

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 2
комбинированного вида» г. Микунь

Подписано цифровой подписью: Маланчук
Ирина Александровна
Дата: 2023.09.01 14:48:38 +03'00'

И.А. Маланчук

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд.

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд для ДОУ.

Двухнедельное меню для детских садов.
(зимне-весенний сезон).

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд для ДОУ 2018 г.

День	№ реп.	Наименование блюда	Выход 1,5-3г.	Выход 3-7лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	99	Завтрак:						
	261	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	200/5	5,29/7,05	4,88/6,51	28,93/38,57	180,63/240,84
		Чай с молоком	150	200	1,05/1,40	1,20/1,60	13,00/17,33	66,99/89,32
	10	Обед:						
	27	Салат из моркови и яблок (до 1 марта)	40	50	0,36/0,45	4,06/5,07	3,30/4,12	51,25/64,06
	153	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,14/1,52	3,99/5,32	6,50/8,66	66,67/88,89
	242	Жаркое по - домашнему	190	240	21,38/27,01	17,25/21,78	24,43/30,85	338,56/427,65
		Компот из яблок с лимоном	180	200	0,23/0,25	0,23/0,26	22,82/25,36	93,66/104,06
	113	Полдник:						
	233	Омлет с морковью	75/2,5	100	6,08/8,10	9,04/12,05	3,20/4,26	118,48/157,97
		Кисель из концентрата плодового	150	200	1,02/1,36	0/0	21,77/29,03	87,14/116,19
		Фрукты (мандарины)	60	100	0,48/0,80	0,18/0,30	4,86/8,10	24,00/40,00
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			42,92/58,94	42,78/56,49	164,75/233,18	1216,73/1681,48

2.	75 248	Завтрак: Пудинг из моркови и яблок с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом и сыром	150/4 150 20/5/10	200/5 200 40/10/12	3,90/5,20 2,83/3,77 3,87/7,74	7,51/10,01 2,95/3,93 7,63/15,26	23,30/31,06 19,46/25,95 10,00/20,00	176,36/235,15 115,44/153,92 125,80/251,60
	23 50 206 137 258	Обед: Салат картофельный с зелёным горошком Суп- пюре из крупы перловой и рисовой Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке Напиток морковно-апельсиновый	40 150 100 60 180	50 200 150 85 200	1,22/1,52 1,99/2,65 2,13/3,20 5,99/8,49 0,67/0,74	4,55/5,69 3,29/4,39 4,04/6,06 1,79/2,34 0,07/0,08	4,31/5,39 12,77/17,03 15,53/23,30 3,06/4,34 22,97/25,52	62,80/78,50 88,32/117,76 106,97/160,45 52,23/73,99 95,21/105,79
	129 255 274	Полдник: Сырники из творога с молочным соусом Молоко кипячёное Булочка домашняя Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80/20 150 45 35 25	150/20 200 60 75 50	13,56/23,05 4,19/5,59 3,29/4,39 2,70/5,79 1,65/3,30	2,62/4,45 4,76/6,35 7,07/9,43 1,05/2,25 0,30/0,60	22,33/37,96 7,04/9,39 27,67/36,89 17,43/37,35 8,55/17,10	167,16/284,17 87,98/117,31 171,58/228,77 91,70/196,50 45,25/90,50
		Сумма:			47,99/75,43	47,63/70,84	194,42/291,28	1386,80/2094,41
3.	44 253	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком	150 150	200/5 200	4,19/5,58 2,09/2,79	4,59/6,12 2,39/3,19	14,80/19,73 14,78/19,71	117,06/156,08 89,02/118,69
	8 40	Обед: Салат из квашеной капусты с яблоками Суп картофельный с рыбными фрикадельками	40 150	50 200	0,42/0,53 4,45/5,93	4,06/5,08 2,49/3,32	2,05/2,56 10,89/14,52	46,43/58,04 83,76/111,68
	185 161	Каша гречневая рассыпчатая с луком Котлета мясная с соусом сметанным Сок фруктовый (вишневый)	95 60/25 180	150 85/25 200	5,21/8,23 11,04/14,28 1,26/1,40	5,51/8,70 10,72/13,87 0/0	22,19/35,04 5,27/6,82 18,36/20,40	159,45/251,76 161,64/209,18 84,60/94,00
	77 263	Полдник: Рагу из овощей с маслом Чай с молоком Вафли Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/5 150 25 55 25	150/5 200 40 100 50	1,86/2,79 0,09/0,12 0,80/1,28 4,24/7,70 1,65/3,30	7,43/11,15 0/0 0,70/1,12 1,65/3,00 0,30/0,60	11,29/16,93 9,03/12,04 20,03/32,05 27,39/49,80 8,55/17,10	75,00/112,50 36,48/48,64 87,50/140,00 144,10/262,00 45,25/90,50
		Сумма:			38,23/53,93	43,56/56,15	170,27/246,70	1167,79/1653,07

4.	93 250	Завтрак: Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая Какао с молоком сгущённым Батон с маслом	150/4 150 20/5	200/5 200 40/10	4,75/6,33 2,84/3,79 1,57/3,14	6,68/8,91 2,93/3,91 4,73/9,46	19,12/25,49 19,53/26,04 10,00/20,00	155,54/207,39 115,61/154,15 89,80/179,60
	9 34 141	Обед: Салат из моркови (до 1 марта) Свекольник Рыба, запечённая с картофелем по-русски	40 150 150	50 200 220	0,46/0,58 1,16/1,55 11,93/17,50	4,03/5,04 3,80/5,07 5,12/6,26	4,15/5,19 6,03/8,04 16,63/20,33	54,72/68,40 62,50/83,33 160,33/195,96
	237	Компот из апельсинов с яблоками	180	200	0,43/0,48	0,23/0,26	24,13/26,81	100,00/111,11
	121 255 277	Полдник: Зразы творожные с изюмом с соусом Молоко кипячёное Булочка с орехами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	75/25 150 60 55 25	100/50 200 80 75 50	11,24/16,86 4,19/5,59 5,05/6,73 4,24/5,79 1,65/3,30	3,57/5,36 4,79/6,39 5,65/7,53 1,65/2,25 0,30/0,60	29,93/44,90 7,04/9,39 35,44/47,25 27,39/37,35 8,55/17,10	196,73/295,10 87,98/97,76 207,41/276,55 144,10/196,50 45,25/90,50
		Сумма:			49,51/71,64	43,48/61,04	207,94/234,84	1419,97/1956,35
5.	97 263	Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом, сыром	150/4 150 20/5/10	200/5 200 40/10/12	4,11/5,48 0,09/0,12 3,87/7,74	4,80/6,40 0/0 7,63/15,26	31,91/42,55 9,03/12,04 10,00/20,00	187,44/249,92 36,48/48,64 125,80/251,60
	24 51 149	Обед: Сельдь с гарниром Суп- пюре из разных овощей Бифштекс рубленый паровой с соусом	40 150 60/25	50 200 80/30	2,04/2,55 1,73/2,31 18,40/23,81	5,06/6,33 3,00/4,00 12,31/15,94	4,70/5,88 7,82/10,43 0,18/0,23	72,57/90,71 69,54/92,72 185,09/239,53
	107 257	молочным Пюре из гороха Напиток клюквенный	100 180	150 200	11,50/17,50 0,10/0,11	0,80/1,20 0/0	25,40/38,10 15,80/17,56	154,80/232,20 76,22/84,69
	66 241	Полдник: Котлеты капустные с соусом сметанным Компот из сухофруктов Фрукты (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	75/25 150 60 55 25	100/50 200 100 75 50	6,57/9,89 0,42/0,56 0,24/0,40 4,24/5,79 1,65/3,30	12,96/17,28 0/0 0,18/0,30 1,65/2,25 0,30/0,60	22,96/34,44 20,92/27,89 5,70/9,50 27,39/37,35 8,55/17,10	234,76/352,14 85,34/113,79 25,20/42,00 144,10/196,50 45,25/90,50
		Сумма:			54,86/79,56	48,70/69,56	194,16/273,07	1440,59/2084,94

6.	84	Завтрак:	150/4	200/5	4,91/6,55	6,25/8,33	26,32/35,10	180,83/241,11
		Каша «Дружба»	20/5/10	40/10/12	3,87/7,74	7,63/15,26	10,00/20,00	125,80/251,60
	253	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
		Кофейный напиток с молоком						
		Обед:	40	50	0,50/0,63	4,06/5,08	3,33/4,16	51,70/64,63
	1	Винегрет	150/25	200/25	2,25/2,89	1,97/2,53	10,10/15,15	67,16/86,35
	37	Суп картофельный с клецками	100	150	2,62/3,93	3,23/4,85	13,45/20,18	87,16/130,74
	200	Капуста тушёная	90	120	19,93/26,57	24,74/32,98	4,02/5,36	316,37/421,83
	162	Печень говяжья по-строгановски	180	200	0,90/1,00	0/0	16,38/18,20	68,40/76,00
		Сок натуральный яблочный						
		Полдник:						
	67	Котлеты морковные с молочным соусом	75/25	120/25	3,56/5,16	6,11/8,86	14,73/21,37	128,17/185,85
	251	Кефир, ряженка	150	200	4,20/5,60	4,79/6,39	6,14/8,19	84,39/112,52
		Печенье	20	40	1,56/3,12	1,62/3,24	15,32/30,64	82,80/165,60
		Хлеб пшеничный	55	75	4,24/5,79	1,65/2,25	27,39/37,35	144,10/196,50
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			52,28/75,07	64,74/90,59	170,51/252,51	1471,15/2141,92
7.	128	Завтрак:	120/30	150/50	18,20/24,27	6,23/8,31	29,81/39,75	248,11/330,81
		Пудинг творожный с фруктовым соусом	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92
	248	Какао с молоком						
		Обед:	40	50	0,53/0,66	4,03/5,04	3,07/3,84	50,43/63,04
	19	Салат из свеклы и моркови (до 1 марта)	150	200	0,82/1,09	3,77/5,03	5,56/7,41	59,52/79,36
	54	Щи из квашеной капусты с картофелем	100	150	3,68/5,52	3,53/5,30	23,55/26,17	140,73/211,10
	194	Макаронные изделия отварные	60/40	80/40	18,56/22,27	20,72/23,02	5,77/6,92	283,79/340,55
	152	Гуляш из говядины	180	200	0,61/0,68	0/0	18,96/21,07	76,22/84,69
	256	Напиток из шиповника						
		Полдник:	100	150	2,09/3,14	4,69/7,04	18,14/27,21	121,64/182,46
	204	Картофель отварной	60/5	80/5	8,94/11,69	4,62/6,04	4,72/6,17	69,06/90,31
	147	Фрикадельки рыбные с маслом	150	200	0,09/0,12	0/0	9,03/12,04	36,48/48,64
	263	Чай с сахаром						
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			62,24/84,21	52,49/67,49	174,01/243,43	1390,77/1937,38

8.		Завтрак:						
	91	Каша молочная пшеничная жидкая	150/4	200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	26,46/35,28	182,94/243,92
	253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/5	1,57/3,14	4,73/9,46	10,00/20,00	89,80/179,60
		Обед:						
	7	Салат из квашеной капусты с луком	40	50	0,64/0,80	4,00/5,00	1,43/1,79	44,24/55,30
	47	Суп лапша домашняя	150	200	1,47/1,96	2,93/3,91	8,35/11,13	65,63/87,51
	192	Рис припущенный	100	150	2,48/3,72	3,63/5,45	25,18/37,77	143,37/215,06
	181	Птица отварная с соусом сметанным	60/40	80/40	15,60/18,72	15,60/18,72	0,83/1,00	207,74/249,29
	232	Кисель из клюквы	180	200	0,10/0,11	0/0	23,25/25,83	93,37/102,74
		Полдник:						
	76	Пудинг овощной со сметанным соусом	75/25	100/30	4,28/5,56	9,08/11,81	11,73/15,25	145,74/189,46
	255	Молоко кипячёное	150	200	4,19/5,59	4,79/6,39	7,04/9,39	87,98/117,31
	271	Булочка «Нежная»	50	80	4,13/6,61	7,00/11,20	30,12/48,19	323,00/516,80
		Хлеб пшеничный	55	75	4,24/5,79	1,65/2,25	27,39/37,35	144,10/196,50
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			48,02/65,53	62,15/86,05	195,11/279,79	1662,18/2362,68
9.		Завтрак:						
	116	Вареники ленивые с маслом	150/5	200/5	23,21/30,95	7,01/9,35	23,73/31,64	250,87/334,50
	248	Какао с молоком	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92
		Обед:						
	2	Салат «Витаминный»	40	50	0,46/0,58	4,06/5,08	4,62/5,78	56,78/70,98
	36	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,40/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89	59,27/79,03
	207	Картофельное пюре с морковью	100	150	2,05/3,08	2,31/3,47	14,73/22,10	87,89/131,84
	133	Зразы рыбные рубленые с соусом	60/40	80/40	8,07/9,68	2,47/2,96	5,72/6,86	77,45/92,94
		молочным с морковью	180	200	0,18/0,20	0,23/0,31	22,82/30,43	93,66/104,07
	242	Компот из яблок с лимоном						
		Полдник:						
	60	Голубцы овощные с молочным соусом	75/25	100/50	3,28/4,92	5,88/8,82	11,25/16,88	111,04/166,56
	263	Чай с мёдом	150	200	0,09/0,12	0/0	9,03/18,06	36,48/48,64
		Фрукты (яблоко)	60	100	0,24/0,40	0,24/0,40	5,88/9,80	27,00/45,00
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			50,98/66,57	29,43/41,03	161,35/245,29	1105,23/1579,98

10.	90	Завтрак:							
	253	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,65/6,20	6,04/8,05	23,32/31,09	166,52/222,03	
		Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,79/19,72	89,02/118,69	
	4	Обед:							
	32	Салат из бел. капусты с морковью	40	50	0,66/0,83	4,03/5,04	4,25/5,31	53,98/67,48	
	157	Рассольник домашний	150	200	3,02/4,03	6,78/9,04	19,43/25,91	89,76/119,68	
	236	Картофельная запеканка с мясом с соусом томатным	160/30	180/50	21,82/26,41	21,18/25,64	15,73/19,04	342,52/414,61	
		Компот из яблок сушёных	180	200	0,24/0,27	0/0	27,74/30,82	111,75/149,00	
		Полдник:							
	286	Оладьи с джемом	110/15	130/20	7,08/8,50	6,54/7,85	61,66/73,99	333,81/400,57	
	251	Ряженка	150	200	4,20/5,60	4,79/6,39	6,14/8,19	84,39/112,52	
	278	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	45	60	3,85/5,13	7,26/9,68	26,65/35,53	183,02/244,03	
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00	
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50	
		Сумма:			53,50/70,76	60,96/78,48	235,65/316,50	1644,12/2201,11	

Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей.

Наименование	1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего
Белки (гр.)	42,92/58,94	47,99/75,43	38,23/53,93	49,51/71,64	54,86/79,56	52,28/75,07	62,24/84,21	48,02/65,53	50,98/66,57	53,50/70,76	500,53/701,65
Жиры (гр.)	42,78/56,49	47,63/70,84	43,56/56,15	43,48/61,06	48,70/69,56	64,74/90,59	52,49/67,49	62,15/86,05	29,43/41,03	60,96/78,48	495,92/680,69
Углеводы (гр.)	164,75/233,18	194,42/291,28	170,27/246,70	207,94/234,84	194,16/273,07	170,51/252,51	174,01/243,43	195,11/279,79	161,35/245,29	235,65/316,50	1868,17/2669,55
Энергия(ккал.)	1216,73/1681,48	1386,80/2094,41	1167,79/1653,07	1419,97/1956,35	1440,59/2084,94	1471,15/2141,92	1390,77/1937,38	1662,18/2362,68	1105,23/1579,98	1644,12/2201,11	13905,33/19107

Итого на одного человека среднее в день: - Белки- 50,05/70,16;
Жиры- 49,59/ 68,07;
Углеводы- 186,17/266,95;
Энергия- 1390,53/1910,75;

Двухнедельное меню для детских садов.
(летне-осенний сезон).

Использован сборник технологических нормативов, рецептов блюд для ДООУ 2018 г.

День	№ реп.	Наименование блюда	Выход 1,5-3лет	Выход 3-7л.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1.	90 253	Завтрак:						
		Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,65/6,20	6,03/8,05	23,31/31,09	166,52/222,02
	16 36	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
		Обед:						
	157 241	Салат из свежих помидор и яблок	40	50	0,29/0,36	4,10/5,12	2,55/3,19	48,29/60,36
		Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,40/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89	59,27/79,03
	183	Картофельная запеканка с мясом	200	240	21,28/25,53	20,65/24,78	15,36/18,43	333,95/400,75
		Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50/0,56	0/0	25,10/27,89	102,41/113,79
	183	Полдник:						
		Суфле из кур	60	75	19,72/24,65	22,84/28,55	1,34/1,67	289,81/362,26
		Кефир	150	200	4,20/5,60	4,80/6,40	6,08/8,10	84,00/112,00
		Булочка домашняя	45	60	0,36/0,48	0,14/0,18	3,65/4,86	18,00/24,00
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			60,38/78,56	65,23/82,80	136,28/187,87	1380,62/1821,40

2.	93 261	Завтрак:						
		Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/4	200/5	4,75/6,33	6,68/8,90	19,12/25,49	155,54/207,38
		Чай с молоком	150	200	1,05/1,40	1,20/1,60	13,00/17,34	66,99/89,32
	20 55 206 134 257	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/12	40/10/12	2,95/5,90	7,29/14,58	10,00/20,01	118,88/237,76
		Обед:						
		Салат из свеклы с изюмом	40	50	0,57/0,71	4,03/5,03	6,51/8,14	64,58/80,73
	287 233	Щи из свежей капусты	150	200	1,94/2,58	5,90/7,82	6,84/9,12	85,76/114,35
		Картофельное пюре	100	150	2,13/3,20	4,04/6,06	15,53/23,30	106,97/160,45
		Биточки рыбные	60	85	6,26/8,87	1,16/1,65	4,10/5,81	51,92/73,55
	287 233	Напиток клюквенный	150	200	0,08/0,11	0/0	15,80/21,07	63,52/84,69
		Полдник:						
		Оладьи с яблоками	100	150/15	5,63/8,44	6,78/10,17	45,98/68,97	267,42/401,13
	287 233	Кисель из конц. плодового	150	200	1,02/1,36	0/0	21,77/29,02	87,14/116,19
		Вафли	15	30	0,48/0,96	0,42/0,84	12,02/24,03	52,50/105,00
		Хлеб пшеничный	35	60	2,70/4,62	1,05 /1,80	17,43/29,88	91,70 /157,20
	287 233	Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			31,21/47,78	38,85/59,05	196,65/299,28	1258,17/1918,25
3.	110 248	Завтрак:						
		Омлет натуральный	100	130	8,95/11,64	13,89/18,06	2,03/3,05	170,23/221,30
		Какао с молоком	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92
	10 47 200 152 156	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	40/12	1,57/3,14	5,55/11,10	10,00/20,01	97,28/194,56
		Обед:						
		Салат из моркови и яблок	40	50	0,36/0,45	4,06/5,08	3,30/4,12	51,25/64,06
	128 255	Суп – лапша домашняя	150	200	1,47/1,96	2,93/3,91	8,35/11,13	65,63/87,50
		Капуста тушеная	100	150	2,62/3,93	3,23/4,85	13,45/20,18	87,16/130,74
		Гуляш из говядины	80	100	14,85/18,56	16,58/20,72	4,62/5,77	227,03/283,79
	128 255	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	0/0	15,76/21,01	35,15/46,87
		Полдник:						
		Пудинг творожный запеченный	150	200	18,19/24,26	6,23/8,31	29,81/39,75	248,11/330,81
	128 255	Молоко кипяченое	150	200	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38	87,98/117,31
		Хлеб пшеничный	35	60	2,70 / 4,62	1,05 /1,80	17,43 /29,88	91,70/157,20
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
	128 255	Сумма:			59,89 /81,90	61,56/84,74	139,80/207,33	1322,21/1878,56

4.	84 261	Завтрак: Каша «Дружба» Чай с молоком	150/4 150	200/5 200	4,87/6,55 1,05/1,40	6,25/8,33 1,20/1,60	26,32/35,09 13,00/17,34	180,83/241,11 66,99/89,32
	3	Обед: Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками (до 1 марта)	40 150	50 200	0,54/0,68 3,02/4,02	4,06/5,07 6,78/9,04	2,80/3,50 19,43/25,90	48,44/60,55 89,76/119,68
	32	Рассольник домашний	100	100	3,40/3,40	4,66/4,66	20,06/20,06	135,78/135,78
	104	Макароны отварные с овощами	60/20	110	16,96/23,32	21,05/28,95	3,42/4,70	269,20/370,15
	162	Печень говяжья по-строгоновски	150	200	0,36/0,48	0,19/0,25	20,11/26,81	83,22/110,96
	237	Компот из апельсинов с яблоками						
		Полдник:						
	77	Рагу из овощей	100/5	200/5	1,86/3,72	7,44/14,87	11,29/22,57	119,50/238,99
	263	Чай с сахаром	150	200	0,09/0,12	0/0	9,03/12,04	36,48/48,64
		Фрукт (груша)	60	100	0,24/0,40	0,18/0,30	5,70/9,50	25,20/42,00
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10 /262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			38,28 /55,09	53,76/76,67	167,10/244,41	1244,75/1809,68
5.	105 253	Завтрак: Плов бухарский Кофейный напиток с молоком	150 150	200 200	3,93/5,24 2,09/2,79	14,39/19,18 2,39/3,19	42,70/56,93 14,78/19,71	315,98/421,30 89,02/118,69
	15	Обед:	40	50	0,29/0,36	4,03/5,04	1,20/1,50	41,44/51,80
	41	Салат из свежих огурцов	150	200	7,93/10,57	2,47/3,29	4,02/5,36	69,74/92,99
	214	Суп картофельный с рыбой	60	100	1,75/2,92	2,89/4,82	7,46/12,43	60,97/101,62
	181	Свекла, тушенная в молочном соусе	80	100	12,48 /15,60	12,48/15,60	0,66/0,83	166,19/207,74
	107	Птица отварная с соусом	150	200	0,75/1,00	0/0	20,55/27,40	84,00/112,00
		Сок натуральный (абрикосовый)						
		Полдник:						
	164	Пудинг из говядины	60	75	13,80/17,25	11,94/14,93	1,42/1,78	168,42/210,52
	279	Коржик молочный	45	60	3,07/4,09	5,27/7,02	30,45/40,60	181,58/242,10
		Кефир	150	200	2,10/2,80	2,40/3,20	3,08/4,10	42,00/56,00
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24 /7,70	1,65 /3,00	27,39 /49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			54,08/73,62	60,21/79,87	162,26/237,54	1570,95/1967,26

6.	91	Завтрак:	150/4	200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	26,46/35,28	182,94/243,92
		Каша пшеничная молочная жидкая	20/10/12	40/12/12	2,95/5,90	7,29/14,58	10,01/20,01	118,88/237,76
	263	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	150	200	0,09/0,12	0/0	9,03/12,04	36,48/48,64
		Чай с сахаром						
		Обед:						
	12	Салат из редиса	40	50	0,43/0,54	4,03/5,04	1,38/1,73	43,65/54,56
	42	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,39/1,85	4,64/6,19	9,26/12,34	84,35/112,47
	153	Жаркое по - домашнему	180	220	20,26/24,76	16,35/19,98	23,15/28,29	320,74/392,02
	240	Компот из свежих плодов	150	200	0,12/0,16	0/0	11,24/14,99	45,48/60,64
		Полдник:						
	129	Сырники из творога	130/20	150/20	23,82/27,12	4,62/5,24	39,41/44,67	294,99/334,32
	255	Молоко кипяченое	150	200	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38	175,97/117,31
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			64,72/84,48	49,72/69,08	172,92/245,63	1492,83/1954,14
7.	103	Завтрак:	150/4	200/5	8,25/11,00	8,22/10,96	42,90/57,20	278,45/371,26
	260	Макаронник (макаронная запеканка)	150	200	0,05/0,07	0,01 /0,01	11,48/15,31	46,22/61,62
		Чай с лимоном						
		Обед:						
	2	Салат витаминный	40	50	0,46/0,57	4,06/5,07	4,62/5,77	56,78/70,97
	27	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,14/1,52	4,00/5,33	6,49/8,65	66,67/88,89
	213	Пюре морковное	100	100	1,85/1,85	4,48/4,48	8,57/8,57	82,00/82,00
	169	Рулет из говядины паровой	60	75	9,20/11,50	5,91/7,38	4,22/5,28	106,69/133,36
	232	Кисель из клюквы	150	200	0,08/0,11	0/0	19,37/25,83	77,81/103,74
		Полдник:						
	246	Яблоки, фаршированные с изюмом						
	294	Пирожки печеные из сдобного теста	100	120	0,29/0,35	0/0	13,98/16,77	57,04/68,45
	248	Какао с молоком	45	60	3,48/4,64	2,92/3,89	21,68/28,90	126,98/169,30
			150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	1,65/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			33,52 /46,38	34,50 /44,65	188,71/265,13	1203,43 /1656,01

8.		Завтрак:						
	99	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	200/5	5,42/7,23	5,00/6,67	29,66/39,54	185,15/246,87
	253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
		Обед:						
	14	Салат из свежих огурцов с луком	40	50	0,34/0,43	4,03/5,03	1,34/1,67	41,66/52,08
	29	Бульон из кур прозрачный с гренками	150	200	0,75/1,00	0,15/0,20	0/0	4,50/6,00
	186	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,82/8,73	3,62/5,43	30,00/45,00	175,87/263,81
	148	Бефстроганов из отварной говядины	80	60/40	14,74/18,42	16,91/21,14	2,60/3,25	221,51/276,88
	256	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	0/0	15,76/21,01	35,15/46,87
		Полдник:						
	60	Голубцы овощные с молочным соусом	75/25	100/50	2,48/3,72	9,91/14,87	15,05/22,57	159,33/238,99
	263	Чай с сахаром	150	200	0,09/0,12	0/0	9,03/12,04	36,48/48,64
		Фрукт (мандарин)	50	50	0,40/0,40	0,15/0,15	4,05/4,05	20,00/20,00
		Хлеб (дневная норма)	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб пшеничный	25	50	2,64/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Хлеб ржаной						
		Сумма:			39,52/54,52	44,11/60,28	158,21/235,74	1158,02/1671,33
9.		Завтрак:						
	85	Каша боярская	150/4	200/5	7,35/9,80	10,46/13,94	31,30/41,73	248,69/331,58
	261	Чай с молоком	150	200	1,05/1,40	1,20/1,60	13,01/17,34	66,99/89,32
		Обед:						
	48	Суп-пюре из кабачков	150	200	2,03/2,70	3,62/4,83	7,43/9,90	79,62/106,16
		Гарнир: Огурец свежий	30	50	0,21/0,35	0/0	0,81/1,35	4,20/7,00
	180	Плов из отварной птицы	150	180	26,53/31,84	32,33/38,80	29,28/35,14	532,93/639,51
	237	Компот из апельсинов с яблоками	150	200	0,36/0,48	0,19/0,25	20,11/26,81	83,22/110,96
		Полдник:						
	65	Котлеты картофельные с соусом	130/20	150/50	3,96/5,28	10,07/13,42	26,61/35,48	212,72/283,62
	251	Ацидофилин	150	200	4,20/5,60	4,79/6,38	6,14/8,18	84,39/112,52
		Фрукты (яблоко)	60	100	0,24/0,40	0,24/0,40	5,88/9,80	27,00/45,00
		Хлеб (дневная норма)						
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	2,64/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			52,81/68,45	64,85/82,82	176,51/242,83	1529,11/2033,17

10.	116	Завтрак:						
	248	Вареники ленивые	150/4	210	23,21/32,49	7,01/9,82	23,73/33,22	250,87/351,22
		Какао с молоком	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92
	12	Обед:						
	39	Салат из редиса	40	60	0,36/0,54	3,36/5,04	1,15/1,73	36,37/54,56
	153	Суп картофельный с мясными фрикад.	150	200/25	5,58/7,44	3,90/5,85	9,55/14,33	104,80/139,73
	241	Жаркое по-домашнему	180	220	20,26/24,76	16,35/19,98	23,15/28,29	320,74/392,02
		Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42/0,56	0/0	20,92/27,89	85,34/113,79
	62	Полдник:						
	260	Запеканка овощная	150	200/5	0,18/0,24	0/0	20,81/27,74	83,81/111,75
		Чай с сахаром	150	200	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31	46,22/61,62
		Хлеб (на весь день)						
		Хлеб пшеничный	55	100	4,24/7,70	1,65/3,00	27,39/49,80	144,10/262,00
		Хлеб ржаной	25	50	2,64/3,30	0,30/0,60	8,55/17,10	45,25/90,50
		Сумма:			59,77/89,74	35,53/68,64	166,19/257,91	1186,72/2016,65

Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей.

Наименование	1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего
Белки (гр.)	60,38/78,56	31,21/47,78	59,89/81,90	38,28/55,09	54,08/73,62	64,72/84,48	33,52/46,38	39,52/54,52	52,81/68,45	59,77/89,74	494,18/680,52
Жиры (гр.)	65,23/82,80	38,85/59,05	61,56/84,74	53,76/76,67	60,21/79,87	49,72/69,08	34,50/44,65	44,11/60,28	64,85/82,82	35,53/68,64	508,32/708,60
Углеводы (гр.)	136,28/187,87	196,65/299,28	139,80/207,33	167,10/244,41	162,26/237,54	172,92/245,63	188,71/265,13	158,21/235,74	176,51/242,83	166,19/257,91	1664,63/2423,67
Энергия(ккал.)	1380,62/1821,40	1258,17/1918,25	1322,21/1878,56	1244,75/1809,68	1570,95/1967,26	1492,83/1954,14	1203,43/1656,01	1158,16/171,33	1529,11/2033,17	1186,72/2016,65	13346,81/18726,45

Итого на одного человека среднее в день: - Белки- 49,41/68,05;
Жиры- 50,83/70,86;
Углеводы- 166,46 /242,67;
Энергия- 1334,68/1872,64;