

День: Понедельник
 Неделя: 4 недели
 Возрастная категория: сад 12-4

Пример пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 167	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
			Яблоки	25,8	18		0,05	0	1,84	7,45	1,8		
			Изюм	3,18	3		0	0	0	0			
			Пшено	30	30		3,6	0,87	18,99	100,2			
			Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22			
						Итого	120						
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	4	1,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4		
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05		
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
						Итого	200						
№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0				
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45				
					Итого	35							
Второй завтрак	№ 399	Сок фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0			
					Итого	100							
Обед	№ 87	Суп с рыбными консервами	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
			Консервы рыбные	40	40		0	0	0	0			
			Морковь	20	16		0,16	0	0,9	4,22	0,8		
			Лук репчатый	9,5	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8		
			Картофель	94	70		0,98	0	9,66	40,67	14		
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15			
								Итого	200				
			№ 281	Котлета рубленая, запеченная с молочными	Масло сливочное	8	8		0,05	6,84	0,07	59,92	
					Сыр	3	2,6		0	0	0	0	0,05
					Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97	
	Мука пшеничная	5,5			5,5		0,58	0,07	4,03	18,1			
	Масло говядина	40			38		5,36	1,86	0	38,3			
						Итого	80						
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30		
						Итого	150						
	№ 20	Салат из белокачанной	Квашеная капуста	30	30		0	0	0	0			
			Масло растительное	5	3		0	3	0	26,97			
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8		
			Капуста белокачанная	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8		
Морковь			8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3			
Сахар			3	3		0	0	2,99	11,22				
							Итого	60					
Компот из свежемороженого ягод			Вишня	19	19								
			Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36			
			Аскорбиновая кислота	0,5	0,5		0	0	0	0			
					Итого	200							
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107					
Соль	Соль	5	5		0	0	0	0					
					Итого	50							
Уплотненный полдник	№ 229	Вареники лепные	Яйцо	0,007	0,007		0,89	0,81	0,05	10,99			
			Творог	90	90		12,6	16,2	1,17	203,4	0,45		
			Мука пшеничная	14	14		1,48	0,18	10,25	46,06			
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18			
								Итого	120				
	Сметана	Сметана	25	25		0,53	5	0,75	51	0,08			
						Итого	25						
	Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6				
						Итого	180						
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5				
					Итого	50							
№ 96	Зефир	Зефир	30	30		0	0	0	0				
					Итого	40							
Итого за 16 дней						46,93	55,24	176,83	1359,05	80,71			

День: Вторник
 Неделя: 4 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный пшенный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Пшено	12	12		1,44	0,35	2,6	40,08	
			Сахар	2	2		0	0	2	2,48	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
		Итого			200						
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
Сахар			10	10		0	0	9,98	37,4		
Молоко			70	70		2	3	4	53	1	
	Итого			200							
№ 1	Баттерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
	Итого			35							
Второй завтрак	№ 371	Апельсин	Апельсины	135	100		0,7	0	6,3	28,5	60
	Итого			100							
Обед	№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Капуста белокочанная	62,5	50		0,7	0	2,15	11,2	30
			Морковь	15,7	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Картофель	33	25		0,35	0	3,45	14,53	5
			Томат	2,5	2,5		0,01	0	0,07	0,32	0,63
				Итого			200				
	№ 278	Бифштекс из отварного мяса	Мясо говядина	90	85,5		12,06	4,19	0	86,18	
			Итого			80					
	№ 315	Рис отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Рис	30	30		2,1	0,18	23,19	96,9	
			Итого			65					
	Огурец консервированный (солевой)	Огурцы консервированные	65	60		0,36	0	0,66	4,2		
	Итого			60							
№ 382	Кисель из сока натурального	Сок фруктовый кг	54	54		0	0	0	0		
		Крахмал	9	9		0	0	0	0		
		Сахар	21	21		0	0	20,96	78,54		
			Итого			200					
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
	Итого			50							
	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
	Итого			5							
Уютный полдник	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18
		Итого			130						
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
	Итого			200							
№ 8	Сельдь филе соленое	Сельдь соленая	52	25		4,15	0,65	24,05	113,5		
		Итого			50						
	Итого за 17 дней										
						31,57	33,74	165,31	1062,21	123,8	

День:
 Неделя:
 Возрастная категория:
 Среда
 4 недели
 сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный манная	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Крупа манная	12	12		1,36	0,08	8,8	39,12		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
						Итого	200					
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0		
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88			
Молоко			110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3		
					Итого	200						
№ 1	Витерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	35						
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
						Итого	100					
Обед	№ 81	Суп картофельный с фасолью	Фасоль	18	18		4,19	0,31	9,81	55,62		
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10	
								Итого	200			
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30	
						Итого	150					
	№ 376	Компот из сухофруктов	Крупа	9	9		0	0	0	0	0,36	
			Изюм	9	9		0	0	0	0		
			Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36		
			Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
						Итого	200					
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
							Итого	50				
			Помидор консервированный или соленый	Помидоры соленые	65	60						
							Итого	60				
№ 307	Котлета рубленая из кур	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
		Курятина	72	42		3,74	1,39	0	28,14			
		Сыр	4,3	4		0	0	0	0	0,08		
		Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97			
		Молоко	15	15		0,3	0,45	0,6	7,95	0,15		
							Итого	80				
		Соль	5	5		0	0	0	0			
					Итого	5						
Уплотненный полдник	№ 215	Омлет натуральный	Яйцо	1,25	1,25		158,75	143,75	8,75	1962,5		
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,06		
			Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	0,3	
						Итого	80					
	№ 45	Витерброд овощной	Огурцы консервированные	15	12		0,07	0	0,13	0,84		
			Масло растительное	10	9		0	8,99	0	80,91		
			Секель	15	12		0,17	0	0,22	4,61	1,2	
			Морковь	11	9		0,09	0	0,5	2,38	0,45	
			Лук репчатый	11	9		0,14	0	0,77	3,48	0,9	
						Итого	60					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88			
							Итого	200				
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
						Итого	50					
Итого за 18 дней						185,87	188,81	167,71	3084,32	52,34		

День: Четверг
 Неделя: 4 недели
 Возрастная категория: скл 12 ч

Пример пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг								
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У										
Завтрак	№ 94	Суп молочный геркулесовый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73									
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48									
			Хлопья овсяные	12	12		0	0	0	0									
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5								
											Итого	200							
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01								
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4									
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1								
												Итого	200						
	№ 1	Вутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0									
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45										
										Итого	35								
Второй завтрак		Мандарины	Мандарины	149	100		0	0	0	0	38								
Обед	№ 82	Суп картофельный с макаронами и зеленью	Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97									
			Морковь	13	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5								
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1								
			Картофель	100	85		1,19	0	11,73	49,39	17								
			Вермишель, макароны	15	15		1,56	0,14	11,28	49,8									
										Итого	200								
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45									
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4								
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18								
										Итого	130								
	№ 290	Пудинг из говядины	Яйцо	0,25	0		1,27	1,15	0,07	15,7									
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45									
			Крупа манная	15	15		1,7	0,11	11	48,9									
			Масло говяжье	100	94		13,25	4,61	0	94,75									
			Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	0,02								
										Итого	70								
			Отвар консервированный (соленый)	Отвары консервированные	65	60		0,36	0	0,66	4,2								
			Компот из свежемороженого ягод	Витамин	19	19													
				Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36								
				Аскорбиновая кислота	0,5	0,5		0	0	0	0								
										Итого	200								
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107									
										Итого	80								
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0									
Уплотненный полдник	№ 256	Котлета рыбная	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7									
			Рыба Судак филе	57	51		9,69	0,41	0	42,33									
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47									
			Хлеб пшеничный	6	6		0,5	0,08	2,89	13,62									
			Морковь	25	16		0,16	0	0,9	4,22	0,8								
			Лук репчатый	9	6		0,09	0	0,52	2,32	0,6								
			Молоко	8	8		0,16	0,24	0,32	4,24	0,08								
												Итого	80						
	№ 165	Каша пшеничная	Крупа Артек	30	30		3,78	0,78	20,4	98,7									
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45									
										Итого	130								
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4								
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05								
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88									
												Итого	200						
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5									
										Итого	80								
Итого за 19 дней						49,56	44,44	176,03	1265,37	84,84									

День: Пятница
Неделя: 4 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 94	Суп молочный гречневый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73			
			Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35			
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48			
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5		
						Итого	200						
	№ 394	Чай с молоком или сливками	Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,06		
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4			
			Молоко	92	90		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9		
						Итого	200						
№ 3	Вутерброд с маслом с сыром	Батон	30	30		0	0	0	0				
		Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72				
		Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18			
					Итого	43,3							
Второй завтрак	№ 371	Апельсин	Апельсины	135	100		0,7	0	6,3	28,5	60		
						Итого	100						
Обед	№ 57	Борщ с капустой и	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,05			
			Капуста белокочанная	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12		
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4		
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63		
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1		
			Картофель	26,75	20		0,28	0	2,76	11,62	4		
			Сахар	2,5	2,5		0	0	2,5	9,35			
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88		
								Итого	200				
			№ 292	Макароник с мясом	Яйцо	0,1	0,1		1,27	1,15	0,07	15,7	
	Масло сливочное	4			4		0,02	3,42	0,04	29,66			
	Мясо говядины	50			45		6,35	2,21	0	45,36			
	Лук репчатый	17			14		0,21	0	1,2	5,42	1,4		
	Вермишель, макароны	35			11,5		11,96	1,04	86,48	381,8			
	Молоко	9			9		0,18	0,27	0,36	4,77	0,09		
								Итого	160				
	Салат из квашеной капусты	Капуста квашеная	42,8	41,17		0,29	0	1,32	6,59	15,64			
		Масло растительное	7	7		0	6,99	0	62,93				
		Сахар	2,35	2,35		0	0	2,35	8,79				
						Итого	60						
	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36		
Изюм			9	9		0	0	0	0				
Сахар			14	14		0	0	13,07	52,36				
Аскорбиновая кислота			0,1	0		0	0	0	0				
							Итого	200					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107					
					Итого	80							
Соль	Соль	5	5		0	0	0	0					
					Итого	5							
Уплотненный пудинг	№ 240	Пудинг из творога с	Яйцо	0,013	0,013		1,65	1,5	0,09	20,41			
			Масло сливочное	5,2	5,2		0,03	4,45	0,05	38,95			
			Яблоки	49,4	29,9		0,09	0	3,05	12,38	2,99		
			Творог	89,5	88,4		12,38	15,91	1,15	199,78	0,44		
			Сметана	5,2	5,2		0,11	1,04	0,16	10,61	0,02		
			Сахар	10,4	10,4		0	0	10,38	38,9			
						Итого	130						
	Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6				
						Итого	180						
1	Хлеб с повидлом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45				
		Хлеб пшеничный	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8				
		Повидло	15	15		0	0	0	0	0,08			
					Итого	60							
Молоко стуженное	Молоко стуженное	20	20		1,44	1,7	11,2	65,8	0,2				
					Итого	20							
Итого за 20 дней													
							59,53	65,08	229,11	1707,62	107,37		

Итого за весь период							649,02	692,04	1834,56	15849,85	859,54
Среднее значение за период							64,902	69,204	183,456	1584,985	85,954
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							4,09	4,37	11,57		