

Сен 03.09.2024

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г. Омска «Центр
развития ребенка — детский сад № 235»
Е.В.Воронцова



Утверждаю 11.09.2024 от 06.09.2024

**Примерное 10-дневное меню для воспитанников (1-3 лет)
БДОУ г.Омска «Центр развития ребенка-детский сад № 235»**

Цикличное меню учреждения

БДОУ г. Омска «ЦРР – детский сад №235, 1-3 г., 2 недели 5 дней

(10 дней), , осень - зима

День	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Кка	
Прием пищи						
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)					
	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из10	1 500	53,1	53,2	169,9	1 43	
ЗАВТРАК	350	9,0	7,4	48,3	35	
Каша манная молочная жидкая	160(21)	160	4,9	4,6	23,3	20
	Крупа манная - 35,12 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 117,07 гр.					
	Вода питьевая - 54,63 гр.					
	Сахар - 2,34 гр.					
	Масло сливочное - 1,17 гр.					
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	6
	Кофейный напиток - 1,50 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.					
	Сахар - 11,25 гр.					
	Вода питьевая - 90,00 гр.					
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	2,0	2,8	10,1	8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 22,80 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
	Сыр твердый Голландский - 8,80 гр.					
ЗАВТРАК 2	100	0,7		10,1	4	
Сок яблочный	389(2)	100	0,7		10,1	4
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД	450	14,1	13,1	49,7	53	
Суп картофельный с клецками	69(21)	140	1,3	1,6	4,9	3
	Картофель - 25,00 гр.					
	Морковь - 5,00 гр.					
	Лук репка - 5,00 гр.					
	Масло сливочное - 1,25 гр.					
	Бульон - 93,75 гр.					
	Мука пшеничная - 5,00 гр.					
	Масло сливочное - 0,63 гр.					
	Яйцо куриное - 1,25 гр.					
	Вода питьевая - 7,50 гр.					
Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина на молоке)	282(3)	50	7,5	9,0	5,0	16
	Говядина - 85,00 гр.					
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 8,75 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 11,88 гр.					
	- гр.					
	Масло сливочное - 3,13 гр.					
Капуста тушеная (гарнир)	336(3)	100	3,5	2,2	13,2	26
	Капуста белокочанная - 176,50 гр.					
	Масло растительное - 2,00 гр.					
	Морковь - 15,00 гр.					
	Лук репка - 4,00 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 6,00 гр.					
	Сахар - 1,00 гр.					
	Мука пшеничная - 1,20 гр.					
	Масло сливочное - 2,50 гр.					
	Сметана 15,0% жирности - 20,00 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	20	1,3	0,2	6,7	3
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 20,00 гр.					
Компот из кураги	348(2)	140	0,5	0,0	19,9	3
	Абрикосы сушеные без косточки (курага) - 18,20 гр.					
	Сахар - 4,90 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,14 гр.					
	Вода питьевая - 142,10 гр.					
ПОЛДНИК	200	10,8	9,5	26,9	7	
Ватрушка с творогом	5/12(1)	50	6,6	6,2	20,8	
	Творог полужирный 9,0% жирности - 19,23 гр.					
	Мука пшеничная - 25,00 гр.					
	Яйцо куриное - 7,69 гр.					
	Масло растительное - 3,85 гр.					
	Сахар - 5,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,39 гр.					
	Дрожжи хлебопекарные - 1,54 гр.					

	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 9,62 гр.					
	Масло сливочное - 1,50 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
	Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	18,5	23,3	34,9	42
Омлет запеченный	2/6(1)	145	14,2	19,0	2,5	23
	Масло сливочное - 10,88 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 39,88 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,91 гр.					
	Яйцо куриное - 108,75 гр.					
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	45	0,9	4,0	3,5	5
	Икра из кабачков. Консервы - 45,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	30	2,3	0,2	14,8	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,50 гр.					
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	180	1,1	0,0	14,3	6
	Чай высший сорт - 36,00 гр.					
	Вода питьевая - 90,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 42,00 гр.					
	Сахар - 12,00 гр.					
День 2 (Вторник) из10		1 500	53,0	49,6	188,2	1 45
ЗАВТРАК		350	23,1	15,1	52,3	44
Запеканка из творога с изюмом	11/5(1)	120	19,4	11,5	21,0	26
	Масло растительное - 1,20 гр.					
	Вода питьевая - 15,60 гр.					
	Сахар - 8,40 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 6,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,60 гр.					
	Яйцо куриное - 4,80 гр.					
	Творог полужирный 9,0% жирности - 104,04 гр.					
	Крупа манная - 8,40 гр.					
	Виноград сушеный (изюм, кишмиш) - 6,00 гр.					
Соус шоколадный	376(21)	10	0,3	0,2	2,2	
	Какао-порошок - 0,50 гр.					
	Сахар - 2,00 гр.					
	Вода питьевая - 3,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 3,50 гр.					
Салат из моркови и яблок	40(3)	30	0,3	1,0	2,4	1
	Морковь - 36,00 гр.					
	Яблоки - 12,90 гр.					
	Масло растительное - 1,20 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	40	1,2	2,1	7,3	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 26,60 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
Какао с молоком (1 -й вариант)	387(21)	150	2,0	0,3	19,5	8
	Какао-порошок - 2,25 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 150,00 гр.					
	Вода питьевая - 82,50 гр.					
	Сахар - 3,75 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,9	0,9	0,0	5
Яблоки	продукт(13)	100	0,9	0,9	0,0	5
	Яблоки - 100,00 гр.					
ОБЕД		450	15,1	16,3	47,0	38
Щи из свежей капусты с картофелем	67(3)	140	1,0	2,7	4,7	4
	Капуста белокочанная - 28,00 гр.					
	Картофель - 10,50 гр.					
	Морковь - 7,00 гр.					
	Лук репка - 5,60 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 1,40 гр.					
	Масло растительное - 2,80 гр.					
	Сметана 15,0% жирности - 3,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 3,50 гр.					
Суфле из мяса кур	8/9(1)	50	9,9	11,4	2,3	15
	Масло растительное - 1,25 гр.					
	Масло сливочное - 3,75 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 21,88 гр.					
	Куры 1 кат. - 51,25 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,63 гр.					
	Яйцо куриное - 10,00 гр.					
	Мука пшеничная - 1,88 гр.					
Картофельное пюре	3/3(1)	60	1,3	1,7	8,9	5
	Картофель - 53,20 гр.					
	Масло сливочное - 2,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 8,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,40 гр.					

Огурцы соленые	309(21)	30	0,2	0,0	0,7	
	Огурцы соленые - 30,00 гр.					
Кисель из плодov или ягод свежих (1 вариант, брусника)	378(3)	130	0,1	0,0	17,0	6
	Брусника - 20,80 гр.					
	Вода питьевая - 120,90 гр.					
	Сахар - 9,75 гр.					
	Крахмал картофельный - 8,71 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.					
ПОЛДНИК		200	4,5	11,8	39,9	28
Печенье сахарное	продукт(13)	50	0,7	7,3	39,8	13
	Печенье сахарное из муки в/с - 33,25 гр.					
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	4(1)	150	3,8	4,4	0,0	15
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	9,3	5,5	49,0	28
Голубцы овощные	107(21)	180	6,3	5,1	15,6	13
	Капуста белокочанная - 72,00 гр.					
	Лук репка - 5,40 гр.					
	Морковь - 27,00 гр.					
	Масло сливочное - 3,60 гр.					
	Крупа рисовая - 13,50 гр.					
	Яйцо куриное - 45,00 гр.					
	Укроп - 1,26 гр.					
	Соус, сметанный с томатом - 67,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,63 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с сахаром	382(21)	180			13,7	5
	Чай - 0,60 гр.					
	Сахар - 6,60 гр.					
День 3 (Среда) из10		1 500	41,5	33,7	184,3	1 25
ЗАВТРАК		350	11,0	11,9	30,9	29
Суп молочный с макаронными изделиями фигурные	93(3)	150	6,5	7,0	9,4	12
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 180,00 гр.					
	Вода питьевая - 45,00 гр.					
	Макаронные изделия - 12,00 гр.					
	Сахар - 1,20 гр.					
	Масло сливочное - 1,50 гр.					
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	2,0	2,8	10,1	8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 22,80 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
	Сыр твердый Голландский - 8,80 гр.					
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	160	2,5	2,1	11,3	7
	Кофейный напиток - 1,60 гр.					
	Сахар - 8,90 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 80,00 гр.					
	Вода питьевая - 96,00 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,5		10,1	8
Сок яблочный	399(3)	100	0,5		10,1	8
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		450	13,9	11,7	65,1	32
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	59(3)	120	1,3	2,9	6,6	5
	Свекла - 24,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 24,00 гр.					
	Морковь - 6,00 гр.					
	Лук репка - 1,56 гр.					
	Картофель - 15,00 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 1,56 гр.					
	Мука пшеничная - 0,84 гр.					
	Масло растительное - 2,40 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 2,40 гр.					
	Вода питьевая - 96,00 гр.					
Печень по-строгановски	9/8(1)	50	2,6	6,2	1,2	4
	Соус сметанный - 30,00 гр.					
	Печень говяжья - 59,25 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,25 гр.					
	- гр.					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3(1)	80	5,1	0,2	8,5	6
	Лук репка - 8,00 гр.					
	Морковь - 8,00 гр.					
	Крупа гречневая ядрица - 36,00 гр.					
	Масло сливочное - 2,00 гр.					

	Вода питьевая - 56,00 гр.					
Салат из белокочанной капусты с морковью	20(3)	30	0,4	1,5	2,6	2
	Капуста белокочанная - 23,67 гр.					
	Морковь - 3,00 гр.					
	Вода питьевая - 2,91 гр.					
	Сахар - 1,50 гр.					
	Масло растительное - 1,50 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,09 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.					
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	130	1,8	0,5	33,0	6
	Сухофрукты (ассорти) - 16,90 гр.					
	Сахар - 10,40 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,13 гр.					
	Вода питьевая - 131,95 гр.					
ПОЛДНИК		200	6,7	4,0	23,6	20
Плюшка новомосковская	184(11)	50	2,5	0,7	17,5	13
	Мука пшеничная - 32,50 гр.					
	Дрожжи хлебопекарные - 0,90 гр.					
	Сахар - 3,75 гр.					
	Масло сливочное - 2,00 гр.					
	Яйцо куриное - 1,75 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 20,00 гр.					
	Вода питьевая - 13,90 гр.					
	Масло растительное - 1,25 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
	Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	9,5	6,2	54,5	35
Пюре картофельное	312(2)	140	2,9	4,5	19,1	12
	Картофель - 119,70 гр.					
	Масло сливочное - 4,90 гр.					
Биточки (котлеты) рыбные (минтай)	97(1)	70	3,5	1,4	4,2	8
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 21,00 гр.					
	Яйцо куриное - 24,50 гр.					
	Минтай - 129,50 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с повидлом	381(21)	150	0,1		11,6	4
	Чай - 0,60 гр.					
	Повидло яблочное - 3,75 гр.					
День 4 (Четверг) из10		1 500	42,9	45,0	207,1	1 31
ЗАВТРАК		350	9,2	9,4	41,9	30
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	150	4,6	4,4	20,7	14
	Хлопья «Геркулес» - 21,95 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 124,39 гр.					
	Вода питьевая - 50,71 гр.					
	Сахар - 3,66 гр.					
	Масло сливочное - 3,66 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	40	1,2	2,1	7,3	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 26,60 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
Какао с молоком	397(3)	160	3,4	2,9	13,8	9
	Какао-порошок - 1,78 гр.					
	Вода питьевая - 71,10 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 97,78 гр.					
	Сахар - 8,90 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	2,4	2,7	8,1	4
Бананы (свежие)	368г(3)	100	2,4	2,7	8,1	4
	Банан - 112,50 гр.					
ОБЕД		450	14,0	12,8	66,2	32
Суп картофельный (на бульоне)	77(3)	120	1,1	1,4	8,0	4
	Картофель - 54,00 гр.					
	Морковь - 4,80 гр.					
	Лук репка - 4,80 гр.					
	Масло растительное - 1,20 гр.					
	Бульон мясной - 84,00 гр.					
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	30	0,0	0,0	1,4	
	Огурцы соленые - 24,00 гр.					
	Лук репка - 5,40 гр.					
	Масло растительное - 1,50 гр.					
Куры отварные	300(3)	50	9,1	10,7	7,3	7
	Куры 1 кат. - 90,00 гр.					
	Лук репка - 1,56 гр.					

Макаронные изделия отварные	306(21)	90	0,3	0,3	18,8	6
Макаронные изделия - 27,00 гр.						
Масло сливочное - 5,40 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,07 гр.						
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.						
Кисель из концентрата плодового или ягодного	394(21)	120	0,8		17,4	6
Концентрат киселя - 14,40 гр.						
Сахар - 3,00 гр.						
Вода питьевая - 114,00 гр.						
ПОЛДНИК		200	3,6	5,9	41,4	23
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	0,1	1,1	30,2	10
Вафли с молочно-жировой начинкой - 35,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	405(21)	150	3,4	4,8	11,3	13
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 157,50 гр.						
УЖИН		400	13,8	14,1	49,5	39
Сырники из творога	231(3)	130	9,1	11,1	13,3	21
Творог полужирный 9,0% жирности - 84,50 гр.						
Мука пшеничная - 8,45 гр.						
Яйцо куриное - 10,40 гр.						
Масло растительное - 7,80 гр.						
Сахар - 10,40 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 65,00 гр.						
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	40	1,2	2,5	4,0	4
Кукуруза сахарная консервированная - 37,20 гр.						
Сахар - 0,80 гр.						
Масло растительное - 2,40 гр.						
Соус шоколадный	376(21)	10	0,3	0,2	2,2	
Какао-порошок - 0,50 гр.						
Сахар - 2,00 гр.						
Вода питьевая - 3,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 3,50 гр.						
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.						
Чай с лимоном №393	393(3)	180	0,2	0,0	10,2	4
Чай-заварка - 72,00 гр.						
Сахар - 10,01 гр.						
Лимон - 4,50 гр.						
Вода питьевая - 149,99 гр.						
День 5 (Пятница) из10		1 500	42,6	52,4	217,5	1 56
ЗАВТРАК		350	8,9	9,0	44,4	30
Каша пшеничная молочная жидкая	165(21)	150	4,4	4,0	22,9	14
Крупа пшено шлифованное - 29,27 гр.						
Вода питьевая - 49,17 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 73,76 гр.						
Сахар - 3,66 гр.						
Масло сливочное - 3,66 гр.						
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	2,0	2,8	10,1	8
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 22,80 гр.						
Масло сливочное - 6,00 гр.						
Сыр твердый Голландский - 8,80 гр.						
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	160	2,5	2,1	11,3	7
Кофейный напиток - 1,60 гр.						
Сахар - 8,90 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 80,00 гр.						
Вода питьевая - 96,00 гр.						
ЗАВТРАК 2		100	0,5		10,1	8
Сок яблочный	399г(3)	100	0,5		10,1	8
Сок яблочный - 100,00 гр.						
ОБЕД		450	10,7	11,2	63,4	40
Суп картофельный с бобовыми(фасоль, с маслом растительным на воде)	102(2)	130	2,9	2,7	8,6	7
Фасоль, зерно - 10,40 гр.						
Картофель - 26,00 гр.						
Лук репка - 5,20 гр.						
Морковь - 5,20 гр.						
Петрушка - 1,30 гр.						
Масло растительное - 2,60 гр.						
Лист лавровый сухой - 1,30 гр.						
Укроп - 1,30 гр.						
Рыба отварная под маринадом (минтай)	2/7(1)	50	1,6	5,6	7,7	8
Лук репка - 7,50 гр.						
Морковь - 10,00 гр.						
Масло растительное - 2,50 гр.						

	Вода питьевая - 12,50 гр.					
	Сахар - 0,84 гр.					
	Рыба отварная (минтай) - 67,50 гр.					
Гарнир овощной сборный	36/3(1)	100	3,3	2,4	15,7	10
	Картофель - 30,00 гр.					
	Морковь - 24,00 гр.					
	Масло сливочное - 1,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 25,00 гр.					
	Мука пшеничная - 2,67 гр.					
	Горошек зеленый - 15,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 35,00 гр.					
	Масло растительное - 2,50 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.					
Компот из шиповника с изюмом	376(3)	130	0,3	0,0	18,0	7
	Виноград сушеный (изюм, кишмиш) - 20,80 гр.					
	Сахар - 10,40 гр.					
	Шиповник сухой - 20,80 гр.					
ПОЛДНИК		200	4,9	10,6	46,0	20
Печенье сахарное	продукт(13)	50	0,7	7,3	39,8	13
	Печенье сахарное из муки в/с - 33,25 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
	Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	17,6	21,7	53,6	55
Запеканка картофельная с печенью говяжьей	291(3)	170	8,0	14,8	25,7	34
	Печень говяжья - 71,23 гр.					
	Картофель - 110,50 гр.					
	Лук репка - 11,70 гр.					
	Масло сливочное - 7,45 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 4,08 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 204,00 гр.					
Соус сметанный с луком	356(3)	10	0,2	0,6	0,7	
	Лук репка - 2,00 гр.					
	Масло сливочное - 0,20 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 0,20 гр.					
	Соус сметанный (на воде) - 18,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	21/1(1)	30	0,4	3,0	2,9	3
	Морковь - 9,00 гр.					
	Масло растительное - 3,00 гр.					
	Свекла - 18,50 гр.					
Чай	435(3)	150	6,0	3,0	4,6	7
	Вода питьевая - 137,51 гр.					
	Чай - 0,17 гр.					
	Сахар - 3,75 гр.					
День 6 (Понедельник) из10		1 500	48,4	49,5	180,7	1 64
ЗАВТРАК		350	11,2	11,1	49,0	27
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	19/4(1)	120	3,6	3,6	17,0	11
	Масло сливочное - 2,40 гр.					
	Вода питьевая - 42,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 61,20 гр.					
	Сахар - 3,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,48 гр.					
	Крупа кукурузная - 9,00 гр.					
	Крупа пшеничная - 9,00 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	40	1,2	2,1	7,3	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 26,60 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
Яйца вареные	213(3)	40	4,1	3,4	14,0	2
	Яйцо куриное - 36,00 гр.					
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	150	2,3	2,0	10,6	7
	Кофейный напиток - 1,50 гр.					
	Сахар - 8,34 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.					
	Вода питьевая - 90,00 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	10,1	4
Сок яблочный	3(1)	100	0,5	0,1	10,1	4
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		450	14,5	16,4	34,8	68
Свекольник со сметаной	5/2(1)	120	3,1	3,6	0,5	21
	Картофель - 66,00 гр.					

	Лук репка - 24,00 гр.					
	Морковь - 18,00 гр.					
	Масло растительное - 3,00 гр.					
	Вода питьевая - 96,00 гр.					
	Свекла - 72,00 гр.					
	Сахар - 0,60 гр.					
	Сметана 15,0% жирности - 3,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,20 гр.					
Плов из отварного мяса говядины	5/8(1)	110	8,8	8,8	11,0	25
	Лук репка - 6,60 гр.					
	Морковь - 20,90 гр.					
	Масло сливочное - 4,40 гр.					
	Вода питьевая - 57,20 гр.					
	Говядина - 115,50 гр.					
	Рис - 27,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,99 гр.					
	Масло растительное - 1,65 гр.					
Винегрет овощной	50(21)	40	0,5	3,7	2,8	4
	Картофель - 8,80 гр.					
	Свекла - 6,00 гр.					
	Морковь - 4,00 гр.					
	Огурцы соленые - 12,00 гр.					
	Лук репка - 6,00 гр.					
	Масло растительное - 4,00 гр.					
Кисель из клюквы	8/10(1)	150	0,1	0,0	10,5	13
	Вода питьевая - 139,50 гр.					
	Сахар - 8,25 гр.					
	Крахмал картофельный - 8,25 гр.					
	Клюква - 22,50 гр.					
	Витамин С - 0,08 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	30	2,0	0,4	10,0	4
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 30,00 гр.					
ПОЛДНИК		200	10,8	7,2	27,0	21
Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом яблочным	458(3)	50	6,6	3,9	20,8	14
	Повидло яблочное - 15,00 гр.					
	Тесто дрожжевое (для простых пирожков) - 41,43 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
	Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	11,5	14,6	59,9	41
Котлеты картофельные (мука пшеничная)	139(3)	140	7,0	10,6	35,5	21
	Картофель - 84,00 гр.					
	Яйцо куриное - 11,20 гр.					
	Мука пшеничная - 9,34 гр.					
	Масло растительное - 2,80 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 70,00 гр.					
Салат из моркови с зеленым горошком	28(21)	40	0,9	3,6	2,9	4
	Морковь - 22,40 гр.					
	Горошек зеленый - 16,00 гр.					
	Масло растительное - 4,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с лимоном	383(21)	180	0,6	0,0	1,8	5
	Чай - 0,45 гр.					
	Вода питьевая - 135,00 гр.					
	Сахар - 13,50 гр.					
	Лимон - 6,30 гр.					
День 7 (Вторник) из10		1 500	44,9	44,1	204,8	1 60
ЗАВТРАК		350	10,3	10,7	48,6	35
Каша молочная пшеничная жидкая	161(21)	150	5,3	5,2	18,8	15
	Крупа пшеничная - 18,29 гр.					
	Вода питьевая - 49,76 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 146,34 гр.					
	Сахар - 1,46 гр.					
	Масло сливочное - 1,46 гр.					
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	2,0	2,8	10,1	8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 22,80 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
	Сыр твердый Голландский - 8,80 гр.					
Какао с молоком	14/10(1)	160	3,0	2,7	19,7	10
	Вода питьевая - 88,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 80,00 гр.					
	Сахар - 16,00 гр.					
	Какао-порошок - 4,00 гр.					

ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	10,1	4
Яблоки	3(1)	100	0,5	0,1	10,1	4
	Яблоки - 100,00 гр.					
ОБЕД		450	18,2	16,0	49,5	42
Суп с рыбными консервами (на воде)	87(3)	120	4,1	4,0	6,9	8
	Консервы из рыбы - 21,48 гр.					
	Картофель - 33,60 гр.					
	Рис - 2,40 гр.					
	Морковь - 7,68 гр.					
	Лук репка - 3,84 гр.					
	Масло сливочное - 1,80 гр.					
	Петрушка - 0,84 гр.					
	Вода питьевая - 96,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,80 гр.					
	Масло растительное - 3,60 гр.					
Биточки (котлеты) из мяса кур	5/9(1)	50	9,0	7,3	7,6	13
	Хлеб пшеничный подовый из муки 1с - 8,75 гр.					
	Масло растительное - 1,25 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 13,13 гр.					
	Куры 1 кат. - 43,13 гр.					
	Мука пшеничная - 5,00 гр.					
Соус сметанный	340(21)	10	0,1	0,7	0,3	
	Мука пшеничная - 0,25 гр.					
	Вода питьевая - 5,00 гр.					
	Сметана 15,0% жирности - 9,60 гр.					
Пюре из свеклы (1-й вариант) с маслом	324(3)	100	2,1	3,4	7,0	8
	Свекла - 140,00 гр.					
	Масло сливочное - 2,50 гр.					
	Сахар - 1,00 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.					
Компот из свежих ягод, смородина черная	375(3)	130	0,2	0,1	14,4	6
	Смородина черная - 19,50 гр.					
	Сахар - 13,00 гр.					
	Вода питьевая - 112,45 гр.					
ПОЛДНИК		200	4,3	4,4	36,3	17
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	0,1	1,1	30,2	10
	Вафли с молочно-жировой начинкой - 35,00 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
	Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	11,6	12,9	60,3	60
Вареники ленивые отварные с маслом	218(2)	140	8,2	10,6	33,8	36
	Вареники ленивые (полуфабрикат) - 153,33 гр.					
	Масло сливочное - 4,67 гр.					
Салат из моркови и яблок	40(3)	40	0,3	1,3	3,1	2
	Морковь - 48,00 гр.					
	Яблоки - 17,20 гр.					
	Масло растительное - 1,60 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с молоком №394	394(3)	180	0,0	0,6	3,6	11
	Чай-заварка - 72,00 гр.					
	Сахар - 4,50 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 182,16 гр.					
	Вода питьевая - 59,99 гр.					
День 8 (Среда) из10		1 500	45,8	35,3	235,0	1 44
ЗАВТРАК		350	10,2	11,4	51,1	34
Каша ячневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	182(2)	140	8,9	9,3	30,7	21
	Крупа ячневая - 15,91 гр.					
	Вода питьевая - 44,55 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 108,18 гр.					
	Масло сливочное - 1,27 гр.					
	Сахар - 3,18 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	40	1,2	2,1	7,3	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 26,60 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
Чай с повидлом	381(21)	170	0,1		13,1	5
	Чай - 0,68 гр.					
	Повидло яблочное - 4,25 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,5		10,1	8
Сок яблочный	399г(3)	100	0,5		10,1	8
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		450	9,5	9,1	67,4	37

Рассольник домашний со сметаной	10/2(1)	120	1,1	2,6	7,6	5
Картофель - 36,00 гр.						
Лук репка - 4,80 гр.						
Морковь - 4,80 гр.						
Огурцы соленые - 7,20 гр.						
Масло растительное - 2,40 гр.						
Вода питьевая - 84,00 гр.						
Капуста белокочанная - 9,60 гр.						
Сметана 10,0% жирности - 3,00 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,60 гр.						
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	219(21)	50	3,1	2,3	5,3	5
Минтай - 17,25 гр.						
Мука пшеничная - 0,92 гр.						
Масло растительное - 1,47 гр.						
Картофельное пюре - 25,49 гр.						
Масло сливочное - 0,98 гр.						
Соус сметанный - 9,80 гр.						
Сыр твердый Российский - 1,14 гр.						
Каша рисовая рассыпчатая	45/3(1)	80	1,9	1,8	20,6	10
Масло сливочное - 2,14 гр.						
Вода питьевая - 58,66 гр.						
Рис - 28,26 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,54 гр.						
Хлеб ржаной	2(1)	30	2,0	0,4	10,0	4
Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 30,00 гр.						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком репка и растительным маслом	4/1(1)	30	0,5	2,0	3,6	3
Капуста белокочанная - 20,00 гр.						
Кукуруза сахарная консервированная - 5,00 гр.						
Лук репка - 2,00 гр.						
Масло растительное - 2,00 гр.						
Сахар - 1,50 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,25 гр.						
Кисель из концентрата плодового или ягодного	394(21)	140	1,0		20,3	8
Концентрат киселя - 16,80 гр.						
Сахар - 3,50 гр.						
Вода питьевая - 133,00 гр.						
ПОЛДНИК		200	3,8	5,4	42,6	21
Гренки сладкие запеченные в молоке	(13)	50		1,0	42,6	6
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 15,91 гр.						
Сахар - 2,27 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 36,36 гр.						
Яйцо куриное - 22,73 гр.						
Масло сливочное - 1,36 гр.						
Масло растительное - 1,59 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	4(1)	150	3,8	4,4	0,0	15
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 150,00 гр.						
УЖИН		400	21,7	9,4	63,8	43
Суфле из печени	35/8(1)	60	13,7	5,5	12,3	15
Масло сливочное - 1,50 гр.						
Яйцо куриное - 12,00 гр.						
Печень говяжья - 66,00 гр.						
Соус молочный (для запекания) - 18,00 гр.						
Гарнир овощной сборный	36/3(1)	150	4,9	3,6	23,5	15
Картофель - 45,00 гр.						
Морковь - 36,00 гр.						
Масло сливочное - 1,50 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 37,50 гр.						
Мука пшеничная - 4,01 гр.						
Горошек зеленый - 22,50 гр.						
Капуста белокочанная - 52,50 гр.						
Масло растительное - 3,75 гр.						
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.						
Чай с сахаром №392	392(3)	150	0,1	0,0	8,3	3
Чай-заварка - 60,00 гр.						
Вода питьевая - 125,00 гр.						
День 9 (Четверг) из10		1 500	37,4	41,8	214,1	1 55
ЗАВТРАК		350	11,1	9,8	43,6	37
Омлет натуральный	215(3)	120	7,2	5,2	18,1	20
Яйцо куриное - 42,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 96,00 гр.						
Масло сливочное - 2,40 гр.						
Свекла отварная крупной нарезки	52(2)	40	0,6	2,4	3,3	3

Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	40	1,2	2,1	7,3	7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 26,60 гр.						
Масло сливочное - 6,00 гр.						
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	6
Кофейный напиток - 1,50 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.						
Сахар - 11,25 гр.						
Вода питьевая - 90,00 гр.						
ЗАВТРАК 2		100	0,9	0,9	0,0	5
Яблоки	продукт(13)	100	0,9	0,9	0,0	5
Яблоки - 100,00 гр.						
ОБЕД		450	13,5	15,0	58,4	45
Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной (на мясном бульоне)	31/2(1)	130	1,2	2,9	7,7	5
Картофель - 13,00 гр.						
Лук репка - 5,20 гр.						
Морковь - 5,20 гр.						
Масло растительное - 2,60 гр.						
Бульон - 110,50 гр.						
Капуста белокочанная - 15,60 гр.						
Рис - 5,20 гр.						
Сметана 10,0% жирности - 3,25 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,65 гр.						
Жаркое по-домашнему	276(3)	110	8,8	8,1	16,8	21
Говядина - 91,52 гр.						
Картофель - 92,35 гр.						
Лук репка - 5,50 гр.						
Масло сливочное - 4,18 гр.						
Томатная паста. Консервы - 5,01 гр.						
Масло растительное - 3,30 гр.						
Масло сливочное - 3,30 гр.						
Салат луковый	30(8)	40	0,5	3,6	2,8	4
Лук репка - 37,32 гр.						
Масло растительное - 4,00 гр.						
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.						
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	130	0,4		17,8	7
Сухофрукты (ассорти) - 14,95 гр.						
Сахар - 6,50 гр.						
Вода питьевая - 123,50 гр.						
ПОЛДНИК		200	4,9	10,6	46,0	20
Печенье сахарное	продукт(13)	50	0,7	7,3	39,8	13
Печенье сахарное из муки в/с - 33,25 гр.						
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.						
УЖИН		400	7,1	5,4	66,1	46
Макаронны, запеченные с сыром	207(3)	170	2,9	5,1	31,7	30
Сыр твердый Голландский - 12,75 гр.						
Масло сливочное - 5,95 гр.						
Макаронные изделия отварные - 76,50 гр.						
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	10	0,0	0,0	0,5	
Огурцы соленые - 8,00 гр.						
Лук репка - 1,80 гр.						
Масло растительное - 0,50 гр.						
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.						
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	180	1,1	0,0	14,3	6
Чай высший сорт - 36,00 гр.						
Вода питьевая - 90,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 42,00 гр.						
Сахар - 12,00 гр.						
День10 (Пятница) из10		1 500	47,7	39,2	185,8	136
ЗАВТРАК		350	10,0	10,1	47,4	32
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	160	5,8	5,3	26,9	16
Крупа гречневая ядрица - 32,00 гр.						
Масло сливочное - 3,20 гр.						
Вода питьевая - 72,32 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 64,00 гр.						
Сахар - 3,20 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,64 гр.						
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	40	1,2	2,1	7,3	7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 26,60 гр.						
Масло сливочное - 6,00 гр.						
Какао с молоком	382(2)	150	3,1	2,7	13,2	8

	Какао-порошок - 3,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.					
	Вода питьевая - 82,50 гр.					
	Сахар - 7,50 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,7		10,1	4
Сок яблочный	389(2)	100	0,7		10,1	4
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		450	13,7	12,2	51,1	37
Суп картофельный с вермишелью	18/2(1)	150	1,4	0,9	9,2	4
	Картофель - 21,00 гр.					
	Лук репка - 1,50 гр.					
	Морковь - 1,50 гр.					
	Масло растительное - 0,75 гр.					
	Вода питьевая - 135,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,75 гр.					
	Макаронные изделия - 9,00 гр.					
Куры, тушеные с капустой	452(21)	110	9,3	10,6	18,0	21
	Куры 1 кат. - 67,42 гр.					
	Лук репка - 17,03 гр.					
	Масло сливочное - 1,06 гр.					
	Капуста белокочанная - 56,77 гр.					
	Морковь - 17,74 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.					
Компот из яблок	398(21)	150	0,4	0,2	10,6	4
	Яблоки - 30,00 гр.					
	Вода питьевая - 129,00 гр.					
	Сахар - 11,25 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,15 гр.					
ПОЛДНИК		200	5,2	4,5	16,6	18
Булочка домашняя	429(21)	50	1,0	1,2	10,5	11
	Мука пшеничная - 32,50 гр.					
	Сахар - 5,83 гр.					
	Масло сливочное - 4,33 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,33 гр.					
	Дрожжи хлебопекарные - 0,92 гр.					
	Вода питьевая - 14,17 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 58,33 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	150	4,2	3,3	6,1	7
	Кефир 2,5% жирности - 150,00 гр.					
УЖИН		400	18,1	12,6	60,6	44
Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным №326	222(2)	140	14,4	12,2	24,9	26
	Творог полужирный 9,0% жирности - 66,50 гр.					
	Крупа манная - 7,00 гр.					
	Сахар - 7,00 гр.					
	Яйцо куриное - 3,50 гр.					
	Виноград сушеный (изюм, кишмиш) - 8,75 гр.					
	Масло сливочное - 3,50 гр.					
	Ванилин - 0,02 гр.					
	Сухари армейские из обойной муки - 3,50 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 3,50 гр.					
	Соус молочный (для подачи к блюду) - 52,50 гр.					
Салат из моркови с сахаром	62(2)	40	0,5	0,0	4,6	3
	Морковь - 38,40 гр.					
	Сахар - 2,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с повидлом	376(2)	180	0,1	0,0	11,5	4
	Чай-заварка - 0,39 гр.					
	Повидло яблочное - 23,48 гр.					
	Вода питьевая - 117,39 гр.					
Итого		15 000	457,2	443,8	1 987,6	14 63€

Пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл	В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл
45,7	44,4	198,8	1 463,7	70,61	0,721	1,282	12,034

Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечение от

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1,0	1,0	4,3	12	27	54

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией доволь

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ, ккал	Суточная норма витамина С, мг
42	47	203	1 400	45

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за весь

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	350
ЗАВТРАК 2	100
ОБЕД	450
ПОЛДНИК	200
УЖИН	400

Используемые сборники рецептов

Код сборника,
Сборники
рецептур