи отварные	150	1,86	5,62	7,28	86,4	3	310
	кисель из свежих яблок	180	0,036	0,14	27,7	112,2	1,62	372
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	коржик молочный	70	4,29	7,75	51,06	291	0,01	435
	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
ужин								
	зразы картофельные с овощами	180	6,36	12,13	30,93	258,12	6,44	124
	соус молочный	50	1,68	2,1	4,2	42,2	0,14	333
	чай с сахаром	180	0,1		13,9	56,01	0,018	381
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за девятнадцатый день		1970	92,086	78,77	248,59	1866,57	155,548	
День 20	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
завтрак	запеканка рисовая с творогом	150	8,5	4,63	41,79	242,86	0,08	198
	кисель из повидла	50	0,03	0	9,7	38,8	0,045	395
	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,82	81,5	0,9	391
	батон с маслом (30/5)	35	2,48	4,17	15,74	109,31		
2-ой завтрак								
	сок	135	1,35	0,13	2,56	16,87	5,4	407
обед								
	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,64	5,46	3,79	67,99	6,46	5
	суп сборный из овощей со сметаной	200	13,84	1,28	10,85	62,28		168др
	жаркое по-домашнему	220	21,07	18,33	16,85	316,64	0,22	247
	напиток из шиповника	180	0,61	0	2,75	85,44	54	409
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,4	72,1		
полдник								
	печенье	20	2,41	2,93	23,41	129,9		
	ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	фрукты свежие	150	1,9	0,75	47,1	201	30	90
ужин								
	рагу из овощей	200	3,29	14,89	17,19	216,6	15,02	91
	чай с сахаром	180	0,1	0	13,9	56,01	0,018	381
	сушка	30	1,84	1,6	13,22	75,6		
	хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,5		
	хлеб ржаной	15	0,99	0,16	6,15	30,9		
Итого за двадцатый день		2090	73,53	59,636	291,8	2019,32	113,543	
Итого за весь период		41060	1650,612	1323,773	5523,38	38547,26	2388,146	
Среднее значение за период		2053,00	82,53	66,19	276,17	1927,36	119,41	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,3	3,42	14,4			