

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ

ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД № 8

С 12 — ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ от 1,5 -3 лет 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блю	да	Пищевые	е вещества					Энергетич	еская	№ рецептуры
		сад	ясли	Белки		Жиры		Углеводь	ol	ценность		
День 1 (понедельн	ик)	•	II.			l.		11		И.		
Завтрак	Омлет	150	130	8,13	5,25	5,96	3,30	11,81	8,50	240,63	208,55	№ 215 В.А.Тутельян
	Горох отварной	50	40	2,92	1,55	0,62	0,20	37,67	7,13	157,12	125,69	№131 В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,85	78,6	65,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Сыр(порциями)	15	10	3,48	2,32	4,42	2,95	0,00	0,00	54,6	36,4	№7 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	150	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй завтр	рак	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	
Итого за завтрак		450	360	17,40	11,2	15,35	10,26	71,15	34,11	631,83	487,46	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	150	3,64	2,73	5,46	4,10	18,78	14,09	140,14	105,1	№ 57 В.А.Тутельян
	Биточки рыбные запеченные	80	50	7,91	5,43	5,26	4,19	16,19	14,64	169,15	126,86	№ 255 В.А.Тутельян
	Пюре картофельное	130	110	3,13	2,65	4,47	3,78	19,42	16,43	131,04	110,88	№ 321 В.А.Тутельян
	Салат из соленых огурцов с луком	60	40	0,54	0,36	3,07	2,04	1,67	1,11	37,57	25,05	№ 19 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,04	0,30	0,24	18,70	14,96	87	69,6	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	9,3	39,74	76	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		710	550	19,12	13,44	17,51	14,5	122,03	77,77	740,22	545,53	
Полдник	Булочка «Домашняя» заводская	50	50	3,83	3,83	7,84	7,84	30,38	30,38	206,32	206,32	-
	Напиток кисломолочный	200	150	6,00	5,40	2,00	1,80	8,00	7,20	80	72	№ 401 В.А.Тутельян
Итого за полдник		250	200	9,83	9,23	9,84	9,64	45,45	37,65	288,55	278,32	
<u>Ужин</u>	Каша жидкая молочная с крупой(пшеничной)	200	180	3,92	3,19	3,48	2,61	38,08	30,31	199,72	149,79	№ 185(1) В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	42,72	42,72	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Итоги за ужин	· ·	420	380	5,66	4,91	3,68	2,81	69,32	45,51	268,02	215,53	·
Итого за день		1930	159	52,41	39,18	49,3	37,61	327,55	204,8 4	2096,12	1573,84	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес бл	юда	Пι	ищевые в	ещества				Энергеті	ическая	№ рецептуры
		сад	ясли	Бе	елки	Жиры		Углевод	ды	ценност	ь	•
День 1 (понеде	льник)					•		•		•		
Завтрак	Омлет	150	130	8,13	5,25	5,96	3,30	11,81	8,50	240,63	208,55	№ 215 В.А.Тутельян
	Горох отварной	50	40	2,92	1,55	0,62	0,20	37,67	7,13	157,12	125,69	№131 В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25		0,87		15,42		78,6		№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06		3,08		0,09		28,3		№6 В.А.Тутельян
	Сыр(порциями)	15	10	3,48		4,42		0,00		54,6		№7 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	150	0,16		0,00		6,16		25,58		№393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40		0,40		9,80		47		№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй за	автрак	100	100	0,40		0,40		9,80		47		
Итого за		450		17,40	)	15,3		80,95		631,83		
завтрак						5						
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	150	3,64		5,46		18,78		140,14		№ 57 В.А.Тутельян
	Биточки рыбные запеченные	80	50	7,91		5,26		16,19		169,15		№ 255 В.А.Тутельян
	Пюре картофельное	130	110	3,13		4,47		19,42		131,04		№ 321 В.А.Тутельян
	Салат из соленых огурцов с луком	60	40	0,54		3,07		1,67		37,57		№ 19 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58		0,20		9,66		42,72		Nº 701(1)
												В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30		0,30		18,70		87		№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05		0,00		10,44		39,74		№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		710		19,12	2	17,5 1		122,03		740,22		
Полдник	Булочка «Домашняя» заводская	50	50	3,83		7,84		30,38		206,32		-
	Напиток кисломолочный	200	50	6,00		2,00		8,00		80		№ 401 В.А.Тутельян
Итого за полдн	ик	250		9,75		7,9		45,45		288,55		
<u>Ужин</u>	Каша жидкая молочная с	200	180	3,92		3,48		38,08		199,72		Nº 185(1)
	крупой(пшеничной)											В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58		0,20		9,66		42,72		Nº 701(1)
												В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16		0,00		6,16		25,58		№ 393 В.А.Тутельян
Итоги за ужин		420		9,74		8,14		69,32		388,52		

Итого за день		1930		56,41		49,3		327,55		2096,12		
Прием пищи	Наименование блюд	Вес бл	юда	Пищев	ые веще	ства	*	•		Энергети	ıческая	№ рецептуры
		сад	ясли	Белки		Жиры		Углеводі	ol	ценност	<b>o</b>	
День 2 (вторник)		,	•	•		•		•		•		-
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(манной)	200	150	3,46	2,85	3,46	2,8	37,22	30,41	201,98	151,48	№ 185(2) В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,85	78,6	65,50	№701В.А.Тутельян
	Масло (порциями	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6В.А.Тутельян
	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,90	3,51	4,28	3,85	12,08	10,87	102,18	91,96	№ 395В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,40	040	0,40	0,40	9,80	9,80	76	76	№ 399(1) В.А.Тутельян
Итого второй зав	трак	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	
Итого за завтра		435	360	9,67	8,84	11,69	10,46	64,81	27,22	411,06	337,24	
Обед	Рассольник ленинградский	200	150	2,52	1,89	5,28	3,96	16,10	12,08	122,96	92,22	№ 76В.А.Тутельян
	Котлеты рубленные	80	60	7,02	6,83	7,36	7,05	16,15	14,62	248,5	137,48	№ 282(1) В.А.Тутельян
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	110	2,73	2,85	2,56	2,86	35,78	25,81	166,95	141,2	№ 16(1) В.А.Тутельян
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	40	3,12	2,08	3,18	2,12	10,13	6,75	80,27	53,52	№ 34В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376В.А.Тутельян
Итого за обед	·	710	560	18,32	16,18	19,5	16,44	116,96	93,9	788,14	576,58	
Полдник	Кондитерские изделия	50	30	3,75	1,88	5,90	2,95	37,45	18,73	208,55	104,28	№ 609В.А.Тутельян
	Молоко кипяченое	200	180	6,20	5,40	4,2	1,80	7,20	6,4	72	60	№ 400B.А.Тутельян
Итого за полдник		250	210	9,95	7,28	10,1	4,75	44,65	25,13	280,55	164,28	
<u>Ужин</u>	Пудинг из творога с рисом	160	135	12,92	8,2	8,36	6,83	18,99	11,91	302,43	240,16	№ 236В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	25	20	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393В.А.Тутельян
Итоги за ужин		385	335	14,66	9,53	8,56	6,98	34,81	24,69	370,71	295,2	
Итого за день		1880	1565	53	42,23	50,25	39,03	271,03	180,7 4	1897,4 6	1420,3	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес бл	іюда	Пищевь	іе вещест	ва				Энергет	гическая	№ рецептуры
		сад	ясли	Белки		Жиры		Углеводы	ol	ценнос	ГЬ	
День 3 (среда)		I .						1				l
Завтрак	Каша жидкая молочная с	200	150	3,86	3,15	4,38	3,50	35,46	29,09	205,78	154,33	№ 185(3)
	крупой(геркулес)											В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,85	78,6	65,5	№701В.А.Тутельян
	Масло (порциями	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	76	7	№ 399(1)
												В.А.Тутельян
Итого второй зав	втрак	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	
Итого за завтра		435	360	6,17	5.23	8.33	7.31	57,13	47.57	338,26	271.15	
Обед	Суп картофельный с перловой крупой	200	150	5,60	4,20	3,64	2,73	19,82	14,86	136,46	102,35	№ 15 В.А.Тутельян
	Бефстрогонов из отварного мяса	80	60	11,66	8,25	11,31	9,98	6,12	4,59	203,44	187,58	№ 278В.А.Тутельян
	Макаронные изд.отварные с маслом	130	110	2,72	1,84	2,13	1,50	34,88	29.51	199,32	168,65	№ 205В.А.Тутельян
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	40	1,04	0,32	1,07	0,04	2,32	0,68	24,61	4,00	№ 47В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,65	1,32	0,22	0,18	9,50	7,60	49,75	39,8	№ 701(2)
												В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,7	39,74	33.12	№ 376В.А.Тутельян
Итого за обед		675	560	24,02	16.27	18,67	14.7 3	101,78	84.64	740,32	622.5	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	60	3,16	2,37	3,90	3,42	45,91	40,43	25,84	19,38	№ 473В.А.Тутельян
	Напиток кисломолочный	200	150	5,40	4,50	1,80	1,50	7,20	6,00	72	60	Nº 401(1)
												В.А.Тутельян
Итого за полдни	к	250	210	8,56	6.87	5,7	4.92	53,11	46.43	97,84	79.38	
<u>Ужин</u>	Яйца вареные	40	40	6,22	6,22	5,64	5,64	0,34	0,34	76,93	76,93	№ 213В.А.Тутельян
	Каша вязкая (пшеничная)	140	130	4,43	3,75	2,22	1,88	24,51	20,74	129,60	109,66	№ 168(2)
												В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1.19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	Nº 701(1)
												В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	3,46	0,00	3,65	6,16	10,60	25,58	89,17	№ 393В.А.Тутельян
Итоги за ужин		400	365	15.69	8.35	8.06	7.67	40.67	33.86	335,25	241.65	

Итого за день	1860	1595	54,84	37.12	41.16	35.0	262.49	222.3	1,558,6	1441.6
						3			7	8

Прием пищи	Нименование блюд	Вес бл	іюда	Пищеві	ые вещес	тва				Энергет	ическая	№ рецептуры
		сад	ясли	Белки		Жиры		Углевод	<b>ļ</b> Ы	ценност	ГЬ	
День 4 (четвер	)r)	-	1	1				1				
Завтрак	Запеканка из творога	160	140	13,60	10,02	7,00	5,42	30,59	27,47	327,94	278,25	№ 237В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,85	78,6	65,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Кофейный напиток	200	180	3,90	0,38	4,28	0,40	12,08	5,80	30.18	27.16	№ 395(1) В.А.Тутельян
Второй завтран	1											
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй за	автрак	100	100	0,40	0.40	0,40	0.40	9,80	9.80	47	47	
Итого за завтра	1	395	350	19.81	12.34	15.23	9.63	58.18	46.21	465.02	399.21	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	150	2,78	3,35	6,40	5,32	16,70	15,72	136,22	125,33	№ 58 В.А.Тутельян
	Плов из птицы	160	140	15,10	11,97	19,58	15,89	35,92	27,96	398,02	335,76	№ 304 В.А.Тутельян
	Икра свекольная	60	40	1,38	0,92	2,09	1,40	8,57	5,71	58,50	39,0	№ 54 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,98	1,58	0,25	0,20	12,07	9,66	53,40	42,72	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,04	0,30	0,24	18,70	14,06	87	69,6	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		660	530	22.59	18.9	29.43	23.05	105.4	81.81	772.88	645.53	
Полдник	Кондитерские изделия	50	25	3,75	1,88	5,90	2,95	37,45	18,73	208,55	104,28	№ 609 В.А.Тутельян
	Молоко кипяченое	200	180	4,1	5,22	4,2	5,76	6,4	8,46	60	108	№ 400 В.А.Тутельян
Итого за полдн	ик	250	205	7.85	7.1	10.1	8.71	37.85	27.19	268.55	212.28	
<u>Ужин</u>	Суп молочный с макаронными издельями	200	180	5,80	4,35	6,72	5,04	25,62	19,22	185,78	139,33	№ 93 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	25	20	1,98	1,19	0,25	0,15	12,07	7,24	53,4	32,04	№ 701(2) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Итоги за ужин	•	425	380	7.94	5.68	6.97	5.19	43.88	32	198.56	194.39	
Итого за день		1830	1565	58.59	44.42	62.13	46.98	252.11	267.01	1752.0	1498.4	

					1		· ·
	4	4 4					
		+   +					

Прием пищи	Наименование блюд	Вес бл	іюда	Пищевь	іе вещесті	3a				Энергет	ическая	№ рецептуры
		сад	ясли	Белки		Жиры		Углево	ды	ценност	ГЬ	
День 5 (пятница)						I		1		I		ı
Завтрак	Вареники ленивые ( отварные) со	165	140	15,76	11,85	16,62	14,10	27,18	23,06	359,82	305,3	№ 230 В.А.Тутельян
	сгущенным молоком											
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,85	78,6	65,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй зав	трак	100	100	0,40	0.4	0,40	0.4	9,80	9.80	47	47	
Итого за завтра		400	350	18.23	14.19	20.57	17.91	48.85	41.54	492.3	363.12	
Обед	Свекольник	200	150	2,78	2,08	6,40	4,80	16,70	12,53	136,22	102,17	№ 58 В.А.Тутельян
	Жаркое по- домашнему	160	150	13,96	10,97	13,66	11,74	26,18	19,64	313,92	290,44	№ 276 В.А.Тутельян
	Салат из квашеной капусты	60	40	1,04	0,69	1,07	0,71	2,32	1,55	24,61	16,40	№ 47 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,98	1,58	0,25	0,20	12,07	9,66	53,40	42,72	№ 701(1)
												В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		650	540	20.47	16.29	20.66	17.08	85.56	69.91	635.28	559.45	
Полдник	Оладьи с повидлом	50	50	7,79	7,79	10,94	10,94	39,62	39,62	290,57	290,57	№ 449 В.А.Тутельян
	Соки фруктовые и ягодные	200	180	0,96	0,90	0,00	0,00	19,17	18,18	86	76	№ 399(1)
												В.А.Тутельян
Итого за полдник	4	250	230	8.75	8.69	10.94	10.94	58.79	57.8	376.57	366.57	
<u>Ужин</u>	Каша жидкая молочная с крупой	250	180	3,54	2,76	3,54	2,76	38,58	26,15	215,82	160,15	№ 185(4)
	(пшенная)											В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	42,72	42,72	Nº 701(1)
												В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Итоги за ужин		470	380	5.28	4.48	3.74	2.96	54.4	41.35	284.12	225.89	
Итого за день		1870	1600	53.13	44.05	56.31	39.29	257.4	220.4	1835.79	1562.03	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес б	<b>п</b> ода	Пищевь	іе веществ	за				Энергет	ическая	№ рецептуры
		сад	Ясли	Белки		Жирь	ol	Углевод	ы	ценност	Ь	
День 6 (понедельн	ник)			И.				<b>'</b>		1		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	130	15,90	13,78	13,02	1,28	17,59	5,25	249,72	216,42	№ 219 В.А.Тутельян
	Икра кабачковая (проышлпро-тва)	60	40	1,14	0,36	5,34	1,88	4,62	2,37	71,4	27,84	№121 В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,7	15,42	12,85	78,6	65,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Сыр(порциями)	15	10	3,48	2,32	4,42	2,95	0,00	0,00	54,6	3,4	№7 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	47	47	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй завт	рак	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	
Итого за завтрак		450	390	17,40	18,54	15,35	6,89	33,88	26,86	508,20	364,48	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с гренками	200	150	7,04	5,28	5,84	4,38	29,68	22,26	195,66	146,7	№ 81/115 В.А.Тутельян
	Рыба тушеная с овощами	80	60	7,93	5,94	4,55	3,42	2,2	1,54	81	61	№ 247 В.А.Тутельян
	Пюре картофельное	130	110	3,13	2,65	4,47	3,78	19,42	16,43	131,04	110,88	№ 321 В.А.Тутельян
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	40	0,83	2,08	2,08	2,12	4,09	6,75	38,55	53,52	№ 34 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,3	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		710	560	21,23	18,48	17,44	14,15	94,11	81,62	615,71	54,26	
Полдник	Булочка молочная	60	50	9,26	9,26	1,98	1,98	52,22	52,22	264	264	№ 479 В.А.Тутельян
	Напиток кисломолочный	180	180	6,00	5,40	2,00	1,80	8,00	7,2	80	72	№ 401 В.А.Тутельян
Итого за полдник		240	230	15,26	14,66	3,98	3,78	60,22	59,42	344,0	336	
<u>Ужин</u>	Каша жидкая молочная с крупой(гречневой)	200	180	4,14	3,51	6,24	5,18	29,98	22,48	226,86	170,15	№ 185(5) В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	42,72	42,72	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393
Итоги за ужин		420	380	5,88	5,23	6,44	5,38	45,8	37,68	295,16	235,89	

Прием пищи	Наименование блюд	Bec	блюда	Пиш	цевые вец	цества				Энергетич	ческая	№ рецептуры
		сад	ясл	и Белі	КИ	Жиры		Углевод	<b>,</b> Ы	ценность		
День 7 (вторнин	<del>(</del> )											
Завтрак	Каша жидкая молочная с	200	150	3,28	2,72	7,86	5,90	24,5	18,39	193,78	145,33	№ 94 В.А.Тутельян
	крупой(геркулесовый)							2				
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,4 2	12,85	78,6	5,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	009	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Сыр(порциями)	15	10	3,48	2,32	4,42	2,95	0,00	0,00	54,	36,4	№ 7 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй за	втрак	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	
Итого за завтра		450	370	9,23	7,12	16,16	11,71	46,19	37,46	284,26	238,55	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	150	3,40	2,55	7,08	5,31	17,62	13,22	149,02	111,77	№ 98 В.А.Тутельян
	Гуляш из отварной говядины	80	60	11,48	9,11	20,92	15,69	5,94	4,46	298,3	223,73	№ 277 В.А.Тутельян
	Макаронные изделия отварные	130	110	2,72	1,84	2,13	1,50	34,88	29,51	199,32	168,64	№205 В.А.Тутельян
	Салат из горошка зеленого консервир.	60	40	1,81	119	3,15	2,08	3,79	2,5	50,67	33,4	№ 10 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(2) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		710	560	22,74	14,19	30,78	25,03	101,03	84,33	830,73	689,7	
Полдник	Кондитерские изделия	50	25	3,75	1,88	5,90	2,95	37,45	18,73	208,55	104,28	№ 609 В.А.Тутельян
	Молоко кипяченое	200	180	5,80	5,22	6,40	5,76	9,40	8,46	120	108	№ 400 В.А.Тутельян
Итого за полдни	ık	250	205	9,55	7,02	12,3	8,71	46,85	19,19	328,55	212,28	
<u>Ужин</u>	Оладьи из печени	70	60	9,78	9,03	11,66	10,76	16,41	15,15	210	193,85	№ 284 В.А.Тутельян
	Каша вязкая (пшеничная)	130	110	4,43	3,75	2,22	1,88	24,51	20,74	129,60	109,66	№168(2) В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	42,72	42,72	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Кофейный напиток	200	180	0,42	0,42	0,44	0,44	6,44	6,44	30,18	30,18	№ 395(1) В.А.Тутельян
Итоги за ужин		420	370	16,21	14,78	14,52	13,28	57,02	51,99	412,5	376,41	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес бл	юда	Пищев	ые веще	ства				Энергети	ческая	№ рецептуры
		сад	ясли	Белки		Жиры		Углевод	цы	ценность	<b>)</b>	
День 8 (среда)						1		L		l		
Завтрак	Вареники ленивые (отварные)	165	145	15,76	11,85	16,62	14,10	27,18	23,06	359,82	305,3	№ 230 В.А.Тутельян
	Со сметанным соусом	35	25	0,39	0,39	1,85	1,85	1,65	1,65	25,14	25,14	№367 В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,83	78,6	65,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	5,54	47	47	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй за	втрак	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	
Итого за завтра		43	380	18,62	14,32	22,42	19,76	50,5	43,17	517,44	447,28	
Обед	Борщ украинский	200	150	3,64	2,73	6,46	4,85	18,78	14,09	149,14	111,85	№ 82 В.А.Тутельян
	Котлета рубленная	80	60	12,44	16,83	12,73	17,05	16,16	4,62	216,64	237,48	№ 282(1) В.А.Тутельян
	Каша рассыпчатая гречневая	130	110	2,73	2,85	2,56	2,86	35,78	25,81	166,95	141,26	№165(1) В.А.Тутельян
	Овощи натуральные	50	40	0,40	0,32	0,05	0,04	0,85	0,68	5	4	№ 70 В.А.Тутельян
	соленые(огурцы)											
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58		0,20		9,66		42,72		№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		700	560	22,14	24,98	21,3	25,86	110,37	74,53	698,19	675,04	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	35	2,37	1,66	0,30	0,21	14,49	10,14	64,08	44,86	№ 2 В.А.Тутельян
	Напиток кисломолочный	200	180	6,0	5,40	2,0	1,80	8,0	7,20	8,0	72	№ 401(1) В.А.Тутельян
Итого за полдни	ık	250	215	8,37	7,06	2,3	2,01	22,49	17,34	144,08	116,86	
<u>Ужин</u>	Каша молочная жидкая(манной)	200	180	3,46	2,85	3,46	2,85	37,22	30,41	201,98	151,48	№ 185(2) В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	42,72	42,72	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Итоги за ужин		420	380	5,2	4,57	3,66	3,05	53,04	45,61	270,28	217,22	
Итого за день		1905	1635	54,73	51,33	50,08	51,08	246,2	190,45	1676,99	1503,4	

Прием пищи	Наименование блюд	Bec		Пищеві	ые вещес	тва				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		блю		Белки		Жиры		Углево,	ды			
		да										
		сад	ясли									
День 9 (четверг)												
	Каша жидкая молочная (ячневая)	200	150	3,82	6,22	6,88	5,64	25,24		185,98	76,93	№ 94(3) В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,85	78,6	65,5	№701В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6В.А.Тутельян
	Кофейный напиток	200	180	0,42	0,38	0,44	0,40	6,44	5,80	30,18	27,16	№ 395(1) В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	47	№ 368В.А.Тутельян
Итого второй завтрак		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,,80	47	47	
Итого за завтра		435	360	6,55	8,54	11,27	9,85	47,19	38,75	323,06	197,89	
Обед	Суп лапша домашняя	200	150	5,5	3,9	6,1	4,4	9,7	7,9	116	87	№ 148В.А.Тутельян
	Птица,тушеная в соусе с	70	60	7,52	6,39	13,36	10,02	12,02	9,01	220,31	165,23	№ 302В.А.Тутельян
	овощами											
	Пюре картофельное	130	110	3,13	2,65	4,47	3,78	19,42	16,43	131,04	110,88	№ 321В.А.Тутельян
	Салат из моркови	60	40	0,78	0,52	0,06	0,04	7,13	4,76	32,37	21,58	№ 41В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58		0,20		9,66		42,72		№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376В.А.Тутельян
Итого за обед		700	560	19,86	15,99	24,49	18,69	87,07	72,74	669,18	536,85	
Полдник	Кондитерские изделия	50	25	3,75	1,88	5,90	2,95	37,45	18,73	208,55	104,28	№ 609В.А.Тутельян
	Молоко кипяченое	200	180	5,80	5,22	6,40	5,76	9,40	8,46	120	198	№ 400В.А.Тутельян
Итого за полдник		250	205	9,55	7,1	12,3	8,71	46,85	17,19	328,55	302,85	
<u>Ужин</u>	Тефтели рыбные тушеные	80	60	8,34	6,76	5,30	3,97	9,81	7,36	158,79	119,09	№ 261 В.А.Тутельян
	Винегрет овощной	130	110	6,18	5,36	3,51	3,04	25,01	21,67	155,25	134,55	№45В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	330	20	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393В.А.Тутельян

Итоги за ужин	440	370	18,45	6,69	10,18	7,91	45	37,57	340,55	276,61	
Итого за день	1675	1595	54,81	39,6	58,64	45,56	235,91	176,05	1708,3	1361,2	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес бл	іюда	Пищевые вещества							ическая	№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углевод	Ы	ценность		
День 10 (пятница	a)							·		I		1
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	150	3,34	2,76	6,84	5,13	26,14	19,60	187,72	140,79	№ 94(2) В.А.Тутельян
	Батон	30	25	2,25	1,88	0,87	0,73	15,42	12,86	78,6	65,5	№701 В.А.Тутельян
	Масло (порциями)	5	5	0,06	0,06	3,08	3,08	0,09	0,09	28,3	28,3	№6 В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян
Второй завтрак												
	Плоды свежие(яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	74	№ 368 В.А.Тутельян
Итого второй завтрак		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47	74	
Итого за завтра		435	360	5,81	4,84	10,79	8,94	47,81	38,09	320,2	257,61	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	3,64	2,07	5,46	3,29	18,78	10,27	140,14	79,97	№ 57 В.А.Тутельян
	Голубцы ленивые	80	70	7,45	5,83	12,49	9,36	9,32	6,99	200,03	150,02	№ 282(1) В.А.Тутельян
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	2,72	1,84	2,13	1,50	34,88	29,51	199,32	168,65	№ 205 В.А.Тутельян
	Салат из свеклы	60	40	0,90	0,60	2,06	1,37	5,28	3,52	43,16	28,78	№ 33 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	40	30	1,58	1,19	0,20	0,15	9,66	7,24	42,72	32,04	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Хлеб ржаной	20	20	1,30	1,30	0,30	0,30	18,70	18,70	87	87	№ 700 В.А.Тутельян
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,05	0,04	0,00	0,00	10,44	8,70	39,74	33,12	№ 376 В.А.Тутельян
Итого за обед		710	570	17,64	12,87	22,64	15,97	107,06	84,93	752,11	579,58	
Полдник	Булочка «Осенняя»	50	50	5,08	5,08	3,09	3,09	40,36	40,36	255,74	255,74	№ 478 В.А.Тутельян
	Соки фруктовые (ягодные)	200	180	0,96	0,90	0,00	0,00	19,17	18,18	86	76	№ 399(1) В.А.Тутельян
Итого за полдник		250	230	6,04	5,98	3,09	3,09	59,53	8,54	341,74	331,74	
<u>Ужин</u>	Пудинг из творога с рисом	180	160	12,92	8,20	6,83	5,14	18,99	11,09	302.43	260,5	№ 236 В.А.Тутельян
	Со сметанным соусом	35	25	0,39	0,30	1,85	1,36	1,65	1,01	25,14	23,23	№ 367 В.А.Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	42,72	42,72	№ 701(1) В.А.Тутельян
	Чай с сахаром	200	180	0,16	0,14	0,00	0,00	6,16	5,54	25,58	23,02	№ 393 В.А.Тутельян

Итоги за ужин	435	385	15,05	10,22	8,88	6,7	36,46	27,3	395,87	349,5	
Итого за день	1930	1645	44,94	34,31	45,8	35,1	260,66	218,6	1856,9	1565,43	
Итого за весь период											