

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №134»  
от 30.08.2024 №55-осн  
Ницелпьяева Н.Н.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №134» Г. БАРНАУЛА

Менюготавливаемых блюд.

Возрастная категория 3 – 7 лет

Барнаул 2024

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	160	6	4	34	194		
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Отвар шиповника с сахаром	180			8	38		
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			12	9	56	347		
<b>Обед</b>	Суп рыбный	180	16	6	47	308		87
	Гуляш мясной	70	11	5	22	91		277
	Гарнир перловый	130	4	4	13	146		299
	Кисель плодово-ягодный	180			62	249		5 480
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			33	15	163	882		
<b>Полдник</b>	Пряник	70	4	1	53	242		10,03
	Снежок	180	5	5	19	142		11,03
<b>Итого за Полдник</b>			9	6	72	384		
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с говядиной	200	1	73	2	67		5 475
	Закуска из лука	50	1		4	20		
	Чай с молоком	180	3	2	18	105		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			6	75	34	236		
<b>Итого за день</b>			60	105	325	1849		

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	4	4	17	124		15,05
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	17	47	402		
<b>Обед</b>								
	Суп лапша с курицей	180	4	6	17	142		2,07
	Бигус с курицей	200	23	22	11	329		8,13
	Сок	180	1		18	83		6,07
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			30	28	65	642		
<b>Полдник</b>								
	Венская сдоба	70	5	4	35	203		13
	Ряженка	180	5	7	8	121		11,02
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	43	324		
<b>Ужин</b>								
	Суфле из печени	70	24	14	9	264		171
	Гарнир пшеничный Полтавский"	130	4	1	22	116		
	Огурец порционный	50			1	3		9,01
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			29	15	56	484		
<b>Итого за день</b>			84	71	211	1852		

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Сырники творожные	150	23	11	28	311		40	
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1	
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04	
	Фрукт	100			10	47		9,03	
	<b>Итого за Завтрак</b>			28	14	65	521		
<b>Обед</b>	Суп "Московский" с мясом со сметаной	180	4	6	13	119		2,1	
	Ленивые голубцы	70	7	6	5	99			
	Картофельное пюре гарнир	130	3	3	19	113		8,09	
	Компот из чернослива	180			16	63		5 477	
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44			
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44			
	<b>Итого за Обед</b>			16	15	72	482		
<b>Полдник</b>	Пирожок сдобный с морковью и изюмом	70	6	4	37	209		13,04	
	Варенец	180	5	5	7	95		11	
	<b>Итого за Полдник</b>			11	9	44	304		
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные	70	13	5	15	157			
	Гарнир ячневый	130	6	3	38	200			
	Огурец порционный	50			1	3		9,01	
	Чай сладкий	180			14	57		6	
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44			
	<b>Итого за Ужин</b>			20	8	78	461		
<b>Итого за день</b>				75	46	259	1768		

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4	3	21	129		15,01	
	Фрукт	100			10	47		9,03	
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02	
	<b>Итого за Завтрак</b>			8	6	57	335		
<b>Обед</b>	Суп фасолевый с мясом со сметаной	180	5	6	12	119		2,04	
	Жаркое по-домашнему	200	12	13	24	259		3,01	
	Компот из кураги	180	1		20	215		5 479	
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44			
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44			
	<b>Итого за Обед</b>			20	19	75	681		
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	8	6	33	222		13,02	
	Йогурт	180	6	5	22	155		11,01	
	<b>Итого за Полдник</b>			14	11	55	377		
<b>Ужин</b>	Овощи тушеные	200	5	6	29	185		46	
	Яйцо	40	5	5	4	63			
	Чай с молоком	200	3	3	20	117		6,08	
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44			
	<b>Итого за Ужин</b>			14	14	63	409		
<b>Итого за день</b>				56	50	250	1802		

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	4	4	20	129		15,03
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Яйцо	40	5	5	4	63		
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
<b>Итого за Завтрак</b>			16	17	51	411		
<b>Обед</b>	Суп свекольник с мясом со сметаной	180	3	5	11	105		2
	Плов с мясом	200	12	13	35	303		7,1
	Закуска из белокочанной капусты	50		25	16	35		
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			17	43	93	611		
<b>Полдник</b>	Печенье сахарное	70	5	7	52	292		10,01
	Сок	180	1		18	83		6,07
<b>Итого за Полдник</b>			6	7	70	375		
<b>Ужин</b>	Картофельная котлета	200	5	9	30	219		8,06
	Икра кабачковая	30	1	3	2	36		8,02
	Чай с молоком	200	3	3	20	117		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			10	15	62	416		
<b>Итого за день</b>			49	82	276	1813		

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6	5	25	175		43
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Отвар шиповника с сахаром	180			8	38		
	Фрукт	100			10	47		9,03
	<b>Итого за Завтрак</b>			9	10	53	368	
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом со сметаной	180	3	6	14	122		2,02
	Гуляш мясной	70	11	5	22	91		277
	Закуска из белокочанной капусты	50		25	16	35		
	Гарнир из макарон	130	4	2	25	136		8,05
	Сок	180	1		18	83		6,07
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			21	38	114	555		
<b>Полдник</b>	Вафли	70	3	21	44	379		10
	Йогурт	180	6	5	22	155		11,01
	<b>Итого за Полдник</b>		9	26	66	534		
<b>Ужин</b>	Овощное рагу	200	4	3	20	126		7,03
	Яйцо	40	5	5	4	63		
	Чай с молоком	200	3	3	20	117		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	<b>Итого за Ужин</b>		13	11	54	350		
<b>Итого за день</b>			52	85	287	1807		

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша Дружба с йодированным молоком со сливочным	150	5	8	20	152		
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Яйцо	40	5	5	4	63		
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
<b>Итого за Завтрак</b>			17	21	51	434		
<b>Обед</b>								
	Суп с клецками с курицей	180	5	6	17	140		2,08
	Котлета из курицы	70	26	24		317		7,12
	Капуста тушеная	130	3	4	8	79		8,12
	Компот из чернослива	180			16	63		5 477
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
	Огурец порционный	50			1	3		9,01
<b>Итого за Обед</b>			36	34	61	690		
<b>Полдник</b>								
	Расстегай с джемом	70	5	4	45	241		13,07
	Снежок	180	5	5	19	142		11,03
<b>Итого за Полдник</b>			10	9	64	383		
<b>Ужин</b>								
	Пудинг рыбный запеченный с отварным рисом	200	18	29	23	197		285
	Соус сметанный	30		2	2	26		16,01
	Чай сладкий	200			15	63		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			19	31	50	330		
<b>Итого за день</b>			82	95	226	1837		

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	150	5	5	21	152		15,06
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	8	47	311		
<b>Обед</b>	Борщ с мясом со сметаной	180	3	6	11	107		2,06
	Котлета мясная с соусом	70	10	10	2	141		7,04
	Гарнир ячневый	130	6	3	38	200		
	Компот из чернослива	180			16	63		5 477
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			21	19	86	599		
<b>Полдник</b>	Печенье сахарное	70	5	7	52	292		10,01
	Варенец	180	5	5	7	95		11
	<b>Итого за Полдник</b>		10	12	59	387		
<b>Ужин</b>	Гуляш из субпродукта	70	2	30	10	319		
	Макароны	130	5	1	32	154		
	Огурец порционный	50			1	3		9,01
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			8	31	67	577		
<b>Итого за день</b>			48	70	259	1874		

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Творожно-манная запеканка	150	10	9	30	200		12
	Сладкий молочный подлив	30	1	1	6	58		5 482
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			21	18	67	484		
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый с мясом	180	5	5	12	114		2,05
	Тефтели мясные с рисом	70	10	11	5	102		50
	Картофельное пюре	130	9	8	29	230		61
	Компот из кураги	180	1		20	215		5 479
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			27	24	85	749		
<b>Полдник</b>								
	Венская сдоба	70	5	4	35	203		13
	Ряженка	180	5	7	8	121		11,02
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	43	324		
<b>Ужин</b>								
	Овощи тушеные	200	5	6	29	185		46
	Закуска из лука	50	1		4	20		
	Чай сладкий	180			14	57		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			7	6	57	306		
<b>Итого за день</b>			65	59	252	1863		

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4	3	21	129		15,01
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	16	107		6,02
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	16	51	407		
<b>Обед</b>	Суп Щи со сметаной с мясом	180	3	6	9	100		77
	Бефстроганов из печени со сметанным подливом	70	16	10	8	186		7,08
	Гречневый гарнир	130	4	2	19	110		8,11
	Компот из сухофруктов	180			12	80		376
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
	<b>Итого за Обед</b>			25	18	67	564	
<b>Полдник</b>	Калачик творожный	70	8	6	33	222		13,03
	Фрукт	100			10	47		9,03
	Сок	180	1		18	83		6,07
	<b>Итого за Полдник</b>			9	6	61	352	
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные	70	13	5	15	157		
	Соус томатный с овощами	30	1	3	3	45		16
	Гарнир пшеничный Полтавский"	130	4	1	22	116		
	Чай с молоком	200	3	3	20	117		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	<b>Итого за Ужин</b>			22	12	70	479	
<b>Итого за день</b>			71	52	249	1802		
<b>Итого за период</b>			642	715	2594	18267		
<b>Среднее значение за период</b>			64,2	71,5	259,4	1826,7		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			13	33	54			

Утвердил \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №134»

От 30.08.2024 №55-осн

Ницеплева Н.Н.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №134» Г. БАРНАУЛА

Меню приготовляемых блюд.

Возрастная категория 1,5-3 лет

Барнаул 2024

Рацион: Ясли

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	130	5	3	28	157		
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Отвар шиповника с сахаром	150			7	32		
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			11	8	49	304		
<b>Обед</b>	Суп рыбный	150	13	5	39	256		87
	Гуляш мясной	50	8	3	16	65		277
	Гарнир перловый	110	4	4	11	123		299
	Кисель плодово-ягодный	150			52	207		5 480
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			27	12	137	739		
<b>Полдник</b>	Пряник	70	4	1	53	242		10,03
	Снежок	150	4	4	16	118		11,03
	<b>Итого за Полдник</b>			8	5	69	360	
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с говядиной	180	1	66	2	60		5 475
	Закуска из лука	30	1		2	12		
	Чай с молоком	150	2	2	15	88		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			5	68	29	204		
<b>Итого за день</b>			51	93	284	1607		

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	130	3	4	15	107		15,05
	Кофейный напиток на молоке	150	3	2	14	89		6,02
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	16	43	367		
<b>Обед</b>	Суп лапша с курицей	150	3	5	14	119		2,07
	Бигус с курицей	160	18	17	9	263		8,13
	Компот из чернослива	150			13	52		5 477
	Сок	150	1		15	69		6,07
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			24	22	70	591		
<b>Полдник</b>	Венская сдоба	70	5	4	35	203		13
	Ряженка	150	4	6	6	100		11,02
<b>Итого за Полдник</b>			9	10	41	303		
<b>Ужин</b>	Суфле из печени	50	17	10	7	189		171
	Гарнир пшеничный Полтавский"	110	3	1	19	99		
	Огурец порционный	30				2		9,01
	Чай сладкий	150			11	47		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			21	11	47	381		
<b>Итого за день</b>			68	59	201	1642		

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Сырники творожные	130	20	9	24	270		40
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Фрукт	95			9	45		9,03
	Какао на молоке	150	3	3	14	93		6,04
	<b>Итого за Завтрак</b>			24	12	57	460	
<b>Обед</b>	Суп "Московский" с мясом со сметаной	150	3	5	11	99		2,1
	Ленивые голубцы	50	5	4	4	71		
	Картофельное пюре	110	8	7	25	195		61
	компот из чернослива	150			13	52		5 477
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			18	16	72	505		
<b>Полдник</b>	Пирожок сдобный с морковью и изюмом	70	6	4	37	209		13,04
	Варенец	150	4	4	6	79		11
	<b>Итого за Полдник</b>		10	8	43	288		
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные	50	10	3	11	112		
	Гарнир ячневый	110	5	2	32	169		
	Огурец порционный	30				2		9,01
	Чай сладкий	150			11	47		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			16	5	64	374		
<b>Итого за день</b>			68	41	236	1627		

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом	130	3	3	18	112		15,01
	Фрукт	95			9	45		9,03
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Кофейный напиток на молоке	150	3	2	14	89		6,02
	<b>Итого за Завтрак</b>			7	5	51	298	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый с мясом со сметаной	150	4	5	10	100		2,04
	Жаркое по-домашнему	160	9	10	19	207		3,01
	Компот из кураги	150	1		17	179		5 479
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
	<b>Итого за Обед</b>			16	15	65	574	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	8	6	33	222		13,02
	Йогурт	150	5	4	19	129		11,01
	<b>Итого за Полдник</b>			13	10	52	351	
<b>Ужин</b>	Овощи тушеные	180	4	5	26	167		46
	Яйцо	40	5	5	4	63		
	Чай с молоком	150	2	2	15	88		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	<b>Итого за Ужин</b>			12	12	55	362	
<b>Итого за день</b>			48	42	223	1585		

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	130	4	3	17	112		15,03
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Яйцо	40	5	5	4	63		
	Какао на молоке	150	3	3	14	93		6,04
<b>Итого за Завтрак</b>			15	16	45	376		
<b>Обед</b>	Суп свекольник с мясом со сметаной	150	2	4	9	88		2
	Плов с мясом	180	11	12	31	273		7,1
	Закуска из белокочанной капусты	50		25	16	35		
	Компот из сухофруктов	150			10	67		376
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			15	41	85	551		
<b>Полдник</b>	Печенье сахарное	70	5	7	52	292		10,01
	Сок	150	1		15	69		6,07
<b>Итого за Полдник</b>			6	7	67	361		
<b>Ужин</b>	Картофельная котлета	210	5	9	32	230		8,06
	Икра кабачковая.	20		1	1	18		5 481
	Чай с молоком	150	2	2	15	88		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			8	12	58	380		
<b>Итого за день</b>			44	76	255	1668		

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	130	5	4	22	151		43
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Отвар шиповника с сахаром	150			7	32		
	Фрукт	95			9	45		9,03
	<b>Итого за Завтрак</b>			8	9	48	336	
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом со сметаной	150	2	5	12	102		2,02
	Гуляш мясной	50	8	3	16	65		277
	Гарнир из макарон	110	3	2	22	115		8,05
	Закуска из белокочанной капусты	30		15	10	21		
	Сок	150	1		15	69		6,07
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
	<b>Итого за Обед</b>			16	25	94	460	
<b>Полдник</b>	Вафли	70	3	21	44	379		10
	Йогурт	150	5	4	19	129		11,01
	<b>Итого за Полдник</b>		8	25	63	508		
<b>Ужин</b>	Овощное рагу	180	3	3	18	113		7,03
	Яйцо	40	5	5	4	63		
	Чай с молоком	150	2	2	15	88		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	<b>Итого за Ужин</b>		11	10	47	308		
<b>Итого за день</b>			43	69	252	1612		

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба с йодированным молоком со сливочным	130	4	7	17	132		
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Какао на молоке	180	4	3	17	111		6,04
<b>Итого за Завтрак</b>			11	15	44	351		
<b>Обед</b>	Суп с клецками с курицей	150	4	5	14	117		2,08
	Котлета из курицы	50	19	17		227		7,12
	Капуста тушеная	110	2	3	7	67		8,12
	Компот из чернослива	150			13	52		5 477
	Огурец порционный	30				2		9,01
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			27	25	53	553		
<b>Полдник</b>	Расстегай с джемом	70	5	4	45	241		13,07
	Снежок	150	4	4	16	118		11,03
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	61	359		
<b>Ужин</b>	Пудинг рыбный запеченный с отварным рисом	160	14	23	18	158		285
	Соус сметанный	20		1	1	18		16,01
	Чай сладкий	150			11	47		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			15	24	40	267		
<b>Итого за день</b>			62	72	198	1530		

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	130	4	5	18	131		15,06
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Кофейный напиток на молоке	150	3	2	14	89		6,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	7	42	272		
<b>Обед</b>	Борщ с мясом со сметаной	150	3	5	9	89		2,06
	Котлета мясная с соусом	50	7	7	1	101		7,04
	Гарнир ячневый	110	5	2	32	169		
	Компот из чернослива	150			13	52		5 477
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
	<b>Итого за Обед</b>		17	14	74	499		
<b>Полдник</b>	Печенье сахарное	70	5	7	52	292		10,01
	Варенец	150	4	4	6	79		11
	<b>Итого за Полдник</b>		9	11	58	371		
<b>Ужин</b>	Гуляш из субпродукта	50	1	21	7	228		
	Макароны	110	4	1	27	130		
	Огурец порционный	30				2		9,01
	Чай сладкий	150			11	47		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	<b>Итого за Ужин</b>		6	22	55	451		
<b>Итого за день</b>			40	54	229	1593		

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Творожно-манная запеканка	110	7	7	22	147		12
	Сладкий молочный подлив	20	1	1	4	39		5 482
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Какао на молоке	150	3	3	14	93		6,04
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	16	54	394		
<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом	150	4	4	10	95		2,05
	Тефтели мясные с рисом	50	7	8	3	73		50
	Картофельное пюре	110	8	7	25	195		61
	Компот из кураги.	150	1		17	179		5 479
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			22	19	74	630		
<b>Полдник</b>	Венская сдоба	70	5	4	35	203		13
	Ряженка	150	4	6	6	100		11,02
<b>Итого за Полдник</b>			9	10	41	303		
<b>Ужин</b>	Овощи тушеные	180	4	5	26	167		46
	Закуска из лука	30	1		2	12		
	Чай сладкий	150			11	47		6
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			6	5	49	270		
<b>Итого за день</b>			54	50	218	1597		

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом	130	3	3	18	112		15,01
	Батон бутербродный	20	1		10	52		1
	Масло сливочное	5		4		37		4
	Сыр	6	2	1		19		4,01
	Кофейный напиток на молоке	150	3	2	14	89		6,02
	Яйцо	40	5	5	4	63		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	15	46	372		
<b>Обед</b>	Суп Щи со сметаной с мясом	150	3	5	7	84		77
	Бефстроганов из печени со сметанным подливом	50	11	7	6	133		7,08
	Гречневый гарнир	110	3	2	16	93		8,11
	Компот из сухофруктов	150			10	67		376
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
	Хлеб "Столичный" ржаной	20	1		9	44		
<b>Итого за Обед</b>			19	14	58	465		
<b>Полдник</b>	Калачик творожный	70	8	6	33	222		13,03
	Фрукт	95			9	45		9,03
	Сок	150	1		15	69		6,07
<b>Итого за Полдник</b>			9	6	57	336		
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные	50	10	3	11	112		
	Соус томатный с овощами	20		2	2	30		16
	Гарнир пшеничный Полтавский"	110	3	1	19	99		
	Чай с молоком	150	2	2	15	88		6,08
	Хлеб "Русский" пшеничный	20	1		10	44		
<b>Итого за Ужин</b>			16	8	57	373		
<b>Итого за день</b>			58	43	218	1546		
<b>Итого за период</b>			537	599	2322	16045		
<b>Среднее значение за период</b>			53,7	59,9	232,2	1604,5		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			13	32	55			

Утвердил \_\_\_\_\_

