

Илатовская
Юлия
Сергеевна

Подписан: Илатовская
Юлия Сергеевна
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Дата: 2024-05-03 17:13:46



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад №23»

Ю.С. Илатовская

от 04.04.2024г. № 01-12/54

**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами, минеральными веществами
продуктов питания МБДОУ «Детский сад №23»**

Режим работы 10,5 часов

Барнаул, 2024

Возрастная категория: с 1,5 -3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная	140	4,642	4,952	21,124	147,501	1,365	168
	Чай с молоком и сахаром	180	1,935	1,603	9,333	59,918	0,873	394
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	9,295	10,029	42,459	297,921	2,264	
Обед								
	Морковь отварная дольками	40	0,52	0,04	2,76	14	2	129
	Борщ с мясом и сметаной	150	4,01	5,279	11,228	112,269	8,571	56
	Гуляш из мяса говядины	50	6,083	7,384	4,911	124,233	1,061	277
	Гарнир перловый рассыпчатый с маслом	110	2,97	3,013	21,201	123,359	0	179
	Компот из свежих плодов	180	0,198	0,198	13,833	59,175	4,95	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		570	16,621	16,314	70,453	514,836	16,582	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	150	7,5	3,75	5,25	81	1,05	401
Итого за полдник		200	11,25	8,65	42,45	289,5	1,05	
Ужин								
	Фрикадельки рыбные	60	8,344	4,109	4,285	86,122	0,346	ТТК3114
	Картофель отварной с маслом	120	2,422	2,488	19,596	110,705	24	ТТК 7099
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	14,507	7,177	58,581	361,427	27,946	
Итого за 1 день.		1521	51,673	42,17	213,943	1463,685	47,842	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Кулеш пшеничный на молоке	140	5,068	7,455	22,892	179,576	0,546	163
	Какао на молоке	180	4,656	3,96	12,825	106,767	1,989	397
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	12,442	14,888	47,719	376,845	2,561	
Обед								
	Огурчик свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Суп гороховый	150	3,422	4,617	22,486	135,04	9,583	81
	Котлета из мяса говядины	50	6,554	5,578	1,408	99,457	1,25	282
	Рагу из овощей	120	1,636	3,747	9,697	79,908	8,436	148
	Кисель из повидла	150	0,068	0	17,958	70,158	0,083	383
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		570	16,161	14,622	75,749	506,763	23,353	
Полдник								
	Булочка дорожная	50	3,703	3,288	26,688	128,783	0	470
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
Итого за полдник		200	8,053	7,038	33,888	209,783	1,95	
Ужин								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	18,15	10,99	15,139	174,11	0,394	237
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Чай с сахаром	160	0,032	0,008	7,99	32,145	0,016	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		405	20,082	11,538	42,279	297,906	9,91	
Итого за 2 день.		1526	56,738	48,086	199,636	1391,298	37,774	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	140	5,305	8,283	19,314	130,127	1,092	163
	Кофейный напиток с молоком	180	3,916	3,375	12,793	98,136	1,755	395
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	11,939	15,132	44,109	318,765	2,873	
Обед								
	Кукуруза консервированная	40	0	0	0	0	0	12
	Рассольник со сметаной	150	2,499	4,516	21,361	120,183	7,609	73
	Суфле из рыбы	50	8,309	4,189	0,968	73,381	0,462	268
	Картофельное пюре	110	2,227	2,01	9,639	79,864	12,039	321
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	8,982	35,91	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		540	15,874	11,116	57,471	391,139	20,11	
Полдник								
	Коржик молочный	50	4,969	4,79	38,608	182,69	0,078	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	150	7,5	3,75	5,25	81	1,05	401
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за полдник		295	12,849	8,92	53,168	308,34	10,628	
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	60	8,56	12,505	5,053	114,72	22,718	
	Макароны отварные (с маслом)	120	3,519	3,691	21,695	124,34	0	205
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	399
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		410	20,749	21,346	58,698	441,86	25,718	
Итого за 3 день.		1596	61,411	56,513	213,446	1460,103	59,328	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская
Ю.С.Илатовская
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Вареники ленивые из творога	140	14,395	7,784	20,305	155,419	0,327	229
	Чай с молоком и сахаром	180	1,935	1,603	9,333	59,918	0,873	394
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	19,048	12,86	41,64	305,838	1,225	
Обед								
	Свекла отварная дольками	40	0,456	0,041	2,746	15,12	1,88	128
	Суп лапша на курином бульоне	150	5,709	7,224	7,878	70,708	2,075	82
	Рагу из овощей с мясом курицы	160	15,305	19,315	17,02	220,103	9,023	137
	Напиток из плодов шиповника	150	0,382	0,158	12,17	58,882	56,25	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		560	26,013	27,378	63,013	481,414	69,228	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,658	4,575	30,028	152,8	0,279	454
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
Итого за полдник		200	8,008	8,325	37,228	233,8	2,229	
Ужин								
	Морковная запеканка со сгущенным молоком	150	6,531	8,73	26,672	201,017	6,808	238
	Морс из повидла с витамином С	150	0,05	0	12,283	47,875	0,062	398
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		415	8,481	9,27	58,105	340,542	16,371	
Итого за 4 день.		1526	61,549	57,833	199,986	1361,594	89,053	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	140	4,602	6,183	13,247	120,961	1,335	163
	Какао на молоке	180	4,656	3,96	12,825	106,767	1,989	397
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	11,976	13,617	38,074	318,23	3,349	
Обед								
	Репчатый лук порционно	40	0,56	2,478	3,28	37,976	4	11
	Суп свекольник со сметаной	150	2,271	4,796	17,223	112,205	8,975	64
	Шницель из мяса говядины	50	6,682	5,88	1,019	102,281	1,286	282
	Гарнир гречневый	110	3,67	2,204	9,918	69,009	0	330
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		540	16,773	15,908	63,111	472,27	17,261	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	150	7,5	3,75	5,25	81	1,05	401
Итого за полдник		295	11,63	9,03	51,76	334,15	10,55	
Ужин								
	Капуста тушенная с субпродуктами	160	6,54	3,374	7,722	62,427	58,2	1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Чай с сахаром	160	0,032	0,008	7,99	32,145	0,016	392
Итого за ужин		400	14,492	8,382	32,513	228,372	58,216	
Итого за 5 день.		1586	54,87	46,937	185,458	1353,022	89,376	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная (Полтавская)	140	5,584	7,066	24,312	138,906	1,375	168
	Чай с молоком и сахаром	180	1,935	1,603	9,333	59,918	0,873	394
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	10,237	12,143	45,647	289,326	2,273	
Обед								
	Репчатый лук порционно	40	0,56	2,478	3,28	37,976	4	11
	Борщ с фасолью и сметаной	150	4,327	5,773	24,355	143,479	10,433	56
	Бигус с мясом говядины	160	9,152	8,281	7,492	163,568	51	336
	Компот из свежих плодов	150	0,165	0,165	11,528	49,312	4,125	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		540	17,044	17,096	63,174	476,136	69,558	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	180	9	4,5	6,3	97,2	1,26	401
Итого за полдник		230	12,75	9,4	43,5	305,7	1,26	
Ужин								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	19,332	10,081	13,718	152,148	0,333	245
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за ужин		410	28,152	15,261	48,698	368,748	3,933	
Итого за 6 день.		1531	68,183	53,899	201,019	1439,91	77,025	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп лапша молочная	140	4,612	5,086	17,616	110,117	0,789	93
	Какао на молоке	180	4,656	3,96	12,825	106,767	1,989	397
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	11,986	12,52	42,442	307,386	2,803	
Обед								
	Огурчик свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Уха из консервированной сайры	150	4,365	4,041	18,154	123,183	7,5	87
	Тефтели из мяса говядины	50	6,89	7,349	1,19	119,214	1,429	287
	Гороховое пюре	110	8,52	3,17	18,249	134,285	0	168
	Кисель из повидла	150	0,068	0	17,958	70,158	0,083	383
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		560	24,323	15,239	79,751	569,041	13,012	
Полдник								
	Калач на сметане	50	3,56	8,093	22,614	149,542	0,083	450
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
Итого за полдник		200	7,91	11,843	29,814	230,542	2,033	
Ужин								
	Овощи тушеные с субпродуктами	160	8,157	6,352	14,195	109,173	32,133	342
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Чай с сахаром	150	0,03	0,008	7,491	30,136	0,015	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		465	15,167	11,5	41,116	282,96	41,648	
Итого за 7 день.		1576	59,386	51,102	193,123	1389,928	59,497	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная с маслом	140	5,28	4,728	11,006	70,596	1,322	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,916	3,375	12,793	98,136	1,755	395
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	11,914	11,577	35,8	259,233	3,102	
Обед								
	Репчатый лук порционно	40	0,56	2,478	3,28	37,976	4	11
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	7,506	8,858	22,743	105,955	8,975	85
	Плов из курицы	160	19,853	16,849	10,783	180,91	2,42	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,382	0,158	12,17	58,882	56,25	417
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		540	31,142	28,742	65,497	465,524	71,645	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	4,517	5,144	36,349	175,8	0	466
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	150	7,5	3,75	5,25	81	1,05	401
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за полдник		295	12,397	9,274	50,909	301,45	10,55	
Ужин								
	Гречневая каша с тушеными овощами	160	4,497	10,196	15,283	167,339	6,08	166
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		420	13,317	15,376	50,263	383,939	9,68	
Итого за 8 день.		1606	68,77	64,969	202,469	1410,146	94,977	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Для
документов

Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	19,546	11,835	16,304	187,504	0,425	237
	Чай с молоком и сахаром	180	1,935	1,603	9,333	59,918	0,873	394
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	24,2	16,912	37,638	337,923	1,323	
Обед								
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Суп "Московский" со сметаной и мясом	150	4,917	6,196	16,579	144,042	15,867	80
	Жаркое с говядиной	160	11,072	2,723	21,257	153,806	8,32	276
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	8,982	35,91	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		540	19,149	9,359	64,018	420,758	26,187	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	5,375	8,049	34,368	197,06	0,26	469
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за полдник		295	10,105	12,179	50,878	322,71	11,71	
Ужин								
	Рыба, запеченная с овощами порционно	160	12,149	3,145	6,369	100,334	2,88	245
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Морс из повидла с витамином С	180	0,06	0	14,74	57,45	0,075	398
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за ужин		420	20,129	8,145	37,909	291,584	2,955	
Итого за 9 день.		1606	73,583	46,594	190,443	1372,975	42,175	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша манная молочная	140	5,349	4,83	24,912	164,879	1,335	170
	Какао на молоке	180	4,656	3,96	12,825	106,767	1,989	397
	Бутерброд с маслом и сыром	31	2,718	3,474	12,002	90,502	0,026	3
Итого за завтрак		351	12,723	12,264	49,739	362,147	3,349	
Обед								
	Морковь отварная дольками	40	0,52	0,04	2,76	14	2	129
	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	150	5,922	8,757	18,892	178,352	26,895	67
	Зразы из мяса говядины	50	9,086	6,814	1,271	120,857	1,429	309
	Свекла тушеная	110	1,158	3,552	6,97	65,766	4,772	128
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		560	21,595	19,954	68,243	564,576	38,096	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	150	7,5	3,75	5,25	81	1,05	401
Итого за полдник		200	11,25	8,65	42,45	289,5	1,05	
Ужин								
	Картофель в сметане	160	2,788	5,189	19,743	132,299	23,531	126
	Огурчик свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	4	13
	Чай с сахаром	180	0,036	0,009	8,989	36,164	0,018	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	4,664	5,399	39,572	221,062	27,549	
Итого за 10 день.		1511	50,232	46,266	200,004	1437,285	70,044	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

[Handwritten signature]
подпись

Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	606,396	514,371	1999,527	14079,945	667,09	
Среднее значение за период	60,64	51,437	199,953	1407,994	66,709	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,11	30,75	53,13			

Возрастная категория: с 3 -7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Для документов

Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная	150	4,973	5,306	22,633	158,037	1,462	168
	Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,781	10,37	66,575	0,97	394
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	11,595	12,802	52,748	373,503	2,474	
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	129
	Борщ с мясом и сметаной	200	7,648	9,487	14,97	172,173	11,428	56
	Гуляш из мяса говядины	70	13,571	15,657	6,875	223,136	1,485	277
	Гарнир перловый рассыпчатый с маслом	130	3,509	3,561	25,056	145,788	0	179
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	15,37	65,75	5,5	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		695	28,768	29,435	83,912	714,847	20,913	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	200	10	5	7	108	1,4	401
Итого за полдник		250	13,75	9,9	44,2	316,5	1,4	
Ужин								
	Фрикадельки рыбные	80	11,126	5,479	5,713	116,99	0,462	ТТК3114
	Картофель отварной с маслом	130	2,624	2,695	21,229	119,93	26	ТТК 7099
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	399
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		455	17,92	8,834	65,332	419,42	30,462	
Итого за 1 день.		1801	72,033	60,97	246,192	1824,27	55,25	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Кулеш пшеничный на молоке	150	5,43	7,987	24,527	192,403	0,585	163
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	15,075	18,102	58,522	459,923	2,837	
Обед								
	Огурчик свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	5	13
	Суп гороховый	180	4,106	5,54	26,983	162,048	11,5	81
	Котлета из мяса говядины	70	15,294	13,759	1,972	191,645	1,75	282
	Рагу из овощей	130	1,773	4,059	10,505	86,567	9,139	148
	Кисель из повидла	180	0,082	0	21,55	84,19	0,1	383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		680	26,475	24,169	88,8	665,449	27,489	
Полдник								
	Булочка дорожная	50	3,703	3,288	26,688	151,258	0	470
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого за полдник		250	9,503	8,288	36,288	259,258	2,6	
Ужин								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	20,942	12,681	21,327	290,185	0,455	237
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		470	22,902	13,251	50,955	424,367	10,475	
Итого за 2 день.		1801	73,956	63,81	234,565	1808,998	43,401	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150	5,684	8,875	20,694	139,422	1,17	163
	Кофейный напиток с молоком	200	4,351	3,75	14,214	109,04	1,95	395
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	14,507	18,34	54,653	397,352	3,162	
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	0	0	0	0	0	12
	Рассольник со сметаной	180	2,998	5,419	25,634	144,22	9,13	73
	Суфле из рыбы	70	11,632	5,865	1,355	102,734	0,648	268
	Картофельное пюре	130	2,631	2,376	11,392	94,385	14,228	321
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0	0	10,778	43,092	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за обед		655	20,432	14,12	67,349	474,931	24,005	
Полдник								
	Коржик молочный	50	4,969	4,79	38,608	182,69	0,078	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	200	10	5	7	108	1,4	401
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за полдник		350	15,369	10,19	55,408	337,69	11,478	
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	70	8,562	11,548	5,399	175,14	16,469	
	Макароны отварные (с маслом)	130	3,812	3,998	23,503	134,702	0	205
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	399
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		465	21,524	20,787	65,552	535,142	20,069	
Итого за 3 день.		1871	71,832	63,437	242,962	1745,114	58,714	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Вареники ленивые из творога	150	13,837	7,876	18,6	255,02	0,349	229
	Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,781	10,37	66,575	0,97	394
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	20,459	15,372	48,715	470,485	1,361	
Обед								
	Свекла отварная дольками	50	0,57	0,051	3,432	18,9	2,35	128
	Суп лапша на курином бульоне	180	6,851	8,669	9,453	84,85	2,49	82
	Рагу из овощей с мясом курицы	200	19,132	24,144	21,275	275,129	11,278	137
	Напиток из плодов шиповника	180	0,459	0,189	14,604	70,659	67,5	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		680	31,832	33,813	75,304	583,538	83,618	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,658	4,575	30,028	152,8	0,279	454
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого за полдник		250	9,458	9,575	39,628	260,8	2,879	
Ужин								
	Морковная запеканка со сгущенным молоком	170	7,079	9,318	24,853	306	7,366	238
	Морс из повидла с витамином С	180	0,06	0	14,74	57,45	0,075	398
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		470	9,059	9,878	59,233	457,45	17,441	
Итого за 4 день.		1801	70,808	68,638	222,88	1772,274	105,3	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	150	4,93	6,625	27,559	189,743	1,43	163
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	14,575	16,74	61,554	457,263	3,682	
Обед								
	Репчатый лук порционно	50	0,7	3,097	4,1	47,47	5	11
	Суп свекольник со сметаной	180	2,725	5,755	20,668	137,75	10,77	64
	Шницель из мяса говядины	70	15,647	14,352	1,427	196,437	1,8	282
	Гарнир гречневый	130	4,337	2,605	19,611	118,6	0	330
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за обед		675	27,58	26,469	84,196	682,757	21,57	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	200	10	5	7	108	1,4	401
Итого за полдник		350	14,15	10,3	54	363,5	11,4	
Ужин								
	Капуста тушенная с субпродуктами	180	10,238	3,796	8,688	111,63	65,475	1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
Итого за ужин		465	18,528	8,866	37,146	305,112	65,495	
Итого за 5 день.		1891	74,833	62,375	236,895	1808,632	102,147	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная (Полтавская)	150	5,983	7,571	26,049	148,828	1,473	168
	Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,781	10,37	66,575	0,97	394
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	12,605	15,067	56,164	364,294	2,485	
Обед								
	Репчатый лук порционно	50	0,7	3,097	4,1	47,47	5	11
	Борщ с фасолью и сметаной	200	5,77	7,697	32,473	191,306	13,911	56
	Бигус с мясом говядины	200	11,44	10,351	9,365	204,46	63,75	336
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	15,37	65,75	5,5	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за обед		695	21,3	21,825	79,498	599,486	88,161	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	200	10	5	7	108	1,4	401
Итого за полдник		250	13,75	9,9	44,2	316,5	1,4	
Ужин								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	23,198	12,097	16,461	324,778	0,4	245
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за ужин		465	32,448	17,357	55,131	559,278	4,4	
Итого за 6 день.		1811	80,103	64,148	234,993	1839,557	96,446	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Для документов

Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп лапша молочная	150	4,941	5,449	18,874	143,501	0,845	93
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	14,586	15,564	52,869	411,021	3,097	
Обед								
	Огурчик свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	5	13
	Уха из консервированной сайры	180	5,238	4,849	21,785	147,82	9	87
	Тефтели из мяса говядины	70	16,106	17,088	1,666	224,7	2	287
	Гороховое пюре	130	10,069	3,746	21,566	158,7	0	168
	Кисель из повидла	180	0,082	0	21,55	84,19	0,1	383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		680	36,715	26,493	94,357	756,41	16,1	
Полдник								
	Калач на сметане	60	4,272	9,712	27,137	213,73	0,1	450
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого за полдник		260	10,072	14,712	36,737	321,73	2,7	
Ужин								
	Овощи тушеные с субпродуктами	180	13,337	7,146	15,969	182,62	36,15	342
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Чай с сахаром	180	0,036	0,009	8,989	36,164	0,018	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		520	20,373	12,315	44,878	375,584	46,168	
Итого за 7 день.		1861	81,746	69,085	228,841	1864,745	68,065	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,657	5,066	11,792	75,638	1,416	182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,351	3,75	14,214	109,04	1,95	395
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	14,48	14,531	45,751	333,568	3,408	
Обед								
	Репчатый лук порционно	50	0,7	3,097	4,1	47,47	5	11
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	9,007	10,629	27,292	127,146	10,77	85
	Плов из курицы	200	24,817	21,061	13,479	226,138	3,025	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,459	0,189	14,604	70,659	67,5	417
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		655	38,152	35,437	77,665	561,913	86,295	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	4,517	5,144	36,349	175,8	0	466
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	180	9	4,5	6,3	97,2	1,26	401
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за полдник		330	13,917	10,044	52,449	320	11,26	
Ужин								
	Гречневая каша с тушеными овощами	180	4,917	10,74	15,551	289,056	6,58	166
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	399
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		465	14,167	16	54,221	523,556	10,58	
Итого за 8 день.		1851	80,716	76,012	230,086	1739,037	111,543	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	20,942	12,681	21,327	290,185	0,455	237
	Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,781	10,37	66,575	0,97	394
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	27,564	20,176	51,442	505,651	1,467	
Обед								
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	
	Суп "Московский" со сметаной и мясом	190	7,832	9,537	23,428	211,586	20,098	80
	Жаркое с говядиной	200	20,933	5,494	26,571	231,607	10,4	276
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0	0	10,778	43,092	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за обед		665	32,336	15,541	79,817	583,285	32,998	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	6,45	9,659	41,242	278,088	0,312	469
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за полдник		360	12,65	15,059	60,642	433,088	12,912	
Ужин								
	Рыба, запеченная с овощами порционно	200	15,187	3,931	7,961	125,417	3,6	245
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Морс из повидла с витамином С	200	0,067	0	16,378	63,833	0,083	398
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
Итого за ужин		485	23,503	8,991	42,809	342,55	3,683	
Итого за 9 день.		1911	96,053	59,767	234,71	1864,574	51,06	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша манная молочная	150	5,731	5,175	26,691	176,656	1,43	170
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
	Бутерброд с маслом и сыром	51	4,472	5,715	19,745	148,89	0,042	3
Итого за завтрак		401	15,376	15,29	60,686	444,176	3,682	
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	129
	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	180	9,553	13,196	22,671	239,942	32,274	67
	Зразы из мяса говядины	70	19,56	16,74	1,78	235,8	2	309
	Свекла тушеная	130	1,368	4,198	8,237	77,724	5,64	128
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	399
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		700	36,951	35,144	82,878	796,966	46,414	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	200	10	5	7	108	1,4	401
Итого за полдник		250	13,75	9,9	44,2	316,5	1,4	
Ужин								
	Картофель в сметане	180	3,137	5,838	22,211	154,596	26,472	126
	Огурчик свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	5	13
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		450	5,097	6,058	43,289	248,778	31,492	
Итого за 10 день.		1801	71,174	66,393	231,053	1806,42	82,988	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ю.С. Илатовская
подпись

Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	722,004	614,151	2311,777	17466,201	774,9	
Среднее значение за период	72,2	61,415	231,178	1746,62	77,49	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,35	31,29	52,35			