



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский сад №23»
Ю.С. Илатовская
от 24.05.2025г. № 01-12/3д

**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами, минеральными веществами
продуктов питания МБДОУ «Детский сад №23»
Режим работы 10,5 часов**

Возрастная категория: с 1,5 -3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская

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								
	Каша ячневая молочная с маслом	140	5,28	4,728	11,006	70,596	1,322	182
	Чай с молоком и сахаром	180	1,935	1,603	9,333	59,918	0,873	394
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	9,893	9,325	32,178	215,881	2,22	
Обед								
	Свекла отварная дольками	30	0,342	0,031	2,059	11,34	1,41	128
	Суп лапша на курином бульоне	150	5,709	7,224	7,878	70,708	2,075	82
	Суфле из курицы с тушенными овощами	160	13,573	11,067	4,884	249,421	2,976	311
	Напиток из плодов шиповника	150	0,382	0,158	12,17	58,882	56,25	417
	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		530	22,847	18,879	43,511	472,152	62,711	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,39	4,156	11,994	202,8	0,278	454
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
Итого за полдник		200	7,74	7,906	19,194	283,8	2,228	
Ужин								
	Вареники ленивые из творога	150	13,837	7,876	18,6	322,52	0,349	229
	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	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за ужин		435	17,107	8,656	56,713	496,845	9,912	
Итого за 4 день.		1515	57,587	44,767	151,597	1468,678	77,07	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Для
подпись

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
	Чай с сахаром	180	0,036	0,009	8,989	36,164	0,018	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	7,316	9,187	34,076	242,492	1,378	
Обед								
	Репчатый лук порционно	30	0,42	1,858	2,46	28,482	3	11
	Суп свекольник со сметаной	150	2,271	4,796	17,223	112,205	8,975	64
	Гречневая каша по-купечески с субпродуктами	160	9,09	8,961	12,86	220,649	20,895	166
	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		530	15,371	16,165	64,214	512,136	35,87	
Полдник								
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	170	8,5	4,25	5,95	91,8	1,19	401
Итого за полдник		295	11,13	7,57	37,58	261,55	10,69	
Ужин								
	Капуста тушеная	110	2,262	2,474	7,069	61,028	48,4	336
	Шницель из мяса говядины	50	6,682	5,88	1,019	102,281	1,286	282
	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	
	Какао на молоке	160	4,138	3,52	11,4	94,904	1,768	397
Итого за ужин		400	21,002	16,874	36,288	392,013	51,454	
Итого за 5 день.		1575	54,819	49,796	172,157	1408,191	99,391	

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	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	10,197	11,663	45,484	284,192	2,273	
Обед								
	Репчатый лук порционно	30	0,42	1,858	2,46	28,482	3	11
	Борщ с фасолью и сметаной	150	4,327	5,773	24,355	75	10,433	56
	Макароны отварные (с маслом)	110	3,226	3,383	19,887	113,978	0	205
	Подлива из мяса говядины	50	5,976	6,936	4,297	50	0,928	
	Морс из повидла с витамином С	150	0,05	0	12,283	47,875	0,062	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 обед		530	16,839	18,35	79,802	397,135	14,424	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	170	8,5	4,25	5,95	91,8	1,19	401
Итого за полдник		295	11,13	7,57	37,58	261,55	10,69	
Ужин								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	140	18,043	9,409	17,02	281,664	0,311	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		400	26,863	14,589	52	498,264	3,911	
Итого за 6 день.		1575	65,03	52,171	214,867	1441,142	31,298	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С.Илатовская
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
	Чай с сахаром	180	0,036	0,009	8,989	36,164	0,018	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	7,326	8,089	38,444	231,648	0,832	
Обед								
	Свекла отварная дольками	30	0,342	0,031	2,059	11,34	1,41	128
	Уха из консервированной сайры	150	4,365	4,041	18,154	145,683	7,5	87
	Овощи тушеные с субпродуктами	160	7,741	6,1	12,935	136,373	25,68	342
	Кисель из повидла	150	0,068	0	17,958	70,158	0,083	383
	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		530	15,357	10,571	67,627	445,355	34,673	
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								
	Гороховое пюре	100	7,745	2,882	16,59	122,077	0	168
	Тефтели из мяса говядины	50	6,89	7,349	1,19	119,214	1,429	287
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Какао на молоке	150	3,88	3,3	10,688	88,972	1,658	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	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		475	26,815	18,91	54,577	508,714	12,586	
Итого за 7 день.		1555	57,408	49,414	190,462	1416,259	50,124	

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	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	11,874	11,098	35,638	254,1	3,102	
Обед								
	Морковь отварная дольками	30	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5	129
	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	10,056	200,11	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		530	30,972	26,294	63,56	457,248	69,145	
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	4,371	9,546	13,823	256,939	5,849	166
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	73,6	3,2	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	13,091	14,706	46,783	464,339	9,049	
Итого за 8 день.		1575	68,333	61,372	196,89	1477,136	91,846	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Для документов
Подпись
расшифровка подписи

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	295,304	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	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	24,16	16,432	37,476	440,589	1,323	
Обед								
	Репчатый лук порционно	30	0,42	1,858	2,46	28,482	3	11
	Суп "Московский" со сметаной	150	3,02	4,862	16,579	119,042	15,867	80
	Рыба, запеченная с овощами порционно	160	12,149	3,145	6,369	100,334	2,88	245
	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		530	18,429	10,265	50,91	365,567	21,747	
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								
	Жаркое с говядиной	160	11,072	2,723	21,257	153,806	8,32	276
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Морс из повидла с витамином С	160	0,053	0	13,102	51,067	0,067	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		400	19,045	7,723	51,159	338,673	8,387	
Итого за 9 день.		1575	71,739	46,599	190,423	1467,54	43,166	



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	4,663	24,912	225,078	1,322	170
	Чай с сахаром	180	0,036	0,009	8,989	36,164	0,018	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,678	2,994	11,839	85,368	0,025	3
Итого за завтрак		350	8,063	7,667	45,74	346,61	1,365	
Обед								
	Морковь отварная дольками	30	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5	129
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,97	6,517	18,892	136,352	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 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		530	17,193	17,464	60,873	484,276	37,596	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье/пряник)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Кисломолочный продукт (йогурт/варенец)	170	8,5	4,25	5,95	91,8	1,19	401
Итого за полдник		200	10,75	7,19	28,27	216,9	1,19	
Ужин								
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Картофель в сметане	160	2,788	5,189	19,743	132,299	23,531	126
	Какао на молоке	160	4,138	3,52	11,4	94,904	1,768	397
	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		455	10,147	9,489	56,973	353,653	34,799	
Итого за 10 день.		1535	46,153	41,809	191,857	1401,438	74,95	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Прием пищи

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	583,244	483,927	1900,921	14378,391	595,81	
Среднее значение за период	58,324	48,393	190,092	1437,839	59,581	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,32	30,47	53,2			

Возрастная категория: с 3 -7 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	200	6,631	7,075	30,178	210,716	1,95	168
	Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,781	10,37	66,575	0,97	394
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		450	13,245	13,846	60,28	419,572	2,962	
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	129
	Борщ со сметаной	200	2,018	4,592	14,97	102,841	11,428	56
	Гуляш из мяса говядины	80	9,733	11,814	7,857	198,773	1,697	277
	Гарнир перловый рассыпчатый с маслом	150	4,049	4,109	28,911	168,217	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		725	19,841	21,245	88,749	643,581	21,125	
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	9,579	5,104	5,305	127,63	0,459	ТТК3114
	Картофель отварной с маслом	130	2,571	2,639	17,762	135,53	20,8	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	16,32	8,403	61,457	445,66	25,259	
Итого за 1 день.		1880	63,155	53,393	254,686	1825,313	50,746	

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	200	7,578	11,833	27,592	185,896	1,56	163
	Кофейный напиток с молоком	200	4,351	3,75	14,214	109,04	1,95	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		450	16,393	20,573	61,538	437,216	3,552	
Обед								
	Репчатый лук порционно	50	0,7	3,097	4,1	47,47	5	11
	Рассольник со сметаной	180	2,998	5,419	25,634	126,22	9,13	73
	Макароны отварные (с маслом)	130	3,812	3,998	23,503	134,702	0	205
	Печень говяжья по-строгановски	70	8,562	11,548	5,399	170,24	16,469	
	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	19,243	24,523	87,604	612,223	30,599	
Полдник								
	Коржик молочный	50	4,969	4,79	38,608	182,69	0,078	
	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	14,369	9,69	54,708	326,89	11,338	
Ужин								
	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
	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	23,414	13,481	49,397	422,419	18,475	
Итого за 3 день.		1900	73,418	68,267	253,247	1798,748	63,964	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Ю.С. Илатовская
Подпись

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	14,194	129,601	1,43	163
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		400	9,434	11,625	43,914	312,063	1,492	
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	134,646	10,77	64
	Гречневая каша по-купечески с субпродуктами	200	11,362	11,202	16,075	275,811	26,118	166
	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	18,957	20,714	79,233	640,427	45,888	
Полдник								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	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		350	14,15	10,3	54	363,5	11,4	
Ужин								
	Капуста тушеная	130	2,673	2,924	8,354	72,124	57,2	336
	Шницель из мяса говядины	70	9,355	8,232	1,427	143,193	1,8	282
	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	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
Итого за ужин		485	25,45	20,616	42,501	476,447	61,21	
Итого за 5 день.		1910	67,992	63,255	219,648	1792,437	119,99	

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 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	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		400	12,597	14,342	56,151	357,684	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	100	13,911	56
	Макароны отварные (с маслом)	130	3,812	3,998	23,503	134,702	0	205
	Подлива из мяса говядины	70	8,367	9,71	6,016	70	1,299	
	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 обед		695	21,885	24,962	100,66	506,505	20,294	
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								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	23,198	12,097	21,882	362,14	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	60,552	596,64	4,4	
Итого за 6 день.		1910	81,08	66,961	271,363	1824,328	38,579	

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	150	4,941	5,449	18,874	117,982	0,845	93
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		400	9,445	10,45	48,594	300,444	0,907	
Обед								
	Свекла отварная дольками	50	0,57	0,051	3,432	18,9	2,35	128
	Уха из консервированной сайры	180	5,238	4,849	21,785	174,82	9	87
	Овощи тушеные с субпродуктами	200	9,677	7,625	16,169	170,467	32,1	342
	Кисель из повидла	180	0,082	0	21,55	84,19	0,1	383
	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	18,737	12,985	81,126	538,877	43,55	
Полдник								
	Калач на сметане	60	4,272	9,712	27,137	179,45	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	287,45	2,7	
Ужин								
	Гороховое пюре	110	8,52	3,17	18,249	134,285	0	168
	Тефтели из мяса говядины	70	9,646	10,288	1,666	166,9	2	287
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	0	213
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
	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		565	31,989	23,318	62,435	609,315	14,21	
Итого за 7 день.		1880	70,243	61,464	228,891	1736,085	61,367	

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	200	7,542	6,755	15,723	100,851	1,888	182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,351	3,75	14,214	109,04	1,95	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		450	16,357	15,495	49,669	352,171	3,88	
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	129
	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	12,57	250,138	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	38,103	32,39	76,107	555,943	83,795	
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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	399
Итого за ужин		465	14,167	16	54,221	523,556	10,58	
Итого за 8 день.		1900	82,544	73,928	232,446	1751,67	109,516	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С. Илатовская
подпись

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	17,468	316,397	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	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		400	27,556	19,451	47,57	525,252	1,467	
Обед								
	Репчатый лук порционно	50	0,7	3,097	4,1	47,47	5	11
	Суп "Московский" со сметаной	200	4,027	6,483	22,106	158,722	21,156	80
	Рыба, запеченная с овощами порционно	200	15,187	3,931	7,961	125,417	3,6	245
	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		675	23,083	13,971	63,135	465,201	29,756	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	6,45	9,659	41,242	236,472	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	391,472	12,912	
Ужин								
	Жаркое с говядиной	200	13,84	3,404	26,571	192,258	10,4	276
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	52	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	22,157	8,464	61,418	398,591	10,483	
Итого за 9 день.		1920	85,446	56,945	232,765	1780,517	54,618	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ю.С. Илатовская
подпись

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	200	7,641	6,662	35,589	321,541	1,888	170
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,988	40,182	0,02	392
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,464	4,99	19,732	142,28	0,042	3
Итого за завтрак		450	12,145	11,662	65,309	504,003	1,95	
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	129
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,564	7,82	22,671	163,622	32,274	67
	Зразы из мяса говядины	70	12,72	9,54	1,78	169,2	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 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	22,472	22,268	74,528	610,546	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								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Картофель в сметане	200	3,485	6,487	24,679	165,373	29,413	126
	Какао на молоке	200	5,173	4,4	14,25	118,63	2,21	397
	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		545	12,228	11,747	66,919	421,503	41,623	
Итого за 10 день.		1920	60,596	55,577	250,955	1852,552	91,388	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Ю.С. Илатовская
подпись

Ю.С.Илатовская
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		726,53	616,094	2356,3	18009,07	723,469	
Среднее значение за период		72,653	61,609	235,63	1800,907	72,347	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		16,26	31,02	52,72			