

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №77»

_____ Г.А. Сеидова

Двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад №77»
для детей от 1 до 3-х лет

Первая неделя

Понедельник

1 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
87	Каша пшеничная на сг. молоке со слив. масл.	150	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Кофейный напиток на сг. молоке с сахаром	150	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	350	13,75	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
99	Суп куриный	130	5.88	2.98	17.08	126.94
36/	Курица, тушенная с овощами	60	4.51	11.47	4.43	157.97
20	Рис отварной с масл. слив	110	4.18	3.10	3.10	8.76
57	Хлеб ржаной	30	2.35	0.35	24.90	107.00
77 /1	Компот из изюма	120	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	17,78	19,5	74,76	516,66
Полдник						
60	Плюшка	60	4.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	140	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	200	13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
14	Макароны отварные с маслом сл.	150	3.98	4.27	34.04	183.00
116	Икра кабачковая	20	2,8	-	1,3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	9,48	4,55	64,65	269,82
	Итого за день:	1400	51,8	50,52	255,74	1555,86

№ рецеп- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
6	Каша рисовая с м/слив.	150	25,35	12	13,8	237
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Какао на молоке с сахаром	150	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	350	31,33	24,52	234,78	456,57
2-й завтрак						
1	Сок	100	-	-	0.00	37.90
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
100	Лапша с мясом	130	7.27	9.08	36.48	238.39
17	Овощи тушеные с мясом с маслом слив	150	4.68	10.51	29,41	280.64
57	Хлеб ржаной	30	2.35	0.35	24.90	107.00
71	Компот из кураги с изюмом	140	0.36	-	13.42	51.08
	Итого:	450	14.66	19,94	104,21	677,11
Полдник						
50	Ватрушка с творогом	60	5.39	6.91	41.46	196.12
73	Ряженка/ Снежок/ Йогурт	140	5.40	10.80	7.38	153.00
	Итого:	200	13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
10	Запеканка творожная со сметанным соусом	150 30	12.75 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай сладкий	200	0.60	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	17,61	21,18	74,87	501,48
	Итого за день:	1400	81,28	69,7	467,28	1973,67

Среда**3 день**

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
12	Вермишель в молоке	130	7.78	18.35	28.76	398.86
48	Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
58/47	Хлеб пшеничный с масл. сливочным	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Кофейный напиток на молоке с сахаром	130	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	350	22,49	41,33	84,74	659,64
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
106	Рассольник с мясом	150	5.88	2.98	25,25	182,54
6	Соте из мяса	150	25,35	12	13,8	237
57	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	150	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	34,12	15,33	87,44	620,53
Полдник						
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
61	Вареное сгущенное молоко	20	7,2	55,5	8,5	64
75	Чай с сахаром	180	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	200	9,8	55,78	37,81	134,82
Ужин						
92	Каша пшеничная молочная с маслом слив	200	6.51	9.89	25.03	211.30
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	9,21	10,17	54,34	282,12
	Итого за день:	1400	61,21	79,56	248,44	1735,01

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
92	Каша манная молочная с маслом слив	150	9,94	20,39	45,56	261,30
58/47	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25 5	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
48	Сыр	10	5,85	7,91	-	9,41
69	Какао на молоке с сахаром	160	3.86	4.12	19.62	117.67
	Итого:	350	22,51	41,29	85,46	490,28
2-й завтрак						
3	Апельсин	100	0.90	-	8.40	38.00
	Итого:	100	0.90	-	8.40	38.00
Обед						
96	Свекольник с мясом и сметаной	150	7.27	9.08	16.48	148.88
18	Рыба тушеная с овощами	70/30	7.85	14.11	4.80	267.82
21	Рис отварной с м/слив.	100	2.16	2,55	16,8	63,2
57	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
77/1	Компот из изюма	130	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	18,73	25,1	79,57	680,89
Полдник						
59	Вафли/печенье	50	4,59	1.36	39,17	208,8
73	Ряженка/ Снежок кефир	150	5.40	10.80	7.38	153.00
	Итого:	200	9,99	12,16	46,55	361,81
Ужин						
126	Салат овощной	200	3,6	6,66	8	101,7
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	6,3	6,94	37,31	172,52
	Итого за день:	1400	58,81	83,3	287,83	1912,16

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
9	Рыба запеченная в омлете	150	6.14	6.07	3.82	87.84
58/4	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
7		10	0.06	8.26	0.08	74.80
70	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	38.58	18,59	43	307,41
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
103	Щи с мясом	150	5,76	17,76	15,34	207,35
22	Картоф. пюре с маслом	100	3.02	4.18	10.64	133.77
25 /1	Бифштекс мясной	70	4.50	8.58	11.01	198.52
86	Сельдь с/с	30	18	-	5	48
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
79	Компот из кураги и изюма	150	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	34.17	30,87	90,38	788,63
Полдник						
59	Вафли/печенье	50	1.88	1.72	13.68	208,8
71	сок	150	-	-	18,0	68,22
	Итого:	200	1,88	1,72	31,68	277,02
Ужин						
15	Греча отварная с сахаром и с маслом слив	200	4.51	4.89	25.03	252.30
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.10	15.16	20.30
74	Молоко	200	9	5,4	10,5	91.8
	Итого:	400	15,6	10,39	50,69	367,4
	Итого за день:	1400	78,06	61,98	242,93	1808,68
	Энергетическая ценность блюд за 10 дней:	14000	604,03	626,89	2713,78	17434,48

Вторая неделя

Понедельник

6 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
89	Греча отварная с масл. слив с сахаром	160	6.51	9.89	25.03	241.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	30 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69/67	Кофейный напиток на сгущ. молоке	150	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	350	13,21	22,41	64,21	460,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
97	Суп с рыбными консервами	150	5.88	2.98	17.08	116.94
24/1	Блины со сгущенным молоком	110	4.51	11.47	4.43	265,93
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	150	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	16,7	18,21	91,12	583,86
Полдник						
51	Гренка с сахаром	50	2.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	150	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	200	11,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
117	Пюре картофельное с м/слив.	170	3.7	4.18	10.64	133.77
20	Соленый огурец	30	2.8	-	1.3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	170	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	9,2	4,98	34,17	101,58
	Итого за день:	1400	50,7	49,66	233,92	1484,82

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
90	Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив масл	160	7.69	3.59	32.53	136.9
58/47	Хлеб пшеничный с масл.слив.	30 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	22.10 70.80
70	Какао на молоке с сахаром	150	3.86	4.12	19.62	107.67
Итого:		350	12,39	13,98	41,39	337,47
2-й завтрак						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
Итого:			0.40	-	11.30	46.00
Обед						
98	Суп «кудрявый» с мясом	150	5.65	2.92	20.01	179.38
14/13	Азу с мясом	110	3.02	4.18	10.64	319,72
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
77/1	Компот из изюма	150	0.54	-	23.49	70.38
Итого:		450	17,09	13,96	83,49	692,21
Полдник						
73	Ряженка /Снежок/кефир	150	5.40	10.80	7.38	153.00
49	Пирог с картошкой	50	3,34	3,76	27,93	170.2
Итого:		200	8.74	14,56	35,31	346,92
Ужин						
90	Творожно-рисовая запеканка	200	7.69	3.59	32.53	107
58	Хлеб пшеничный	20	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:		400	11,74	22,12	79,57	390,0
Итого за день:		1400	50,56	64,82	252,66	1812,6

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет · ценност ь
Завтрак						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	130 10	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
58/47	Хлеб пшеничный с масл. сливочным	50 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	350	22,22	41,33	84,74	650,23
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:		-	-	9.00	37.90
Обед						
109	Суп перловый с курицей	150	5.76	3.32	15.34	148.13
16	Голубцы «ленивые»	110	6.5	12.5	8.6	184.1
13	Подлива овощная	20	0,5	3	4	45,3
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	130	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	15,65	19.17	76.33	578.52
Полдник						
54	Хлеб белый с сыром	35	2.10	0.10	15.16	20.30
48	Сыр	15	5,85	7,91	-	9,41
74	Чай сладкий с лимоном	150	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	200	16.95	10,71	20.41	121.51
Ужин						
8	Каша геркулесовая на молоке с м/сл.	200	6,51	9,89	25,03	311,3
58	Хлеб пшеничный	20	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	180	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	12,1	5,89	72,53	382,12
	Итого за день:	1400	60,34	61,29	294,3	1770,28

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
9	Омлет	150	6.14	6.07	3.82	117.84
58/47	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
48	Сыр	10	5,85	7,91	-	9,41
70	Какао на молоке с сахаром	150	3.86	4.12	19.62	117.67
	Итого:	350	18,97	26,46	43,72	346,82
2-й завтрак						
2	груша	100	0.40	-	10.70	42.00
	Итого:	100	0.40	-	10.70	42.00
Обед						
102	Суп овощной с мясом	160	5,45	6,01	12,20	189,41
36/	Гуляш мясной	60	4.51	11.47	4.43	228.97
20	Макароны отварные с масл слив	110	4.18	3.10	3.10	180
57	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6
80	Лимонный напиток	150	0.36	-	13.42	51.08
	Итого:	450	15,99	15,42	72,4	735,78
Полдник						
59	Вафли/печенье	50	1.88	1.72	13.68	170.80
75	Чай с сахаром	150	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	200	1,88	1,72	31,68	221,32
Ужин						
120	Свекла пареная с сахаром и м/сл.	150	4,35	4,43	21,73	172,25
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	5	7,38	38,51	243,32
	Итого за день:	1400	105,88	57,9	229,75	1589,24

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
87	Каша пшеничная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	150	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	350	13.21	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:	100	0	0	9	37,9
Обед						
103	Суп картофельный с мясом	150	5.76	3.32	15.34	248.13
19	Соте рыбное	120	7.85	14.11	4.80	267.82
57	Хлеб ржаной	30	2.35	0.35	24.90	107.00
79	Компот из кураги и изюма	150	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	450	17,67	14,61	92,96	716,94
Полдник						
60	Плюшка	60	4.59	1.36	39.17	208.81
1	Яблоко	30	0.40	-	11.30	46.00
75	Чай с сахаром и лимоном	150	0.6	0.18	14.15	65.52
	Итого:	200	5,59	1,54	64,62	320,33
Ужин						
20	Макаронные отварные с масл слив	180	6,48	2,58	8,64	152,1
118	Салат из кукурузы	40	0.72	1.56	9.90	63.20
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	400	9,9	4,42	47,85	286,12
	Итого за день:	1400	56,25	57,69	230,36	1792,16

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №77»

_____ Г.А. Сеидова

Двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад №77»
для детей от 3-х до 8-ми лет

Первая неделя

Понедельник

1 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
87	Каша пшеничная на сг. молоке со слив. масл.	170	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Кофейный напиток на сг. молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	13,75	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
99	Суп куриный	180	5.88	2.98	17.08	126.94
36/	Курица, тушенная с овощами	70	4.51	11.47	4.43	157.97
20	Рис отварной с масл. слив	130	4.18	3.10	3.10	8.76
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
77 /1	Компот из изюма	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	17,78	19,5	74,76	516,66
Полдник						
60	Плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	180	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	250	13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
14	Макаронные отварные с маслом сл.	200	3.98	4.27	34.04	183.00
116	Икра кабачковая	20	2,8	-	1,3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	9,48	4,55	64,65	269,82
	Итого за день:	1800	51,8	50,52	255,74	1555,86

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
6	Каша рисовая с м/слив.	150	25,35	12	13,8	237
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	31,33	24,52	234,78	456,57
2-й завтрак						
1	Сок	100	-	-	0.00	37.90
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
100	Лапша с мясом	200	7.27	9.08	36.48	238.39
17	Овощи тушеные с мясом с маслом слив	180	4.68	10.51	29,41	280.64
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
71	Компот из кураги с изюмом	180	0.36	-	13.42	51.08
	Итого:	600	14.66	19,94	104,21	677,11
Полдник						
50	Ватрушка с творогом	70	5.39	6.91	41.46	196.12
73	Ряженка/ Снежок/ Йогурт	180	5.40	10.80	7.38	153.00
	Итого:	250	13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
10	Запеканка творожная со сметанным соусом	180 30	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398,86 31.80
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай сладкий	200	0.60	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	12,64	21,18	74,87	501,48
	Итого за день:	1800	72,22	69,7	467,28	1973,67

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
12	Вермишель в молоке	130	7.78	18.35	28.76	398.86
48	Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
58/47	Хлеб пшеничный с масл. сливочным	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	22,49	41,33	84,74	659,64
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
106	Рассольник с мясом	180	5.88	2.98	25,25	182,54
6	Соте из мяса	190	25,35	12	13,8	237
57	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	34,12	15,33	87,44	620,53
Полдник						
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
61	Вареное сгущенное молоко	20	7,2	55,5	8,5	64
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	250	9,8	55,78	37,81	134,82
Ужин						
92	Каша пшеничная молочная с маслом слив	200	6.51	9.89	25.03	211.30
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	9,21	10,17	54,34	282,12
	Итого за день:	1800	61,21	79,56	248,44	1735,01

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
92	Каша манная молочная с маслом слив	180	9,94	20,39	45,56	261.30
58/47	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25 5	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
48	Сыр	10	5,85	7,91	-	9,41
69	Какао на молоке с сахаром	180	3.86	4.12	19.62	117.67
	Итого:	400	22,51	41,29	85,46	490,28
2-й завтрак						
3	Апельсин	100	0.90	-	8.40	38.00
	Итого:	100	0.90	-	8.40	38.00
Обед						
96	Свекольник с мясом и сметаной	180	7.27	9.08	16.48	148.88
18	Рыба тушеная с овощами	70/30	7.85	14.11	4.80	267.82
21	Рис отварной с м/слив.	100	2.16	2,55	16,8	63,2
57	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
77/1	Компот из изюма	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	18,73	25,1	79,57	680,89
Полдник						
59	Вафли/печенье	70	4,59	1.36	39,17	208,8
73	Ряженка/ Снежок кефир	180	5.40	10.80	7.38	153.00
	Итого:	250	9,99	12,16	46,55	361,81
Ужин						
126	Салат овощной	210	3,6	6,66	8	101,7
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	6,3	6,94	37,31	172,52
	Итого за день:	1800	58,81	83,3	287,83	1912,16

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
9	Рыба запеченная в омлете	150	6.14	6.07	3.82	87.84
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	38.58	18,59	43	307,41
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
103	Щи с мясом	180	5,76	17,76	15,34	207,35
22	Картоф. пюре с маслом	100	3.02	4.18	10.64	133.77
25 /1	Бифштекс мясной	70	4.50	8.58	11.01	198.52
86	Сельдь с/с	30	18	-	5	48
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
79	Компот из кураги и изюма	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	34.17	30,87	90,38	788,63
Полдник						
59	Вафли/печенье	50	1.88	1.72	13.68	208,8
71	сок	200	-	-	18,0	68,22
	Итого:	250	1,88	1,72	31,68	277,02
Ужин						
15	Греча отварная с сахаром и с маслом слив	200	4.51	4.89	25.03	252.30
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.10	15.16	20.30
74	Молоко	200	9	5,4	10,5	91.8
	Итого:	450	15,6	10,39	50,69	367,4
	Итого за день:	1800	78,06	61,98	242,93	1808,68
	Энергетическая ценность блюд за 10 дней:	18000	604,03	626,89	2713,78	17434,48

Вторая неделя

Понедельник

6 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
89	Греча отварная с масл. слив с сахаром	170	6.51	9.89	25.03	241.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69/67	Кофейный напиток на сгущ. молоке	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	13,21	22,41	64,21	460,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37,90
Обед						
97	Суп с рыбными консервами	180	5.88	2.98	17.08	116.94
24/1	Блины со сгущенным молоком	200	4.51	11.47	4.43	265,93
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	16,7	18,21	91,12	583,86
Полдник						
51	Гренка с сахаром	70	2.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	180	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	250	11,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
117	Пюре картофельное с м/слив.	190	3.7	4.18	10.64	133.77
20	Соленый огурец	30	2.8	-	1.3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	9,2	4,98	34,17	101,58
	Итого за день:	1800	50,7	49,66	233,92	1484,82

Вторник**7 день**

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
90	Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив масл	180	7.69	3.59	32.53	136.9
58/47	Хлеб пшеничный с масл.слив.	30 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	22.10 70.80
70	Какао на молоке с сахаром	180	3.86	4.12	19.62	107.67
	Итого:	400	12,39	13,98	41,39	337,47
2-й завтрак						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	Итого:		0.40	-	11.30	46.00
Обед						
98	Суп «кудрявый» с мясом	180	5.65	2.92	20.01	179.38
14/13	Азу с мясом	120	3.02	4.18	10.64	319,72
57	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
77/1	Компот из изюма	180	0.54	-	23.49	70.38
	Итого:	600	17,09	13,96	83,49	692,21
Полдник						
73	Ряженка /Снежок/кефир	180	5.40	10.80	7.38	153.00
49	Пирог с картошкой	70	3,34	3,76	27,93	170.2
	Итого:	250	8.74	14,56	35,31	346,92
Ужин						
90	Творожно-рисовая запеканка	200	7.69	3.59	32.53	107
58	Хлеб пшеничный	20	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	180	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	11,74	22,12	79,57	390,0
	Итого за день:	1800	50,56	64,82	252,66	1812,6

Среда**8 день**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	150 10	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
58/47	Хлеб пшеничный с масл. сливочным	25 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	22,22	41,33	84,74	650,23
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:		-	-	9.00	37.90
Обед						
109	Суп перловый с курицей	180	5.76	3.32	15.34	148.13
16	Голубцы «ленивые»	175	6.5	12.5	8.6	184.1
13	Подлива овощная	25	0,5	3	4	45,3
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	15,65	19.17	76.33	578.52
Полдник						
54	Хлеб белый с сыром	45	2.10	0.10	15.16	20.30
48	Сыр	25	5,85	7,91	-	9,41
74	Чай сладкий с лимоном	180	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	250	16.95	10,71	20.41	121.51
Ужин						
8	Каша геркулесовая на молоке с м/сл.	150	6,51	9,89	25,03	311,3
58	Хлеб пшеничный	20	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	180	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	12,1	5,89	72,53	382,12
	Итого за день:	1800	60,34	61,29	294,3	1770,28

Четверг**9 день**

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
	Завтрак					
9	Омлет	150	6.14	6.07	3.82	117.84
58/47	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
48	Сыр	20	5,85	7,91	-	9,41
70	Какао на молоке с сахаром	180	3.86	4.12	19.62	117.67
	Итого:	400	18,97	26,46	43,72	346,82
	2-й завтрак					
2	груша	100	0.40	-	10.70	42.00
	Итого:	100	0.40	-	10.70	42.00
	Обед					
102	Суп овощной с мясом	180	5,45	6,01	12,20	189,41
36/	Гуляш мясной	70	4.51	11.47	4.43	228.97
20	Макароны отварные с масл слив	130	4.18	3.10	3.10	180
57	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
80	Лимонный напиток	160	0.36	-	13.42	51.08
	Итого:	600	15,99	15,42	72,4	735,78
	Полдник					
59	Вафли/печенье	70	1.88	1.72	13.68	170.80
75	Чай с сахаром	180	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	250	1,88	1,72	31,68	221,32
	Ужин					
120	Свекла пареная с сахаром и м/сл.	200	4,35	4,43	21,73	172,25
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	5	7,38	38,51	243,32
	Итого за день:	1800	105,88	57,9	229,75	1589,24

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
87	Каша пшенная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	170	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	13.21	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	9.00	37.90
	Итого:	100	0	0	9	37,9
Обед						
103	Суп картофельный с мясом	180	5.76	3.32	15.34	248.13
19	Соте рыбное	150	7.85	14.11	4.80	267.82
57	Хлеб ржаной	40	2.35	0.35	24.90	107.00
79	Компот из кураги и изюма	180	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	600	17,67	14,61	92,96	716,94
Полдник						
60	Плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
1	Яблоко	80	0.40	-	11.30	46.00
75	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.18	14.15	65.52
	Итого:	250	5,59	1,54	64,62	320,33
Ужин						
20	Макаронны отварные с масл слив	180	6,48	2,58	8,64	152,1
118	Салат из кукурузы	40	0.72	1.56	9.90	63.20
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	9,9	4,42	47,85	286,12
	Итого за день:	1800	56,25	57,69	230,36	1792,16

Наименование сборника рецептур: «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»: Методические материалы под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И.Я.Коня, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга