

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ДС № 26»
И.А.Конева



Циклическое пятнадцатидневное меню
для организации питания детей
от 3 до 7 лет

В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 26»

МБДОУ «ДС 26»

День первый–понедельник (неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на сгущённом молоке	200	5,48	6,39	37,0	247,42	0,55	97
	Чай сладкий	180	0,05	0,01	8,33	33,60	0,23	61
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	93
Обед	Суп с клецками с курицей	200	4,32	3,27	11,5	92,8	4,8	6
	Плов из курицы	200	22,36	7,73	35,69	301,0	1,01	33
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	---	92
Полдник	Гренки сладкие	60	6,0	5,32	21,02	209,6	--	68
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
Ужин	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,45	57
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,1	6,5	23,5	181,5	1,13	19
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	7,6	26,9	---	90
Итого:			64,67	40,59	234,96	1614,82	15,42	

День второй-вторник (неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	8,45	13,0	32,25	281,0	1,12	16
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	---	71
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Суп гороховый с мясом	200	7,03	4,8	14,83	130,8	7,23	10
	Котлета рыбная	80	11,0	3,59	8,91	112,0	---	36
	Картофельное пюре	150	2,9	4,18	7,14	109,7	18,7	41
	Соус томатный	50	1,74	3,0	10,37	73,18	2,34	51
	Маринад из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,8	26
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,08	25,24	102,72	0,36	67
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	---	92
	Полдник	Яблоко	50	0,4	0,4	8,21	31,15	10,0
	Булочка с повидлом	70	4,34	7,5	98,2	193,11	0,26	102
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
Ужин	Крупеник из творога с яблоком	200	14,1	17,73	38,21	263,7	0,84	147
	Соус молочный сладкий	50	1,18	2,72	7,96	60,9	0,2	148
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Яблоко	50	0,4	0,4	8,21	31,15	10	236
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			73,77	76,34	363,48	2051,65	58,86	

День третий-среда (неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,32	13,75	28,3	270,35	1,12	15
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	---	71
	Какао сладкое с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,9	2,43	66
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,0	2,2	2
	Биточки из говядины	80	12,43	9,43	12,85	135,83	0,01	47
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	4,23	33,65	202,93	3,72	100
	Маринад из моркови	60	0,76	3,02	4,86	57,19	0,83	28
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	---	92
	Пирог из творога	70	26,16	20,1	21,25	327,6	0,35	94
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
	Яблоко	100	0,8	0,8	16,42	62,3	20,0	236
	Каша пшеничная молочная	200	6,65	6,5	40,82	248,39	2,84	17
Ужин	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,45	57
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
	Итого:		94,43	81,26	276,77	2110,19	38,89	

День четвертый-четверг (неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,63	6,19	45,27	251,66	0,56	18
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	---	71
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,8	14,52	191,0	10,52	9
	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81,0	3,17	35
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,71	26,99	134,42	----	135
	Компот из сухофруктов	200	0,24	---	22,69	103,35	0,8	84
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	---	92
	Полдник	Яблоко	100	0,8	0,8	16,42	62,3	20,0
	Печенье	40	0,6	2,89	30,2	64,82	---	117
	Молоко	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
Ужин	Ленивые вареники с маслом(отварные)	160	15,08	13,35	15,53	243,69	0,22	31
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,0	23
	Чай сладкий с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			60,78	50,86	290,43	1805,05	45,05	

День пятый-пятница (неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	160	7,57	13,46	1,51	157,0	1,54	20
	Кофейный напиток смолоком	180	2,85	2,42	14,36	91,0	0,12	65
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70,0	2,2	23
	Свекольник с мясом, сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,84	9,88	3
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/30	18,53	11,89	26,59	287,44	26,29	49
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	---	92
Полдник	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/30	8,7	18,56	18,73	266,82	0,4	70
	Чай сладкий	200	0,05	0,01	8,33	33,6	0,23	61
Ужин	Сосиска отварная	50	8,0	11,0	0,6	122,5	21,5	50
	Картофельное пюре	150	2,9	4,18	7,14	109,7	18,7	41
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,08	25,24	102,72	0,36	67
	Пряник	50	1,2	4,6	40,0	89,0	0,3	128
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			63,02	73,86	233,9	1719,12	85,88	

День шестой–понедельник (неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на сгущенном молоке	200	5,19	6,05	31,09	222,02	0,4	99
	Чай сладкий	180	0,05	0,01	8,33	33,60	0,23	61
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	--	90
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	93
Обед	Суп с курицей с макаронными изделиями	200	4,79	2,85	15,5	106,8	6,8	8
	Капуста тушеная с курицей	200	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	53
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	-	92
Полдник	Вафли	50	1,46	0,75	38,2	172	---	122
	Молоко кипячёное	200	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
Ужин	Яйцо варёное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,40	---	4
	Суп молочный с крупой	200	6,02	6,85	21,04	165,5	1,15	7
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	--	90
Итого:			46,37	35,48	222,24	1476,92	34,83	

День седьмой–вторник (неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	160	7,52	13,46	1,51	157,0	1,54	20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	10,75	4,4	18,9	200,95	---	138
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,42	14,36	91,0	0,12	65
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Суп овсяный с курицей	200	4,78	2,82	15,5	106,6	6,8	12
	Котлета рыбная	80	11,0	3,59	8,91	112,0	---	36
	Картофельное пюре	150	2,9	4,18	7,14	109,7	18,7	41
	Маринад из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,8	26
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,08	25,24	102,72	0,36	67
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	--	92
Полдник	Булочка насыпная	70	4,97	9,7	36,9	187,6	0,24	219
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
	Яблоко	100	0,8	0,8	16,42	62,3	20	239
Ужин	Каша молочная «Дружба»	200	7,9	12,7	32,9	278,9	1,125	14
	Чай сладкий с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	62
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			69,61	65,72	250,24	1849,18	35,345	

День восьмой-среда (неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	110	19,46	13,37	19,03	274,17	0,29	21
	Соус молочный сладкий	50	1,18	2,72	7,96	60,9	0,2	148
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Щи с мясом со сметаной	200	4,03	4,49	8,58	90,8	14,97	1
	Биточки из говядины	80	12,43	9,43	12,85	185,33	0,01	47
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,71	26,99	134,42	---	135
	Маринад из моркови	60	0,76	3,02	4,86	57,19	0,83	28
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	--	92
Полдник	Печенье	60	0,8	4,1	38,2	86,0	---	117
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
	Яблоко	50	0,8	0,8	16,42	62,3	20,0	236
Ужин	Каша геркулесовая молочная	200	8,32	13,75	28,3	270,35	1,125	15
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,42	46,0	--	90
Итого:			72,89	63,97	278,15	1849,06	44,804	

День девятый-четверг (неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,45	13,03	31,85	277,9	1,12	98
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	--	91
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,42	14,36	91,0	0,12	65
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Суп перловый смясом	200	4,78	2,82	15,5	106,6	6,8	12
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	48
	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,22	118,5	24,58	54
	Компот из сухофруктов	200	0,24	---	22,69	103,35	0,8	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	--	92
Полдник	Яблоко	50	0,8	0,8	16,42	62,3	20	236
	Зефир(выпечка)	40	0,4	---	32,6	94,0	---	118
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	62
Ужин	Крупеник из творога с яблоком	160	6,7	16,31	41,49	260,2	0,58	147
	Соус молочный сладкий	50	1,18	2,72	7,96	60,9	0,2	148
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,42	46,0	--	90
Итого:			52,64	63,47	293,93	1838,25	60,62	

День десятый–пятница (неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	7,9	12,7	32,9	278,9	1,125	14
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,9	57
	Какао сладкое с молоком	170	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,3	10,4	34,9	--	90
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Рассольник с мясом, сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	13
	Суфле рыбное	80	10,66	3,00	5,85	93,0	0,18	38
	Картофельное пюре	150	2,65	5,61	20,55	60,2	3,76	41
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	52
	Икра свекольная	60	0,93	4,88	5,53	70,0	2,2	23
	Компот из сухофруктов	200	0,4	8,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99,0	--	92
Полдник	Булочка домашняя	50	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	72
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,33	33,60	0,23	61
Ужин	Овощное рагу	200	5,0	6,78	19,26	168,42	11,24	56
	Сосиска	50	8,0	11,0	0,6	122,5	21,5	50
	Кисель	200	1,36	--	29,0	116,19	0,36	88
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			66,04	77,45	308,29	1810,94	72,786	

День одиннадцатый-понедельник (неделя третья)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,49	4,29	33,65	292,94	3,72	100
	Сосиска отварная	50	8,0	11,0	0,6	122,5	21,5	50
	Чай сладкий	180	0,05	0,01	8,33	33,60	0,23	61
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
2 –ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	197,25	9,11	4
	Плов из курицы	200	22,36	7,73	35,69	301,0	1,01	53
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99	--	92
Полдник	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/30	18,7	18,56	18,73	266,82	0,4	70
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
Ужин	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,45	57
	Каша кукурузная молочная	200	6,65	6,5	40,82	248,39	2,84	24
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	--	90
Итого:			89,06	65,48	258,16	2008,4	44,17	

День двенадцатый–вторник (неделя третья)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,49	6,39	37,0	227,42	0,55	25
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	---	71
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	93
Обед	Суп гороховый с мясом	200	7,03	4,8	14,85	130,8	7,23	10
	Биточки рыбные	80	11,0	3,59	8,91	112,0	--	36
	Картофельное пюре	150	2,9	4,18	7,14	109,7	18,7	41
	Соус томатный	50	1,74	3,0	10,37	73,18	2,34	51
	Маринад из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,8	26
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99	---	92
	Полдник	Булочка насыпная	70	4,97	9,7	36,9	187,6	0,24
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
	Яблоко	50	0,8	0,8	16,42	62,3	20	239
Ужин	Запеканка творожная с морковью	160	16,67	14,71	34,01	334,62	0,29	22
	Соус молочный сладкий	50	1,18	2,72	7,96	60,9	0,2	148
	Какао сладкое с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	2,43	66
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,42	34,9	---	90
Итого:			74,01	68,85	302,32	2062,46	57,72	

День тринадцатый-среда (неделя третья)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	160	11,9	14,46	1,97	174,23	1,73	58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	---	71
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	93
Обед	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	11
	Шницель рубленный	80	12,43	9,43	12,85	183,33	0,01	47
	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,22	118,5	24,58	54
	Маринад морковный	60	0,76	3,02	4,86	57,19	0,83	28
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99	--	92
Полдник	Яблоко	50	0,8	0,8	16,42	62,3	20,0	236
	Ватрушка с творогом	70	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	108
	Молоко	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	8,45	13,0	32,25	281,0	1,125	16
	Чай сладкий с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	62
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			70,58	73,25	251,29	1945,53	61,545	

День четырнадцатый-четверг (неделя третья)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,32	13,75	28,3	270,35	1,125	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,12	65
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,38	126,0	---	71
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	93
Обед	Свекольник с мясом, сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,84	9,88	3
	Суфле рыбное	80	7,66	3,97	34,65	81,33	3,17	38
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,98	5,43	42,51	243,0	---	132
	Маринадизморкови	60	0,76	3,02	4,86	57,19	0,83	28
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99	---	92
Полдник	Выпечка	50	1,88	1,25	39,96	194,23	---	122
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,07	102,0	2,46	60
	Яблоко	50	0,8	0,8	16,42	62,3	20	236
Ужин	Запеканка творожная	160	19,46	13,37	19,03	274,17	0,29	21
	Соус молочный сладкий	50	1,18	2,72	7,96	60,9	0,2	148
	Чай сладкий с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	62
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	--	90
Итого:			69,73	59,97	324,52	1983,68	41,625	

День пятнадцатый-пятница(неделя третья)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная«Дружба»	200	7,9	12,7	32,9	278,9	1,125	14
	Какао сладкое с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,9	2,43	66
	Бутерброд с маслом	40/5	5,03	0,4	10,5	109,7	---	71
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	93
Обед	Борщ с мясом, сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,0	2,2	2
	Жаркое по-домашнему	200	29,36	7,52	26,12	289,41	10,25	59
	Маринад из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	53,34	0,8	26
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,08	25,24	102,72	0,36	67
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,36	19,8	99	--	92
Полдник	Яблоко	50	0,8	0,8	16,42	62,3	20,0	236
	Печенье	40	0,6	2,89	30,2	64,82	---	117
	Чай сладкий	180	0,05	0,01	8,33	33,6	0,23	61
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром запечённые	200	14,3	14,6	38,8	332,5	0,8	73
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	63
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	10,4	34,9	---	90
Итого:			77,03	51,64	285,62	1844,79	40,555	

Накопительная ведомость за 15 дней

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	Вит С
первый	64,67	40,59	234,96	1614,82	15,42
второй	73,77	76,34	363,48	2051,65	58,86
третий	94,43	81,26	276,77	2110,19	38,89
четвертый	60,78	50,86	290,43	1895,05	45,05
пятый	63,02	73,86	233,9	1719,12	85,88
шестой	46,37	35,48	222,24	1476,92	34,83
седьмой	69,61	65,72	250,24	1849,18	35,345
восьмой	72,82	63,97	278,15	1849,06	44,804
девятый	52,64	63,47	293,93	1838,25	60,62
десятый	64,04	77,45	308,29	1810,94	72,786
одиннадцатый	89,06	65,48	258,16	2008,4	44,17
двенадцатый	74,01	68,85	302,32	2062,46	57,72
тринадцатый	70,59	73,25	251,29	1945,53	61,545
четырнадцатый	69,73	59,97	324,52	1983,68	41,625
пятнадцатый	77,03	51,64	285,62	1844,79	40,555
итого: за 15 дней	1042,6	948,19	4174,3	28060,04	738,1
в среднем за один день	69,5	63,2	278,28	1870,66	49,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,7%	3,37%	14,8%		