

Примерное 20 – дневное меню ДООУ № 4

1 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	32,5	32,5	0,5	0,5	337 с/р 2004
	Макаронные изделия отварные	120	150	3,6	5,4	2,8	4,2	24,4	36,6	136,6	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	355	450	9,7	14,6	12,4	17,9	54,7	77,1	298,3	432,9	0,55	0,95	
2 завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	150	200	2,43	4,52	3,2	5,5	8,7	14,5	70,1	120,2	17,7	29,5	131 с/р 2004
	Жаркое по-домашнему	120	150	10,7	13,4	5,8	7,3	12,9	16,2	150,0	187,5	31,7	39,6	436 с/р 2004
	Икра свекольная	30	50	0,72	1,2	2,28	3,8	3,9	6,5	39,6	66,0	0,38	0,63	78 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф (курага, чернослив)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	480	640	17,9	27,9	12,9	20,6	52,9	80,9	397,2	615,0	60,0	92,8	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Слойка	50	60	3,75	4,5	6,6	7,9	30,4	36,5	177,0	226,4	0,17	0,2	с/р 2004
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	Итого	210	260	5,95	7,4	9,15	11,3	34,1	41,4	223,1	287,9	1,07	1,5	
Итого за первый день:		1145	1450	34,9	51,4	34,6	50,0	161,3	2221,2	1044,1	1430,8	70,7	105,2	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

2 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	126,4	168,6	2,5	3,4	272 с /р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	22,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	60,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого	350	465	13,8	18,1	14,5	21,8	65,3	88,7	289,5	377,3	4,3	5,9	
2 завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	150	200	1,05	1,75	5,0	5,1	22,3	37,3	37,5	50,0	11,7	19,5	110 с/р 2004
	Пудинг рыбный	60	70	6,83	7,8	3,8	4,3	24,8	28,3	99,7	114,0	0,37	0,42	319 Ладодо
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,9	8,7	6,2	7,8	34,0	42,6	223,2	279,0	-	-	243 с/р 2004
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	0,3	0,45	0,82	1,23	6,8	10,2	0,32	0,48	587/3 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р2013
	Итого	510	690	16,5	20,8	15,5	17,9	106,4	145,0	487,6	609,2	14,9	23,7	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/20	100/25	12,8	17,1	9,15	12,2	11,6	15,5	183,0	244	0,36	0,48	366 с/р 2004
				1,44	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	65,6	82,0	0,2	0,25	490 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	Итого	245	325	14,2	18,9	10,8	14,3	33,8	44,3	292,1	384,0	27,6	2,88	
Итого за второй день:		1205	1580	44,9	58,2	41,2	54,4	214,3	287,8	1116,2	1417,5	30,9	42,5	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

3 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	1,65	2,2	12,45	16,6	16,5	22,0	132	176	2,7	3,6	274 с/р 2013
	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	2,1	2,8	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	350	465	4,82	6,5	19,05	25,5	49,5	61,3	235,8	337,5	4,8	6,4	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с макаронными изд. с курицей	150	200	1,8	3,75	1,5	2,5	12,6	21,0	72,0	120,0	11,25	18,75	140 с/р 2004
	Шницель куриный паровой	60	70	10,9	13,09	4,2	5,07	8,95	10,75	109,0	130,9	0,16	0,2	с/р 2004
	Рагу из овощей	100	150	3,0	4,0	12,45	16,6	17,25	23,0	187,5	250,0	30,0	40,1	224 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф (чернослив, изюм)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	490	660	17,1	23,0	18,2	24,4	62,9	90,3	468,5	648,5	43,8	62,3	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Ватрушка с творогом	60	75	2,04	2,55	1,9	2,4	38,8	48,5	165,7	202,1	0,12	0,15	741 с/р 2004
	Йогурт фруктовый	150	200	4,2	5,6	4,05	5,4	15,3	20,4	111,8	132,4	0,90	1,2	230116 2015
	Итого	210	275	6,2	8,15	5,95	7,8	54,1	68,9	277,5	334,5	1,02	1,35	
Итого за третий день:		1150	1500	28,6	38,1	43,2	57,7	177,1	231,1	1025,8	1364,5	51,6	72,00	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
4 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша пшеничная молочная	150	200	3,45	4,6	0,97	1,3	30,0	40,0	178,0	237,4	2,53	3,38	273 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79,0	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	60,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого	370	505	13,8	19,1	8,4	14,3	64,2	84,8	314,1	434,6	4,78	6,78	
2 Завтрак к	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	5,0	5,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Щи из свежей капусты и картофеля с курицей со сметаной	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Плов из птицы	120	150	10,6	15,9	9,1	13,65	25,3	38,0	228,2	342,3	1,4	2,1	492 с/р 2004
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	450	590	14,9	22,1	12,4	19,3	73,1	102,2	435,7	629,9	31,3	48,3	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка овощная со сливочным маслом	100/5	120/6	3,5	4,2	11,0	13,2	18,6	22,3	191,0	229,2	27,0	32,4	269 с/р 2004
	Булка	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	9,8	9,8	10,3	10,3	-	-	
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94,0	165,0	220,0	538 с/р 2013
	Итого	275	346	6,2	7,6	11,3	13,7	50,5	65,1	229,6	303,5	192,5	197,9	
Итого за четвертый день:		1195,0	1541,0	35,3	49,2	32,4	47,6	197,1	262,4	1026,4	1415,0	233,1	257,9	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
5 день 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша ячневая молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	156,0	208,0	2,5	3,4	272 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,9	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	350	460	9,35	12,5	17,8	23,9	54,1	72,2	316,5	458,5	3,4	4,5	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	200	5,16	9,07	3,8	6,5	13,3	22,2	99,0	132,0	9,0	15,0	139 с/р 2004
	Тефтели мясные	60	70	8,28	11,04	9,84	13,12	7,86	10,48	154,2	205,6	0,96	1,28	461 с/р 2004
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109	163,5	14,0	21,0	520 с/р 2004
	Компот из с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	369 с /р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	490	660	20,4	31,0	20,9	31,1	66,0	98,28	462,2	648,7	28,9	43,9	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Пирожки с капустой, с яйцом	60	70	10,3	11,6	10,8	15,5	26,7	36,4	193,6	225,8	11,3	16,9	738 с/р 2004
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	Итого	210	270	10,3	11,6	10,8	15,5	37,8	51,3	237,1	283,8	13,5	19,9	
	Итого за пятый день	1150	1490	40,5	55,6	49,5	70,5	168,5	232,4	1059,8	1435,0	47,8	70,3	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

6 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша гречневая сладкая	150	200	6,9	7,8	6,9	7,8	34,0	42,6	193,4	232,2	-	-	С 14,8/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	365	500	14,8	20,8	17,4	24,1	72,9	97,3	340,9	460,5	0,55	0,95	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,10	43,0	43,0	60,0	60,0	
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,6	6,0	5,4	8,85	9,3	14,75	78,6	131,0	11,55	19,25	142 с/р 2004
	Гуляш	35/30	45/30	10,4	13,2	4,9	6,2	3,0	3,8	99,0	125,4	1,7	2,2	437 с/р 2004
	Каша рисовая рассыпчатая	100	120	2,4	2,88	4,0	4,8	24,5	29,4	146,0	175,2	1,78	2,13	246 с/р 2004
	Капуста тушеная	30	50	0,7	1,22	1,35	2,26	3,3	5,46	28,2	47,0	3,4	5,65	214 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф.	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	369 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	525	685	20,2	27,4	16,6	23,6	44,9	96,06	498,0	634,6	21,1	33,07	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Ватрушка с повидлом	60	75	2,04	2,55	1,9	2,4	38,8	48,5	165,7	212,1	0,12	0,15	741 с/р 2004
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	Итого	210	275	4,24	5,45	4,45	5,8	42,5	53,4	211,8	273,6	1,02	1,45	
Итого за шестой день:		1200	1560	84,2	106,1	38,9	53,9	160,3	246,8	1093,7	1411,7	39,8	55,4	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

7 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,2	7,0	4,8	8,0	14,85	24,75	84,0	140,0	1,35	2,25	160 с/р 2004
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,6	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого	350	465	14,7	20,7	12,7	21,0	61,6	86,1	249,1	375,7	3,15	4,75	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	150	200	1,32	2,2	3,2	5,3	14,6	18,3	112,0	154,0	11,7	19,5	114 с/р 2004
	Кнели из говядины с рисом	60	75	11,04	13,8	3,3	4,1	3,6	4,5	88,2	110,2	0,2	0,3	с/р 2004
	Картофель тушеный	125	150	2,6	3,15	8,0	9,6	23,1	27,7	151,2	181,5	6,3	7,6	216 с/р 2004
	Компот из смеси сухофруктов (курага, изюм)	150	200	0,3	0,4	0,2	0,3	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,36	0,48	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	5515	665	18,0	23,1	14,7	19,3	68,4	86,9	473,5	6085	22,8	30,7	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Сырники со сгущенным молоком	75/20	100/25	13,8	18,3	9,9	13,0	25,9	33,6	250,5	328,5	0,66	0,73	326 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,2	14,9	43,5	58,0	2,25	3,0	685 с/р 2004
	Итого	245	325	13,8	18,3	9,9	13,0	37,10	48,5	224,0	286,5	2,91	3,73	
Итого за седьмой день:		1210	1555	45,5	60,7	35,9	51,6	164,8	217,4	1063,6	1317,7	37,6	48,9	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
8 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ Рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтра к 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша «Дружба» молочная	150	200	4,95	6,6	6,3	8,4	27,0	36,0	180,9	201,2	0,7	0,9	266 с/р 2013
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	0,45	0,45	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	2,1	2,8	487 с/р 2013
	Итого	350	460	8,12	10,9	12,9	17,3	56,4	75,3	284,7	362,7	3,25	4,15	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с крупой (гречка) с курицей	150	200	1,5	2,5	1,8	3,0	10,9	18,3	67,8	113,0	11,1	18,5	138 с/р 2004
	Котлеты, рубленые из птицы	50	60	9,6	11,5	6,75	8,1	9,1	10,9	135,5	162,6	0,16	0,19	498 с/р 2004
	Капуста тушеная	100	150	2,44	3,66	4,52		10,92	16,4	94,0	141,0	11,3	16,9	224 с/р 2004
	Компот из с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р2013
	Итого	480	650	15,8	20,7	13,3	18,2	59,02	83,2	419,5	619,6	52,6	75,6	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Пирожок с картошкой	50	70	3,1	5,0	2,6	4,2	31,8	50,9	161,3	225,8	0,1	0,16	738 с/р 2004
	Ряженка	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,0	8,0	75,0	100,0	1,05	1,4	535 с/р 2013
	Итого	200	270	74,5	10,8	6,35	9,2	37,8	58,9	236,3	325,8	1,15	1,56	
Итого за восьмой день:		1130,0	1480,0	31,9	42,9	32,5	44,7	163,8	228,0	1067,7	1352,1	59,0	83,3	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

9 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша манная молочная	150	200	2,4	3,2	6,3	8,5	15,7	21,0	132	176	2,6	3,5	268 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого	370	505	12,2	17,0	13,5	21,3	50,4	66,2	270,1	373,2	4,25	6,05	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	19,3	10,3	47,0	47,0	5,0	5,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Щи из свежей капусты, с мясом, сметаной	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,4	2,8	4,2	24,4	36,6	136,6	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Суфле из печени	60	70	9,9	13,2	4,5	6,0	7,15	9,5	118,9	138,7	14,9	19,9	с/р 2015
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	0,3	0,45	0,82	1,23	6,8	10,2	0,32	0,48	587/3 с/р 2004
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537 с/р 2013
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	510	690	19,1	25,9	13,7	19,7	83,3	111,8	452,8	625,8	43,9	65,4	
Полдник 15 ³⁰ – 15 ⁴⁰	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/20	120/30	6,9 0,52	8,3 0,78	11,7 1,16	14,0 1,74	10,0 3,24	12,0 4,86	172,5 24,8	207,0 37,2	1,6 0,26	1,9 0,39	219 с/р 2013 596 с/р 2004
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94	165	220	538 с/р 2013
	Итого	270	350	7,7	9,5	12,9	15,7	30,9	40,5	267,8	338,2	166,9	222,3	
Итого за девятый день:		1250	1645	39,3	52,9	40,4	57,1	173,4	228,3	1037,7	1384,2	223,9	303,7	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
10 день 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша пшеничная молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,55	27,4	156,0	188,0	2,5	3,4	270 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	350	460	10,1	13,5	16,9	22,7	62,9	84,1	316,5	438,5	3,2	4,3	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1,2	2,0	1,5	2,5	8,85	14,75	54,0	90,0	11,85	19,75	137 с/р 2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	70	7,9	10,5	4,05	5,4	4,2	5,6	82,5	110,0	3,24	4,32	374 с/р 2004
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109,0	163,5	14,0	21,0	520 с/р 2004
	Компот из смеси сухофр	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	490	660	13,8	19,1	10,2	14,9	54,05	77,6	462,5	619,5	31,5	48,4	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,25	37,23	208,5	208,5	-	-	609 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,2	14,9	43,5	58,0	2,25	3,0	685 с/р 2004
	Итого	200	250	3,75	3,75	4,9	4,9	48,4	52,15	252,0	266,5	30,0	40,0	
Итого за десятый день:		1140	1470	25,9	35,3	29,0	40,5	155,8	212,5	1075,0	1368,5	66,7	94,7	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

11 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	32,5	32,5	0,5	0,5	337 с/р 2004
	Макаронные изделия отварные	120	150	3,6	5,4	2,8	4,2	24,4	36,6	136,6	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	355	450	9,7	14,6	12,4	17,9	54,7	77,15	282,1	432,9	0,55	0,95	
2 завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	10,0	10,0	
1 Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	150	200	4,6	7,2	3,6	5,9	12,0	20,0	137,8	188,2	5,0	9,0	132 с/р 2004
	Жаркое по-домашнему	120	150	13,4	20,0	7,3	11,0	16,2	24,3	150,0	187,5	39,6	59,4	436 с/р 2004
	Икра свекольная	30	50	0,72	1,2	2,28	3,8	3,9	6,5	39,6	66,0	0,38	0,63	78 с/р 2004
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	480	640	20,1	30,6	13,3	20,9	56,2	86,4	464,9	653,0	47,4	72,3	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Слойка	50	60	3,75	4,5	6,6	7,9	30,4	36,5	197,0	236,4	0,17	0,2	с/р 2004
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	Итого	210	260	5,95	7,4	9,15	11,3	34,1	41,4	243,1	297,9	1,07	1,5	
Итого за одиннадцатый день:		1145	1450	37,1	54,1	35,0	50,3	164,6	226,7	1086,1	1479,8	58,0	84,7	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

12 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша ячневая молочная	150	200	2,55	3,4	7,5	10,0	11,7	15,6	126,4	168,6	2,7	3,6	С /р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	22,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	45/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого	350	465	13,05	17,1	15,4	23,0	56,5	76,9	291,5	404,3	4,5	6,1	
2 завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с клецками с мясом	150	200	9,3	15,5	9,45	15,7	16,9	28,15	106,5	177,5	14,4	24,05	548 с/р 2004
	Шницель рыбный	50	75	8,7	13,05	5,9	8,85	0,9	1,35	94,0	141,0	-	-	391 с/р 2004
	Каша рисовая рассыпчатая	120	150	2,9	3,6	4,8	6,0	29,4	36,7	175,2	219,0	2,1	2,67	246 с/р 2013
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	0,3	0,45	0,82	1,23	6,8	10,2	0,32	0,48	587/3 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	520	695	23,2	35,5	23,4	34,8	74,8	106,1	482,5	695,3	21,5	33,3	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка из творога с повидлом	75/20	100/25	12,8	17,1	9,15	12,2	11,6	15,5	183,0	244	0,36	0,48	366 с/р 2004
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	Итого	245	325	14,2	18,9	10,8	14,3	33,8	44,3	226,5	302,0	2,76	3,73	
Итого за двенадцатый день:		1215	1585	50,8	71,9	49,9	72,5	173,9	237,1	1047,5	1448,6	37,8	53,1	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

13 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша геркулесовая молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	126,4	168,6	2,5	3,4	272 с/р 2013
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	2,1	2,8	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	350	460	6,5	8,7	13,2	17,7	49,9	94,1	230,2	330,1	4,6	6,2	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Борщ с картофелем с курицей со сметаной	150	200	1,32	2,2	3,2	5,3	9,72	16,2	72,6	96,8	11,7	19,5	114 с/р 2004
	Гуляш из птицы	60	80	6,95	8,34	3,25	3,9	2,0	2,4	66,0	79,2	1,17	1,4	437с/р 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,9	8,7	6,2	7,8	34,0	42,6	186,0	279,0	-	-	243 с/р 2013
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537 с/р 2013
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого	490	670	17,3	22,0	12,7	17,3	79,3	102,3	483,5	658,8	12,9	24,9	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка овощная со сливочным маслом	100/5	120/6	3,5	4,2	11,0	13,2	18,6	22,3	191,0	229,2	27,0	32,4	269 с/р 2004
	Булка	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	9,8	9,8	10,3	10,3	-	-	
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94,0	165,0	220,0	538 с/р 2013
	Итого	275	346	6,2	7,9	11,3	13,7	50,5	65,1	271,8	333,5	192,5	253,1	
Итого за тринадцатый день:		1215	1576	30,4	39,0	37,6	49,1	188,5	271,3	1032,5	1369,4	219,0	294,2	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
14 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша пшенная молочная	150	200	3,45	4,6	0,97	1,3	300	400	178,0	237,4	253	3,38	270 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79,0	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого:	370	505	13,85	19,1	8,37	14,3	64,4	84,8	316,1	434,6	4,78	6,78	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп с рыбными консервами	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Биточки мясные	60	70	10,6	15,9	9,1	13,65	25,3	38,0	156,6	182,7	1,4	2,1	492 с/р 2004
	Рагу из овощей	100	150	3,0	4,0	12,45	16,6	17,25	23,0	150,0	187,5	30,0	40,1	224 с/р 2004
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого:	490	660	16,3	24,3	24,8	35,8	78,9	117,1	460,6	607,8	56,7	83,7	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Булочка Белоснежка	60	70	23,3	27,2	8,9	10,4	14,4	16,8	165,6	193,2	0,16	0,18	269 с/р 2004
	Йогурт фруктовый	150	200	2,4	3,3	0,3	0,5	14,2	19,2	68,1	90,8	0,5	0,7	
	Итого:	210	270	5,9	7,5	11,3	13,7	32,8	41,5	233,7	284,0	27,5	33,1	
Итого за четырнадцатый день:		1170	1535	36,55	51,4	44,5	63,8	186,7	254,0	1054,4	1370,4	90,9	125,6	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
15 день 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ Рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Суп молочный с крупой	150	200	4,35	7,25	4,95	8,25	14,4	24,0	120,0	160,0	3,1	5,2	161 с/р 2004
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	350	460	11,15	16,15	15,3	22,1	56,8	80,6	280,5	410,5	3,8	6,1	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	200	3,75	6,25	3,3	5,5	13,35	22,25	119,2	165,0	9,0	15,0	139 с/р 2004
	Азу	120	150	13,3	17,8	7,2	9,6	14,55	19,4	181,5	242,0	3,51	4,68	438 с/р 2004
	Компот (изюм, чернослив)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,1	0,28	12,4	19,9	53,5	85,6	-	-	115 с/р 2013
	Итого:	480	590	21,0	30,5	13,2	19,7	52,0	77,2	414,1	610,6	14,9	22,9	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Вафли	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,25	37,25	208,5	208,5	-	-	609 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	Итого:	200	250	3,75	3,75	4,9	4,9	48,35	52,15	252,0	266,5	2,2	3,0	
Итого за пятнадцатый день:		1130	1400	33,9	48,5	38,4	53,3	156,7	230,0	1096,9	1331,6	230,9	310,3	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

16 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	32,5	32,5	0,5	0,5	337 с/р 2004
	Каша гречневая сладкая	120	150	8,7	11,6	7,8	10,4	42,6	58,6	139,3	174,1	-	-	с/р 2004
	Кофейный напиток	150	200	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95,0	0,3	0,45	512 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	40/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	355	450	14,8	20,8	17,4	24,1	72,9	97,35	301,0	402,1	0,55	0,95	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,10	43,0	43,0	60,0	60,0	
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1,2	2,0	1,5	2,5	8,85	14,75	192,2	287,0	11,85	19,75	137 с/р 2004
	Капуста тушеная с мясом	120	150	3,66	4,88	6,78	9,04	16,4	21,8	141	188	16,9	22,6	214 с/р 2004
	Компот (курага, чернослив)	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	450	590	7,46	10,3	8,5	11,8	51,65	71,95	450,2	631,0	31,15	45,65	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Гребешок с повидлом	60	70	3,6	4,8	2,34	3,12	29,6	39,5	154,2	179,9	0,06	0,08	592 с/р 2013
	Молоко кипяченое	150	200	2,2	2,9	2,55	3,4	3,7	4,95	46,1	61,5	0,9	1,3	697 с/р 2004
	Итого	210	270	5,8	7,7	4,9	6,52	33,3	44,4	200,3	241,4	0,96	1,38	
Итого за шестнадцатый день:		1115	1410	73,06	91,3	31,2	42,9	157,8	213,7	1032,4	1317,5	49,8	67,9	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
17 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша Дружба-3 молочная	150	200	4,95	6,6	6,3	8,4	27,0	36,0	120,6	180,9	0,7	0,9	266 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка с сыром	40/10	50/15	6,8	8,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого:	350	465	15,4	20,3	14,2	21,4	73,8	97,3	285,7	416,6	2,5	3,4	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	118 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Щи из свежей капусты и картофелем с мясом, со сметаной	150	200	1,35	2,25	3,15	5,25	12,3	20,5	54,0	90,0	22,9	38,2	124 с/р 2004
	Биточки рыбные	60	75	6,5	9,7	4,4	6,6	7,6	11,4	98,0	147,0	0,62	0,93	388 с/р 2004
	Бобовые отварные	100	150	9,8	10,7	1,0	1,5	23,3	34,9	143,0	214,5	0,26	0,39	330 с/р 2004
	Компот из смеси с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого:	490	665	20,2	26,0	8,75	13,6	69,6	102,2	482,0	607,5	26,2	42,8	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Сырники со сгущенным молоком	75/20	100/25	13,8	18,3	9,9	13,0	25,9	33,6	250,5	328,5	0,56	0,73	326/490с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	Итого:	245	325	13,8	18,3	9,9	13,0	37,0	48,5	224,0	286,5	2,8	3,73	
Итого за семнадцатый день:		1185	1555	49,8	65,0	33,2	48,4	189,2	257,8	1038,7	1357,6	40,5	59,9	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4
18 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Вермишель молочная	150	200	5,7	7,6	6,6	8,8	27,6	36,8	184,3	205,8	-	-	2004
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	11,4	15,2	45,8	61,0	2,1	2,8	504 с/р 2013
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2013
	Итого	350	460	8,9	11,9	13,2	17,7	57,0	76,1	288,1	367,3	2,1	2,8	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп картофельный с крупой (пшено) с курицей	150	200	1,5	2,5	1,8	3,0	10,9	18,3	67,8	113,0	11,1	18,5	138 с/р 2004
	Котлета рубленая из птицы	60	70	9,6	11,5	6,75	8,1	9,1	10,9	135,5	162,6	0,16	0,19	498 с/р 2004
	Рагу из овощей	100	150	3,0	4,0	12,45	16,6	17,25	23,0	175,0	197,5	30,0	40,1	224 с/р 2004
	Компот из с/ф	150	200	0,3	0,4	-	-	11,7	15,7	46,5	62,0	2,4	3,3	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	490	660	18,1	21,0	21,2	28,0	65,3	89,8	495,3	629,1	71,3	98,8	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Булочка «Дорожная»	50	60	3,55	4,3	7,3	8,9	28,0	33,7	144,0	172,8	0,21	0,25	770 с/р 2004
	Ряженка	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,0	8,0	75,0	100,0	1,05	1,4	535 с/р 2004
	Итого:	200	260	7,0	10,1	11,15	13,9	34,0	41,7	219,0	272,8	1,3	1,65	
Итого за восемнадцатый день:		1140	1480	35,4	43,5	45,5	59,6	166,9	218,2	1046,4	1313,2	76,7	105,2	

19 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Яйца вареные	½ шт.	1 шт.	1,2	2,5	1,2	2,3	0,07	0,15	16,3	32,5	0,25	0,5	337 с/р 2004
	Каша манная молочная	150	200	2,4	3,2	6,3	8,5	15,7	21,0	132	176	2,6	3,5	268 с/р 2013
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,2	79	0,9	1,3	513 с/р 2013
	Булка с сыром	40/10	50/10	5,8	7,8	4,2	8,0	22,4	28,8	62,6	85,7	1,1	1,6	94 с/р 2004
	Итого	370	500	12,8	17,7	13,8	21,5	50,0	65,8	270,1	373,2	4,9	6,9	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Яблоко	100	100	0,75	0,75	-	-	15,9	15,9	51,75	51,75	3,0	3,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Суп рыбный	150	200	1,2	2,0	3,6	6,0	8,55	14,25	97,5	162,5	11,55	19,25	Ладодо
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,4	2,79	4,18	24,4	36,6	136,61	204,9	-	-	332 с/р 2004
	Печень по-строгановски	45/20	50/30	9,52	10,88	9,52	10,88	2,73	3,12	68,25	78,0	23,1	26,4	431 с/р 2004
	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	-	-	15,9	21,2	66,0	88,0	3,0	4,0	537с/р 2013
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого:	495	670	17,6	22,3	16,1	21,4	71,6	94,9	460,8	627,4	38,6	49,6	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Запеканка из творога с морковью со сладким соусом	100/20	120/30	6,9	8,3	11,7	14,0	10,0	12,0	172,5	207,0	1,6	1,9	219 с/р 2013
	Напиток из плодов шиповника	150	200	1,44	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	65,6	82,0	0,2	0,25	490 с/р 2013
				0,3	0,4	-	-	17,7	23,6	70,5	94	165	220	538 с/р 2013
	Итого:	270	350	7,7	9,48	12,9	15,7	30,9	40,5	267,8	338,2	1669,9	222,3	
Итого за девятнадцатый день:		1235	1620	38,5	49,9	43,0	58,9	161,8	211,5	1050,4	1390,5	214,9	283,8	

Примерное 20 – дневное меню ДОУ № 4

20 день 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак 8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	Каша пшеничная молочная	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,55	27,4	118,7	156,0	2,5	3,4	270 с/р 2013
	Какао с молоком	150	200	3,7	4,9	3,75	5,0	24,4	32,5	102,5	150,0	0,7	0,9	693 с/р 2004
	Булка со сливочным маслом	45/5	50/10	3,1	4,2	6,6	8,9	18,0	24,1	58,0	100,5	-	-	487 с/р 2004
	Итого:	350	460	10,1	13,5	16,9	22,7	62,9	67,1	279,2	406,5	3,2	4,3	
2 Завтрак 10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44,0	44,0	2,0	2,0	537 с/р 2013
Обед 12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Свекольник с мясом со сметаной	150	200	2,71	5,02	3,65	5,43	7,2	12,0	68,3	117,2	5,5	9,1	136 с/р 2004
	Шницель мясной	60	75	7,95	11,9	7,2	10,8	8,0	12,0	130,5	195,7	0,11	0,16	451 с/р 2004
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109,0	163,5	14,0	21,0	520 с/р 2004
	Компот из свежих яблок	150	200	1,2	1,6	0,12	0,16	17,91	23,88	70,35	93,8	4,95	6,6	639 с/р 2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,0	0,2	0,3	14,7	19,7	70,5	94,0	-	-	114 с/р 2013
	Итого	490	665	16,7	25,3	15,7	23,5	63,2	90,5	453,7	671,0	26,8	39,9	
Полдник 15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,25	37,25	208,5	208,5	-	-	609 с/р 2013
	Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	685 с/р 2004
	Итого	200	250	3,75	3,75	4,9	4,9	48,35	52,15	252,0	266,5	2,2	3,0	
Итого за двадцатый день:		1140	1475	29,4	42,2	35,5	50,3	166,6	209,2	1028,9	1387,5	62,0	84,7	