



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 пшенная вязкая молочная	150	5,48	4,9	22,08	155,18	1,47	96
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	6,88	3,15	10,47	96,47	4,88	95
	Икра свекольная	30	0,72	2,14	3,13	34,59	2,39	124
	Гуляш из говядины	50	8,6	9,17	1,75	124,14	0,54	373
	Гарнир гречневый	110	6,5	4,52	29,35	182,98	0	330
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	1,44	0,08	25,38	109,27	0,16	531
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,06	5,39	17,8	138,94	0,82	100
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 1 день.		1475	48,51	41,68	180,69	1296,64	14,32	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130	5,76	5,98	23,04	169,11	1,34	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп молочный рисовый	160	3,93	3,06	11,77	91,22	1,56	58
	Голубцы ленивые	80	9,08	8,17	5,73	136,27	13,36	315
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Картофель отварной(гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
	Запеканка из творога	160	25,56	26,84	25,38	453,92	0,63	319
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Кисель	150	0,08	0	21,79	85,37	0,09	401
Итого за 2 день.		1505	65,74	65,56	203,66	1704,89	46,98	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 молочная кукурузная жидкая	130	4,03	4,85	24,12	156,38	0,85	271
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,49	4,33	8,84	81,82	7,19	63)
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	7,46	5,5	4,39	102,29	0,42	323
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
	Омлет натуральный	80	9,6	14,04	4,28	181,42	0,52	229
	Булочка домашняя	50	7,07	5,41	41,3	242,37	0	452
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 3 день.		1375	44,95	45,96	187,24	1342,23	21,79	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 гречневая молочная вязкая	130	6,85	6,59	22,62	177,12	1,31	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,97	59,5	0,98	513
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,26	4,13	13,21	101,83	4,49	87
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,91	1,13	4,79	57,62	0,12	351
	Соус молочный	30	0,62	1,69	2,19	26,61	0,2	368
	Рис отварной (гарнир)	110	2,79	3,98	29,12	163,49	0	332
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
Полдник								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Ужин								
	Пудинг манный	150	6,92	6,07	40,54	245,32	0,23	290
	Соус абрикосовый	30	0,17	0,01	19,65	79,48	0,13	377
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 4 день.		1415	36,72	30,58	226,97	1324,79	92,48	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 овсяная Геркулес вязкая с сахаром	130	6,36	4,31	26,13	169,03	1,34	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,89	3,72	45,47	11,02	145
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,99	7,1	1,05	99,98	0,02	294
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	3,8	339
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Полдник								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Ужин								
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5,22	10,4	0	114,84	0	400
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 5 день.		1405	35,77	33,69	168,23	1142,17	94,41	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 жидкая	130	4,8	4,88	23,82	158,19	0,87	270
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,29	2,23	13,47	91,93	8,32	90
	Котлета из говядины	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Рис отварной (гарнир)	110	2,79	3,98	29,12	163,49	0	332
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
	Рагу из овощей	150	1,95	6,03	11,66	109,51	25,27	13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 6 день.		1465	35,5	36,42	171,2	1159,77	40,41	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	130	2,81	3,75	20,11	125,15	0	199
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп крестьянский с крупой(перловая)	150	1,28	3,06	8,7	67,69	6	160
	Мясо тушеное	50	6,72	10,1	2,19	127,45	0,7	369
	Гарнир гречневый	110	6,5	4,52	29,35	182,98	0	330
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
	Сырники из творога	150	27,44	24,84	30,93	455,47	0,35	326
	Соус черносмородиновый	30	0,1	0,04	20,21	82,29	20,4	378
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Кисель	150	0,08	0	21,79	85,37	0,09	401
Итого за 7 день.		1425	62,07	62,24	219,29	1692,52	39,86	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 рисовая вязкая с маслом	130	4,93	5,9	25,42	174,65	1,34	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Бульон из птицы детский	150	1,49	1,1	0,18	17,64	0,17	60
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,13	7,75	37,01	0	123
	Курица отварная	50	6,62	5,03	0,72	79,9	0,42	317
	Картофельное пюре	110	2,32	4,85	11,94	101,5	3,74	434
	Горошек зеленый консервированный	30	0,89	1,56	1,88	25,03	3,3	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	1,44	0,08	25,38	109,27	0,16	531
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
	Омлет натуральный	80	9,6	14,04	4,28	181,42	0,52	229
	Ватрушка с повидлом	50	4,91	3,42	41,71	215,76	0,34	417
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 8 день.		1375	43,63	45,65	186,13	1340,35	21,98	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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								
	Каша Дружба	130	3,41	7,57	16,26	147,17	0,86	266
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	2,44	4,1	12,25	88,24	4,58	82
	Рыба, тушеная с овощами	50	4,78	2,41	1,28	45,99	1,04	261
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Полдник								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Ужин								
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Гарнир гречневый	110	6,5	4,52	29,35	182,98	0	330
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 9 день.		1425	40,15	32,99	185,98	1205,03	94,15	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

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 вязкая с маслом	130	5,84	6,62	24,38	180,77	1,34	182
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Суп картофельный с овсяной крупой	150	1,8	2,06	11,81	73,22	9,9	86
	Рулет с луком и яйцом	50	6,21	4,85	4,69	104,14	2,31	312
	Рис отварной (гарнир)	110	2,79	3,98	29,12	163,49	0	332
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
Полдник								
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
Ужин								
	Сельдь с луком	40	5,88	4,44	0,43	61,67	0,5	359
	Картофельное пюре	110	2,32	4,85	11,94	101,5	3,74	434
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 10 день.		1405	32,84	32,33	176,43	1149,25	24,61	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

И.С.Ковалёва

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		445,88	427,1	1905,82	13357,64	490,99	
Среднее значение за период		44,59	42,71	190,58	1335,76	49,1	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,46	29,01	57,53			