

**Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»**

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
протокол № 12 от 25 декабря 2020 г.

Председатель  Е.А.Селищева

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ «Белгородский центр развития и
социализации ребёнка «Южный»
Приказ №520/д от 11 января 2021 г.

Директор  Ю.А.Чумакова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1,5 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Перевалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

Примечание:

в соответствии с п.6.29 раздела VI «Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню» СанПиН 2.4.5.2409-08 с 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года заменяются на закуски из того же набора продуктов после термической обработки: овощи припущенные.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
199 (2)	Капша жидкая (изюмная)	150	4,2	6,2	18,1	145,0
	Крупа ячневая	10				
	Молоко цельное 2,5 %	130				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	5				
414 (2)	Кофейный напиток с молоком чай с молоком	150	3,6	3	18,6	116,3
	Кофейный напиток	2				
	Молоко цельное 2,5 %	150				
	Сахар	8				
108	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,58
6 (2)	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,4
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		420	11,51	16,28	50,95	401,18
Обед						
155	Суп с крупой	180	9,5	2,9	10,1	105,6
	Крупа манная	10				
	Масло сливочное	2				
	Соль	1				

123 (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---

	Апельсиновый	150							
	Голландский	150							
588-590	Кондитерские изделия	30	0,84	1,02	23,2				105,0
590	Печенье	30	0,84	1,02	23,2				105,0
589	Пирожки	30							
588	Вафли	30							
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	2,9				47,0
Итого за полдник		200	3,09	1,32	26,25				221,0

Ужин

222 (2)	Макароны, запеченные с яйцом	90	95	5,8	8,1	13,5			152,1
	Макаронные изделия	10	10						
	Молоко цельное 2,5%	30	30						
	Яйцо	40	40						
	Масло растительное	1	1						
	Масло сливочное	4	4						
46 (2)	Винегрет овощной	90	120	1,8	3,6	12,7			91,3
	Свекла	15	30						
	Картофель	75	70						
	Огурец соленый	10	20						
	Лук репчатый	10	15						
	Морковь	10	15						
	Масло растительное	2	4+2						
110	Хлеб столовый	10	10	0,6	0,1	3,4			18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	150	0,3	0,2	5,1			23,5
	Чай	0,1	0,2	0,2					
	Молоко цельное 2,5%	150	130	1,30					
	Сахар	5	10	1,2					
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,15	9,9			47,0
6 (2)	Масло сливочное	5	5	0,05	4,1	0,05			37,4
386 (2)	Плоды/ягоды свежие		95	0,3	0,3	9,3			44,6
	Яблоки		95	0,3	0,3	9,3			44,6

Груши	95					
Бананы	95					
Хурма	95					
Виноград	95					
Мандарины	95					
Апельсины	95					
Итого за ужин	495	10,35	16,55	53,95	414,0	

Второй ужин

420 (2)	Йогурт молочный	100	170	4,9	4,3	6,8	85,0
123 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)		10	0,75	0,1	4,9	23,5
Итого за второй ужин			180	5,65	4,4	11,7	108,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1895	52,15	56,95	209,85	1670,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
182 (2)	Каша вязкая (гречневая)	150	6,8	6,6	29,7	206,0
	Крупа гречневая	30				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Масло сливочное	3				
	Сахар	5				
419 (2)	Молоко кипяченное	140	4,2	3,5	5,6	70,0
	Молоко цельное 2,5%	140				
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	47,0
6 (2)	Масло сливочное	4	0,04	3,3	0,04	29,9
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак			15,44	16,45	54,54	431,8
Обед						
63 (2)	Борщ с капустой и картофелем	180	11,9	5,3	12,8	147,3
	Свекла	30				
	Капуста	40				
	Картофель	40				
	Лук	10				

	Морковь	2	10						
	Масло сливочное		3						
	Соль	0,0005	1						
	Сахар	0,0005	1						
479	Сметана	5	5	0,15	0,75	0,2		8,1	
381	(Котлеты, биточки) пшеница	80	80	12,1	18,3	3,5		226,9	
	Мясо (говядина)	50	100						
	Молоко цельное 2,5%	10	20						
	Масло сливочное	1	3						
	Соль	0,0005	1						
	Сухари из хлеба пшеничного	5	10						
179 (2)	Каша рассыпчатая (пшеница)	100	100	4,3	4,9	25,1		162	
	Крупа пшеница	35	35						
	Масло сливочное	2	2						
	Соль	0,5	0,5						
41 (2)	Салат из моркови и яблок	40	40	0,4	1,0	2,8		22,8	
	Морковь	40	30						
	Яблоки	45	20						
	Масло растительное	2	3						
110	Хлеб столовый	10	20	1,3	0,2	6,8		36,2	
390 (2)	Компот из свежих плодов или ягод	150	150	0,15	0,15	13,4		56,0	
	Свежие плоды или ягоды	10	25						
	Сахар	5	7						
Итого за обед			569	30,3	30,6	64,6		659,3	

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	150	0,75	0,15	0,15		69,0	
	Яблочный		150	0,75	0,15	0,15		69,0	
	Апельсиновый		150						
	Томатный		150						
452 (2)	Булочка домашняя	10	40	3,2	2,5	23,0		128,1	
	Мука пшеничная	28	28						

Молоко цельное 2,5%	80	10							
Дрожжи	1	1							
Яйцо	2015	1							
Сахар	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Масло растительное	3	3							
Соль	0,5	0,5							
Итого за подлинк		184	3,95	2,65	23,15				197,1

Ужин									
249 (2)	Пудинг из творога (запеченный)	130	135	147	24,9	16,1	19,0	325,9	
	Творог	115		119					
	Крупа манная	10		10,5					
	Яйцо	5		5					
	Масло сливочное	3		3					
	Сахар	5		5					
	Сметана	2		2					
	Сухари из пшеничного хлеба (батоны)	5		5					
479	Сметана 15 софс сметан - смет-5 штук 100г 7 шт	5		5	0,15	0,75	0,2	8,1	
23 (2)	Салат из картофеля с соевым огурцом, зеленым горошком и яйцом	40		158	6,3	7,1	14,2	146,6	
	Картофель	30		80					
	Морковь	10		15+15					
	Зеленый горошек	—		20					
	Лук	5		15					
	Огурец соевый	5		20+5					
	Масло растительное	1		2+5					
	Яйцо	410(0,25)		40					
110	Хлеб столовый	10		10	0,6	0,1	3,4	18,1	
413 (2)	Чай с молоком	150		150	0,3	0,2	5,1	23,5	
	Чай	0,2		0,2					
	Молоко цельное 2,5%	150		130					
	Сахар	5		10					

108	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8
6 (2)	Масло сливочное	4	0,04	3,3	0,04	29,9
Итого за ужин		504	34,49	27,75	56,64	622,6

Второй ужин

419 (2)	Молоко кипяченое	170	4,9	4,3	8,2	90,1
108	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,5
Итого за второй ужин		180	5,66	4,38	13,1	113,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1856	89,84	81,83	212,03	2024,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Итого			
			Б	Ж	У	
Завтрак						
100 (2)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	6,3	18,3	147,4
	Макаронные изделия	10				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	5				
	Соль	1				
414 (2)	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,0	18,6	116,3
	Кофейный напиток	150				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Сахар	8				
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	47,0
6 (2)	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	45,0
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		431	12,35	17,25	56,15	434,6
Обед						
87 (2)	Суп картофельный с бобовыми	180	13,1	5,5	18,5	176,7
	Бобовые (горох)	10				
	Картофель	80				

Лук	10	20							
Морковь	10	20							
Масло сливочное	20	1							
Соль	0,005	1							
304 (2) Тертые мясные	100	160	22,1	25,0	17,6				385,0
Мясо (говядина)	45	140							
Крупа рисовая	15	20							
Масло сливочное	2	3							
Лук	5	20							
Мука пшеничная	3/100	5							
Соль	0,005	1							
143 (2) Капуста тушеная	30	38	0,8	2,3	3,9				40,0
Капуста белокочанная	40	40							
Лук	10	10							
Морковь	10	10							
Масло растительное	2	2+3							
Сахар	1	2							
107 Овощи натуральные соленные (помидор)	30	30	0,3	0,3	0,9				5,5
110 Хлеб столовый	20	20	1,3	0,2	6,8				36,2
394 (2) Компот из сушеных фруктов	150	150	0,3	0,0	19,3				79,8
Сухофрукты	10	20							
Сахар	4	9							
Итого за обед		578	38,1	33,3	67,0				723,2

Подшник

418 (2) Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	0,75	0,15	0,15					69,0
Яблочный	150	0,75	0,15	0,15					69,0
Апельсиновый	150								
Томатный	150								
409 (2) Яблоки, фаршированные творогом	219	9,3	5,1	29,6					210,1
Яблоки	250								
Творог	30								
Яйно	2								

Сахар		10							
Итого за полдник		369	10,05	5,25	29,75	279,1			
Ужин									
223 (1)	Котлетки рубленные паровые	60	60	9,2	2,0	4,5			73,2
	Рыба	63	63						
	Молоко цельное 2,5%	20	20						
	Масло сливочное	3	3						
	Хлеб пшеничный	7	10						
	Соль	0,005	1						
137(2)	Картофель в молоке	110	117	3,2	4,5	21,4			139,9
	Картофель	140	140						
	Масло сливочное	4	4						
	Молоко цельное 2,5%	30	30						
	Соль	1	1						
	Мука пшеничная	2	2						
57 (2)	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	50	0,95	4,45	3,85			59,5
110	Хлеб столовый	10	10	0,6	0,1	3,4			18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	150	0,3	0,2	5,1			23,5
	Чай	0,2	0,2						
	Молоко цельное 2,5%	130	130						
	Сахар	10	10						
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,15	2,9			47,0
6 (2)	Масло сливочное	6	6	0,05	4,9	0,05			45,0
Итого за ужин		413	413	15,8	16,3	41,2			406,2
Второй ужин									
420 (2)	Ряженка	170	170	5,1	4,25	6,8			85,0
123 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	10	0,75	0,1	4,9			23,5
Итого за второй ужин		180	180	5,85	4,35	11,7			108,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1971	1971	82,15	76,45	205,8			1951,6

№ рецептуры	Наименование блюда	до 1,5 л	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	V	
Завтрак								
229 (2)	Омлет натуральным	115	115	11,1	13,3	2,0		171,4
	Яйцо	80	80					
	Молок цельное 2,5%	30	30					
	Масло сливочное	4	4					
	Соль	2	2					
419 (2)	Молоко кипяченое	140	140	4,2	3,5	5,6		70,0
	Молоко цельное 2,5%	140	140					
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,15	9,9		47,0
6 (2)	Масло сливочное	8	8	0,07	6,6	0,07		59,8
7 (2)	Сыр	10	10	2,6	2,6	0,0		34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	95	0,3	0,3	9,3		44,6
	Яблоки	95	95	0,3	0,3	9,3		44,6
	Груши	95	95					
	Бананы	95	95					
	Хурма	95	95					
	Виноград	95	95					
	Мандарины	95	95					
	Апельсины	95	95					
Итого за завтрак			388	19,77	26,45	26,87		427,1

Обед

82 (2)	Рассольник "Ленинградский"	180	180	9,8	8,3	20,1		195,6
	Мясо (говядина)	30	30					
	Картофель	70	70					
	Крупа перловая	10	10					
	Лук	15	15					
	Морковь	15	15					

Груши	150								
Бананы	150								
Хурма	150								
Виноград	150								
Мандарины	150								
Апельсины	150								
Итого за полдник	230	1,69	1,67	37,95	198,5				

Ужин

434 (2)	Оладьи с яблоками	50	57	4,6	6,4	33,5	210,7
	Дрожжи	0,3	1				
	Мука пшеничная	25	29				
	Яйцо	5	5				
	Сахар	3	5				
	Масло растительное	24	4				
	Масло сливочное	1	3				
	Яблоки	20	30				
479	Сметана	13	5	0,15	0,75	0,2	8,1
148 (2)	Рагу из овощей	100	65	1,3	2,9	7,6	62,4
	Капуста белокочанная	60	30				
	Картофель	60	40				
	Морковь	20	20				
	Лук	10	10				
	Масло растительное		2				
110	Хлеб столовый	10	10	0,6	0,1	3,4	18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	150	0,3	0,2	5,1	23,5
	Чай	0,2	0,2				
	Молоко цельное 2,5%	150	130				
	Сахар	5	10				
108	Хлеб пшеничный	90	30	2,2	0,2	14,7	70,5
6 (2)	Масло сливочное	5	8	0,07	6,6	0,07	59,8
386 (2)	Плоды/ягоды свежие	—	100	0,4	0,4	9,8	47,0

→ мука - 1
сметана - 1
брок 7
сметана - 5

Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Груши	100				
Бананы	100				
Хурма	100				
Виноград	100				
Мандарины	100				
Апельсины	100				
Итого за ужин	425	9,62	17,55	74,37	500,1

Второй ужин

419 (2)	Молоко кипяченое	100	170	4,9	4,3	8,2	90,1
108	Хлеб пшеничный	—	10	0,76	0,08	4,9	23,5
Итого за второй ужин			180	5,66	4,38	13,1	113,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1712	70,42	74,25	200,69	1836,6

Наименование блюда		Количество		Цена за единицу		Стоимость		Всего	

332 (2)	Рис отварной	90	120	2,9	2,9	30,7	160,8
	Крупа рисовая		35				
	Масло сливочное		4				
	Соль		1				
20 (2)	Салат из соленых огурцов с луком	—	39	0,34	0,7	0,9	12,4
	Огурец соленый		40	10,3%			
	Лук		10	10/8			
	Масло растительное		2				
110	Хлеб столовый	10	20	1,3	0,2	6,8	36,2
509	Компот из яблок с лимоном	150	150	0,15	0,075	14,6	60,9
	Яблоки свежие		30				
	Лимон		3				
	Сахар		8				
Итого за обед			606	29,45	24,075	75,2	642,4

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	150	0,75	0,15	0,15	69,0
	Яблочный		150	0,75	0,15	0,15	69,0
	Апельсиновый		150				

386 (2)	Гоматный	150	0,36	0,36	18,9	90,7
	Плоды свежие	193	0,36	0,36	18,9	90,7
	Яблоки	193	0,36	0,36	18,9	90,7
	Груши	193				
	Бананы	193				
	Хурма	193				
	Виноград	193				
	Мандарины	193				
	Апельсины	193				
588-590	Кондитерские изделия	30	0,84	1,02	23,2	105,0
590	Печенье	30	0,84	1,02	23,2	105,0
589	Пряники	30				
588	Вафли	30				
Итого за полдник		373	1,95	1,53	42,25	264,7

Ужин

245 (2)	Сырники из творога	100	126	22,3	15,3	30,1	352,4
	Творог	116					
	Мука пшеничная	20					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	3+3					
	Яйцо	4					
	Сахар	3					
479	Сметана	5	0,15	0,75	0,2	8,1	
169 (2)	Запеканка овощная	100	2,9	3,0	16,5	105,3	
	Капуста белокочанная	40					
	Картофель	50					
	Крупа манная	10					
	Лук	12					
	Морковь	15					
	Масло растительное	2+3					
	Сухари из хлеба пшеничного	10					

100	Второй ужин	100	10	0,6	0,1	3,4	18,1
420 (2)	Хлеб пшеничный	100	100	0,3	0,1	5,1	23,5
	Чай с молоком	100	10				
	Молоко цельное 2,5%	100	100				
	Сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный	100	30	2,28	0,24	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное	5	5	0,05	4,1	0,05	37,4
Итого за ужин			426	28,58	23,69	70,05	615,5
Второй ужин							
420 (2)	Кефир	100	170	5,1	4,25	6,8	85,0
108	Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,9	23,5
Итого за второй ужин			180	5,86	4,33	11,7	108,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2023	78,27	69,365	260,15	2072,7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
199 (2)	Каша жидкая (манная)	150	4,2	6,1	18,6	146,55
	Крупа манная	10				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	4				
419 (2)	Молоко кипяченое	140	4,2	3,5	5,6	70,0
	Молоко цельное 2,5%	140				
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,18	12,3	58,75
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
6 (2)	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,4
386 (2)	Плоды/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		425	13,25	16,78	45,85	391,6
Обед						
90 (2)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180/15	8,6	2,88	14,1	117,8
132 (2)		150				
	Картофель	70				
	Лук	20				

6 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: до 3 лет

Морковь	10								
Масло сливочное	1								
Рис	10								
Яйцо	1								
Лук для бульона	10								
Соль	1								
309 (2)	206	18,8	12,3	28,8	297,6				
Макаронные с начинкой									
Печень говяжья	90								
Макаронные изделия	40								
Масло сливочное	6								
Яйцо	5								
Сухари из пшеничного хлеба	5								
Лук	12								
Соль	1								
385 (2)	30	0,8	5,1	2,7	60,0				
Соус сметанный									
Сметана	17								
Масло сливочное	3								
Мука пшеничная	3								
34 (2)	35	0,68	1,11	3,8	27,7				
Салат из свеклы									
Свекла	40								
Масло растительное	4								
110	20	1,3	0,2	6,8	36,2				
Хлеб столовый									
394 (2)	150	0,3	0,0	19,3	79,8				
Компот из сушеных фруктов									
Сухофрукты	20								
Сахар	9+1								
Итого за обед	636	30,18	21,59	75,5	619,1				

Полдник

418 (2)	150	0,75	0,15	0,15	69,0				
Сок овощной / фруктовый / ягодный									
Яблочный	150	0,75	0,15	0,15	69,0				
Апельсиновый	150								
Томатный	150								

403 (2)	Несоленое сливочное масло	114	0,8	0,8	32,9	148,8
388 (200)	Сметана	210				
390	Консервированные помидоры	1				
389	Пюре из картофеля	30	0,84	1,01	33,2	105,0
388	Пюре из картофеля	30	0,84	1,01	33,2	105,0
388	Пюре из картофеля	30				
388	Пюре из картофеля	30				
Итого за полдник		394	2,39	1,97	56,28	322,5

Ужин

289 (2)	Мясо отварное	80	17,5	11,4	0,0	172,7
	Мясо (говядина)	80				
155 (2)	Котлеты капустные	40	4,2	10,0	10,5	149,1
	Капуста	80				
	Молоко цельное 2,5%	20				
	Яйцо	20				
	Соль	0,5				
	Масло сливочное	3				
	Крупа манная	10				
	Масло растительное	4				
	Сухари из пшеничного хлеба	5				
179	Суфле из картофеля	94	3,1	1,3	17,2	93,9
	Картофель	135				
	Молоко цельное 2,5%	10				
	Соль	1				
	Яйцо	10				
384 (2)	Соус молочный жидкий	35	1,3	2,5	4,3	44,2
	Молоко цельное 2,5%	30				
	Мука пшеничная	4				
	Масло сливочное	2				
110	Хлеб столовый	10	0,6	0,1	3,4	18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	0,3	0,2	5,1	23,5

Чай		0,1					
Молоко в молок. 2,3%		100					
Сахар		10					
108	Хлеб пшеничный	10	1,3	0,13	0,9		17,0
6 (2)	Масло сливочное	8	0,08	4,1	0,08		37,4
Итого за ужин		461	18,58	19,78	80,48		885,9
Второй ужин							
419 (2)	Молоко кипяченое	170	4,9	4,3	8,2		90,1
124 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (2й вариант)	10	0,75	0,1	4,9		23,5
Итого за второй ужин		180	5,65	4,4	13,1		113,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2097	80,02	74,49	241,15		2032,7

№ рецепта	Наименование блюда	Количество продукта	Плотность (г/см³)					Энергетическая ценность (ккал)
			1	2	3	4	5	
Завтрак								
100 (2)	Каши овсяная (рисовая) с маслом	100	2,3	3,3	36,8			106,3
	Крупа рисовая	30						
	Ином	15						
	Масло сливочное	3						
	Сахар	5						
414 (2)	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,0	18,6			116,3
	Кофейный напиток	2						
	Молоко цельное 2,5 %	150						
	Сахар	8						
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7			70,7
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07			59,8
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0			34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3			44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3			44,6
	Груши	95						
	Бананы	95						
	Хурма	95						
	Виноград	95						
	Мандарины	95						
	Апельсины	95						
Итого за завтрак			11,15	16,04	79,47			511,9
Обед								
86 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	2,8	2,3	19,8			111,88
	Картофель	80						
	Крупа пшенная	10						

Морковь	10	11	11,8	10,8	9,1	118,6
Масло сливочное	10	11	11,8	10,8	9,1	118,6
Соль	10	11	11,8	10,8	9,1	118,6
Емкость (литры) с картошкой	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Масло (сливочное)	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Картофель	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Дук	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Морковь	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Мука пшеничная	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Масло сливочное	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Масло растительное	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Сахар	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Соль	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Рыба соленая с картофелем	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Рыба	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Масло растительное	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Картофель	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Салат из моркови и яблок	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Морковь	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Яблоки	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Масло растительное	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Хлеб столовый	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Компот из свежих плодов или ягод	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Свежие плоды или ягоды	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Сахар	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8
Итого за обед	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	0,75	0,15	0,15	69,0
	Яблочный	150	0,75	0,15	0,15	69,0
	Апельсиновый	150				

7 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: до 3 лет

108	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,1	18,1
109	Хлеб пшеничный	100	0,3	0,3	3,1	13,3
	Чай	0,3				
	Молоко кипяченое 2,5%	100				
	Сахар	10				
108	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,74	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	89,8
Итого за ужин		522	33,62	34,19	66,93	715,78
Второй ужин						
419 (2)	Молоко кипяченое	170	4,9	4,3	8,2	90,1
108	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,5
	Кондитерские изделия	5	0,05	0,0	4,0	16,4
	Мед	5	0,05	0,0	4,0	16,4
	Джем	5				
	Варенье	5				
Итого за второй ужин		185	5,71	4,38	17,1	130,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2025	73,58	81,79	261,75	2167,86

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр	Потребное количество (г)					Потребное количество сырья (кг)
			Б	Ж	У	В		
Завтрак								
499 (2)	Каши овсяная (овсяная)	140	4,3	6,3	18,1			140,0
	Крупа овсяная	10						
	Молоко цельное 2,5%	130						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
419 (2)	Молоко кипяченое	140	4,2	3,5	5,6			70,0
	Молоко цельное 2,5%	140						
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7			70,7
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07			59,8
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0			34,3
386 (2)	Плоды/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3			44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3			44,6
	Груши	95						
	Бананы	95						
	Хурма	95						
	Виноград	95						
	Мандарины	95						
	Апельсины	95						
Итого за завтрак		433	13,65	19,44	47,77			424,4
Обед								
73 (2)	Щи из свежей капусты с картофелем	180	11,8	5,3	11,0			139,8
	Капуста	40						
	Картофель	40						
	Лук	20						
	Морковь	20						
	Масло сливочное	3						

Вид сырья	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Стоимость
Рыба замороженная в сметанном соусе	кг	88	9,0	78,1
Рыба	кг	86		
Мука пшеничная	кг	1		
Масло растительное	кг	2		
Соль	кг	1		
Соус сметанный	кг	13	0,2	18,9
Сметана	кг	5		
Мука пшеничная	кг	1		
Масло сливочное	кг	1		
Картофель запеченный от отварного	кг	100	2,5	20,9
Картофель	кг	155		
Соль	кг	1		
Масло растительное	кг	1		
Салат из капусты белокачанной или капусты квашеной	кг	37	0,6	3,3
Капуста белокачанная	кг	40	2,4	37,6
Морковь	кг	10		
Лук	кг	10		
Сахар	кг	2		
Кислота лимонная	кг	0,1		
Соль	кг	0,5		
Масло растительное	кг	3		
Хлеб столовый	кг	10	0,6	18,1
Чай с молоком	кг	150	0,3	23,5
Чай	кг	0,2		
Молоко цельное 2,5%	кг	130		
Сахар	кг	10		

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: до 3 лет

108	№ таб. инвентаризации	10	1,8	0,18	9,9	17,0
6 (2)	Масса в килограммах	9	0,06	7,4	0,06	67,3
Итого за ужи		194	18,36	18,58	40,96	418,8
Второй ужин						
420 (2)	№ таб. инвентаризации	170	8,1	4,28	6,8	88,0
108	Масса в килограммах	10	0,76	0,08	4,9	23,5
Итого за второй ужи		180	8,86	4,33	11,7	108,5
Итого за ДЕНЬ		1880	61,23	61,43	202,28	1689,8

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: *до 3 лет*.

кон. мн
407,872
(-) 20,232

Код	Наименование	Единица измерения	Масса порции, гр	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
199 (2)	Какао-желе (питательное)	100 г	150	4,3	6,3	18,3	147,3
	Крупа пшеничная	10 г	10				
	Молоко цельное 2,5%	150 г	150				
	Масло сливочное	5 г	5				
	Сахар	5 г	5				
414 (2)	Кофейный напиток с молоком	150 г	150	3,6	3,0	18,6	116,3
	Кофейный напиток	20 г (0,2)	2				
	Молоко цельное 2,5 %	150 г	150				
	Сахар	5 г	8				
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное		8	0,07	6,6	0,07	59,8
7 (2)	Сыр		10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Плоды/ягоды свежие		95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки		95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши		95				
	Бананы		95				
	Хурма		95				
	Виноград		95				
	Мандарины		95				
	Апельсины		95				
Итого за завтрак				13,15	19,04	60,97	472,9
Обед							
143	Суп из овощей с фасолью		180	12,3	5,2	21,0	179,9
	Фасоль		20				
	Картофель		80				

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 90-3 х лет

Итого за неделю		250	6,05	1,41	50,35	176,6
Ужин						
229 (2)	Овощи натуральные	118	11,1	13,3	7,0	171,4
	Яйца	80				
	Молоко цельное 2,5%	10				
	Масло сливочное	4				
	Соль	2				
255 (2)	Зразы из творога с изюмом (яблоками)	138	21,1	15,4	39,5	385,0
	Творог	112				
	Яйца	4				
	Мука пшеничная	20				
	Изюм (яблоки)	15				
	Сахар	3				
	Масло растительное	3 + 5				
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,8
110	Хлеб столовый	10	0,6	0,1	3,4	18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	0,3	0,2	5,1	23,5
	Чай	0,2				
	Молоко цельное 2,5%	130				
	Сахар	10				
108	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,5
6 (2)	Масло сливочное	7	0,05	5,8	0,05	52,3
Итого за ужин		458	35,55	36,2	65,05	734,6
Второй ужин						
419 (2)	Молоко кипяченое	170	4,9	4,3	8,2	90,1
108	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,5
Итого за второй ужин		180	5,66	4,38	13,1	113,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1888	87,26	81,18	256,02	2057

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			В	Ж	У	
Завтрак						
182 (2)	Каша овсяная (рисовая)	180	5,4	6,2	35,1	217,5
	Крупа рисовая	40				
	Молоко цельное 2,5%	140				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	5				
419 (2)	Молоко кипяченое	140	4,2	3,5	5,6	70,0
	Молоко цельное 2,5%	140				
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	47
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	59,8
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		423	14,07	19,35	59,97	473,2

Обед

86 (2)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	12,6	5,6	19,0	177,4
	Картофель	80				
	Крупа гречневая	10				
	Лук	15				
	Морковь	15				

	Масло сливочное	3							
	Соль	1							
373 (1)	Выпеченное рубленное из птицы варенье	52	6,8	6,5	6,6				112,8
	Пшеница	70							
	Молоко цельное 2,5%	20							
	Хлеб пшеничный	10							
	Соль	1							
	Масло сливочное	2							
218 (2)	Макаронные изделия отварные	100	3,6	4,0	21,3				138,4
	Макаронные изделия	40							
	Масло сливочное	3							
	Соль	1							
56 (2)	Икра овощная	70	0,9	1,76	845,9				42,9
	Свекла	50							
	Лук	10							
	Морковь	30							
	Сахар	1							
	Масло растительное	2+3							
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8				36,2
509	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,075	14,6				60,9
	Яблоки свежие	30							
	Лимон	3							
	Сахар	8+2							
Итого за обед		572	25,35	18,075	74,2				568,6

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	0,75	0,15	0,15				69,0
	Яблочный	150	0,75	0,15	0,15				69,0
	Апельсиновый	150							
	Томатный	150							
441/501 (2)	Ватрушка с творожным фаршем	50	7,3	4,0	28,1				178,3

Мука пшеничная	18								
Творог	31								
Яйцо	5								
Дрожжи	1								
Масло растительное	1,3								
Масло сливочное	2								
Сахар	2								
Итого за полдник	200	8,05	4,15	28,25	247,3				

Ужин

204	Рулет картофельный с яйцом	110	5,5	7,3	17,7	159,1			
	Картофель	100							
	Лук	10							
	Мука пшеничная	5							
	Масло сливочное	4							
	Яйцо	45							
	Сухари из пшеничного хлеба	10							
	Сметана	10							
8 (2)	Рыба соленая с луком	25	3,7	4,1	0,2	53,6			
	Рыба	40							
	Лук	5							
	Масло растительное	2							
10 (2)	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1,0	0,2	2,1	20,8			
	Зеленый горошек консервированный	30							
	Масло растительное	1							
110	Хлеб столовый	10	0,6	0,1	3,4	18,1			
413 (2)	Чай с молоком	150	0,3	0,2	5,1	23,5			
	Чай	0,2							
	Молоко цельное 2,5%	130							
	Сахар	10							
108	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,5			
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	59,8			

→ это с огурца
вышло 30
р.д.

Шифр (1)	Наименование блюда	98	0,3	0,3	0,3	9,3	44,6
	Добавки	98	0,3	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	98					
	Ваниль	98					
	Хурма	98					
	Виноград	98					
	Маггарины	98					
	Апельсины	98					
Итого за ужин		458	13,67	19	52,57		450
Второй ужин							
420 (2)	Ряженка	170	4,8	6,8	7,1		113,9
123 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,75	0,1	4,9		23,5
Итого за второй ужин		180	5,55	6,9	12,0		137,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1833	66,69	67,475	226,99		1876,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
109 (2)	Каши овсяная (дробленая)	150	4,4	6,3	17,8	144,6
	Крупа гречневая	10				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	5				
414 (2)	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,0	18,6	116,3
	Кофе	2				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Сахар	8				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	59,8
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		443	13,25	19,04	60,17	470,3
Обед						
90 (2)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180/15	8,6	2,88	14,1	117,8

11 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 90-3 лет

Картофель	70						
Лук	20						
Морковь	10						
Масло сливочное	3						
Рыба	30						
Яйцо	3						
Лук для бульона	10						
Соль	1						
164 (2)	179	15,75	4,83	21,65	191,17		
Картофель	145						
Печень говяжья	90	150					
Масло сливочное	7						
Лук	10						
Сухари	10						
Соль	1						
372 (2)	23	0,4	2,3	1,1	27,0		
Сметана	10						
Масло сливочное	1						
Мука пшеничная	1						
21 (2)	37	0,65	2,4	3,3	37,6		
Салат из капусты белокачанной или капусты квашеной							
Капуста белокачанная	40	25/100					
Морковь	10	25/21					
Лук	10	10/8					
Сахар	2	-					
Кислота лимонная	0,1	-					
Соль	0,5	0,5					
Масло растительное	3	3					
110	20	1,3	0,2	6,8	36,2		
Хлеб столовый							
418 (2)	150	0,75	0,15	0,15	69,0		
Сок овощной / фруктовый / ягодный							
Яблочный	150	0,75	0,15	0,15	69,0		
Апельсиновый	150						

Наименование	150	27,4	13,76	47,1	478,77
Итого за обед	894				
Полдник					
304 (1)	150	0,3	0,0	19,3	79,8
Кондитерские изделия					
Сухофрукты	15				
Сахар	9				
403 (2)	219	0,9	0,9	30,2	138,1
Яблоки печеные					
Яблоки свежие	250				
Сахар	10				
588-590	30	0,84	1,02	23,2	105,0
Кондитерские изделия					
Печенье	30	0,84	1,02	23,2	105,0
589	30				
Пирожки					
588	30				
Вафли					
Итого за полдник	399	2,04	1,92	72,7	322,9

Ужин

252 (2)	175	22,0	14,2	21,1	304,8
Запеканка из творога с морковью					
Творог	114				
Молоко цельное 2,5%	20				
Крупа манная	15				
Морковь	40				
Масло сливочное	3				
Сметана	5				
Яйцо	10				
Сахар	5				
Сушари из хлеба пшеничного	10				
380 (2)	24	0,0	0,0	2,8	11,4
Соус яблочный					
Яблоки свежие	15				
Сахар	2				
Лимонная кислота	0,05				
Крахмал	0,5				

№ п/п	Перен. формирования	количество	г/д	г/д	г/д	г/д	г/д	г/д
1	Варенье	10	10	10	10	10	10	10
2	Мороженое	10	10	10	10	10	10	10
3	Джем	10	10	10	10	10	10	10
4	Крупа рисовая	10	10	10	10	10	10	10
5	Масло растительное	10	10	10	10	10	10	10
6	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10
7	Хлеб пшеничный	10	10	10	10	10	10	10
8	Хлеб с молоком	10	10	10	10	10	10	10
9	Чай	10	10	10	10	10	10	10
10	Молоко цельное 2,5%	10	10	10	10	10	10	10
11	Сахар	10	10	10	10	10	10	10
12	Хлеб пшеничный	10	10	10	10	10	10	10
13	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10
14	Итого за ужин	10	10	10	10	10	10	10
Второй ужин								
15	Кефир	10	10	10	10	10	10	10
16	Хлеб пшеничный	10	10	10	10	10	10	10
17	Кондитерские изделия	10	10	10	10	10	10	10
18	Мед	10	10	10	10	10	10	10
19	Джем	10	10	10	10	10	10	10
20	Варенье	10	10	10	10	10	10	10
21	Итого за второй ужин	10	10	10	10	10	10	10
22	Итого за день	10	10	10	10	10	10	10

Код продукта	Наименование блюда	Масса порции гр.	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
199 (2)	Каши жидкие (из хлопьев овсяных и геркулеса (овсяная))	150	4,2	6,1	18,3	145,2
	Крупа овсяная	10				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	5				
419 (2)	Молоко кипяченое	140	4,2	3,5	5,6	70,0
	Молоко цельное 2,5%	140				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное	6	0,04	4,9	0,04	44,8
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		421	11,02	15,04	47,94	375,3
Обед						
63 (2)	Борщ с капустой и картофелем	180	11,9	5,3	12,8	147,3
	Свекла	30				
	Капуста	40				
	Картофель	40				
	Лук	10				
	Морковь	10				

	Масло сливочное									
	Соль									
	Сахар									
479	Сметана			0,15	0,75	0,2			8,1	
370	Плов из отварной говядины		170	12,8	11,6	32,3			285,7	
	Масло (говядина)		152							
	Лук		15							
	Морковь		15							
	Масло сливочное		4							
	Крупа рисовая		30							
	Соль		1							
107	Овощи натуральные соленные (помидор)	сб. 30/26	30	0,3	0,3	0,9			5,5	
110	Хлеб столовый		20	1,3	0,2	6,8			36,2	
397 (2)	Кисель из сушеных фруктов		150	0,5	0,0	28			115,8	
	Сухофрукты		30							
	Крахмал		6							
	Лимонная кислота		0,2							
	Сахар		8+21							
Итого за обед			555	26,95	18,15	81,0			598,6	

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный		150	0,75	0,15	0,15			69,0	
	Яблочный		150	0,75	0,15	0,15			69,0	
	Апельсиновый		150							
	Томатный		150							
430 (2)	Блинчики		55	5,2	8,2	27,5			205,5	
	Мука пшеничная		20							
	Молоко цельное 2,5%		40							
	Яйцо		10							
	Масло растительное		5							
	Масло сливочное		5							
	Сахар		5							

419	Сыроежки	8	0,2	1,2	0,3	13,0
Итого за полдник		213	6,18	9,58	27,98	287,8

Ужин

46 (2)	Овощи отваренные	127	14,1	18,6	2,0	205,1
	Яйца	80				
	Молоко цельное 2,5%	30				
	Масло сливочное	3				
	Сыр	12				
	Соль	2				
	Итого за ужин	120	1,8	3,6	12,7	91,3
	Свекла	30				
	Картофель	70				
	Огурец соленый	20				
	Лук репчатый	15				
	Морковь	15				
	Масло растительное	4+1				
110	Хлеб столовый	10	0,6	0,1	3,4	18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	0,3	0,2	5,1	23,5
	Чай	0,2				
	Молоко цельное 2,5%	130				
	Сахар	10				
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	47
6 (2)	Масло сливочное	6	0,04	4,9	0,04	44,8
Итого за ужин		433	18,34	24,55	33,14	429,8

Второй ужин

419 (2)	Молоко кипяченое	170	4,9	4,3	8,2	90,1
123 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,75	0,1	4,9	23,5
Итого за второй ужин		180	5,65	4,4	13,1	113,6
Итого за день		1802	68,11	71,69	203,13	1804,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
199 (2)	Каши овсяная (пшеница)	150	4,3	6,3	18,3	147,2	
	Крупа пшеница	10					
	Молоко цельное 2,5%	150					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
414 (2)	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,0	18,6	116,3	
	Кофейный напиток	2					
	Молоко цельное 2,5 %	150					
	Сахар	8					
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,7	
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	59,8	
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6	
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6	
	Груши	95					
	Бананы	95					
	Хурма	95					
	Виноград	95					
	Мандарины	95					
	Апельсины	95					
Итого за завтрак			13,15	19,04	60,97	472,9	
Обед							
91 (2)	Суп картофельный с клецками	180	13,3	5,6	34,9	243,5	
128 (2)	Клецки мучные	25					

Картофель	8,04	20							
Лук	0,5711	20							
Морковь	0,10511	20							
Масло сливочное	0,020811	3							
Мука пшеничная	0,00511	12							
Яйца	0,0216	3							
Соль	0,000011	1							
Итого за обед	40	40	6,9	7,0	0,1			91,6	
Птица	✓	60							
Морковь	✓	5							
Раст. из овощей	85	65	1,3	2,9	7,7			62,9	
Капуста белокочанная		30	соль	11	8				
Картофель	✓	40							
Морковь	✓	20							
Лук	✓	10							
Масло растительное	✓	2							
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	40	0,540	1,3	2,5			24,9	
Свекла	100	30	25/28						
Огурец соленый		15	10/8						
Масло растительное		4	4						
Хлеб столовый	10	20	1,3	0,2	6,8			36,2	
Компот из свежих плодов или ягод	100	150	0,15	0,15	13,4			56,0	
Свежие плоды или ягоды	13,334	20							
Сахар	4,668	7							
Итого за обед		520	23,45	17,15	65,4			515,1	

Полдник

Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	0,75	0,15	0,15				69,0	
Яблочный	150								
Апельсиновый	150								
Томатный	150								

№ п/п	Наименование блюда	98	0,3	0,3	9,3	44,6
586 (2)	Пюре из картофеля	98				
	Яблоки	98				
	Груши	98				
	Бананы	98				
	Хурма	98				
	Виноград	98				
	Мандарины	98				
	Апельсины	98				
588-590	Кондитерские изделия	40	1,1	1,36	30,9	14,0
590	Печенье	40	1,1	1,36	30,9	14,0
589	Пряники	40				
588	Вафли	40				
Итого за полдник						
		285	2,15	1,81	40,35	127,6
Ужин						
261 (2)	Рыба тушеная с овощами	64	9,8	2,5	1,96	70,5
	Рыба	66				
	Лук	15				
	Морковь	15				
	Масло растительное	2				
	Сахар	2				
150 (2)	Котлеты картофельные	110	3,8	10,1	23,5	200,9
	Картофель	140				
	Яйцо	6				
	Мука пшеничная	5				
	Масло сливочное	3				
	Масло растительное	3				
57 (2)	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,4	3,8	59,5
110	Хлеб столовый	10	0,6	0,1	3,4	18,1
413 (2)	Чай с молоком	150	0,3	0,2	5,1	23,5
	Чай	0,2				

	Молоко цельное 2,5%	130				
	Сахар	10				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,7
7 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	59,8
Итого за ужин		422	17,8	24,14	52,53	503
Второй ужин						
420 (2)	Ряженка	170	4,8	6,8	7,1	113,9
108	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,5
Итого за второй ужин		180	5,55	6,9	12,0	137,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1850	62,1	69,04	231,25	1756,0

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
182 (2)	Капша вареная (рисовая)	150	5,4	6,2	35,1	217,5
	Крупа рисовая	40				
	Молоко цельное 2,5%	140				
	Масло сливочное	5				
	Сахар	5				
419 (2)	Молоко кипяченое	140	4,2	3,5	5,6	70,0
	Молоко цельное 2,5%	140				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное	8	0,07	6,6	0,07	59,8
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		433	14,85	19,44	64,77	496,9

Обед

89 (2)/ 169	Суп картофельный с фрикадельками	180/15	14,6	9,5	15,0	204,1
	Птица	30				
	Картофель	70				

	Дук	15							
	Морковь	15							
	Масло сливочное	3							
	Яйцо	3							
	Соль	1							
289 (2)	Мясо отварное	40	17,5	11,4	0,0			172,7	
	Мясо (говядина)	130							
218 (2)	Макаронные изделия отварные	100	3,6	4,0	21,3			138,4	
	Макаронные изделия	40							
	Масло сливочное	3							
	Соль	1							
107	Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0,2	0,0	0,4			3,7	
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8			36,2	
394 (2)	Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0,0	28			115,8	
	Сухофрукты	20							
	Сахар	9							
Итого за обед		553	37,7	25,1	71,5			670,9	

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	150	0,75	0,15	0,15			69,0	
	Яблочный	150	0,75	0,15	0,15			69,0	
	Апельсиновый	150							
	Томатный	150							
403 (2)	Яблоки печеные	214	0,8	0,8	32,9			148,5	
	Яблоки свежие	250							
	Сахар	5							
123 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,75	0,1	4,9			23,5	
Итого		374	2,3	1,05	37,95			241,0	
Ужин									

253(2)	Описание товара	140	153	21,1	17,2	23,8	338,8
	Творог	100	100				
	Молоко цельное 2,5%	20	20				
	Мука пшеничная	20	20				
	Яйцо	10	20				
	Сахар	5	5				
	Масло растительное	4+2	4+2				
479	Сметана	13	8	0,2	1,2	0,3	13,0
26(2)	Салат из картошки с тертым горошком	40	85	2,7	5,0	7,6	87,2
	Картофель	40	80				
	Зеленый горошек (консервированный)	20	20				
	Морковь	20	20+20				
	Масло растительное	1	3				
227(2)	Яйцо вареное	20	20	5,1	4,6	0,3	62,8
110	Хлеб столовый	10	10	0,6	0,1	3,4	18,1
413(2)	Чай с молоком	150	150	0,3	0,2	5,1	23,5
	Чай		0,2				
	Молоко цельное 2,5%		130				
	Сахар		10				
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,15	9,9	47,0
6(2)	Масло сливочное	5	8	0,07	6,6	0,07	59,8
Итого за ужин			474	31,57	35,05	50,47	650,2
Второй ужин							
420(2)	Кефир		170	5,1	4,25	6,8	85,0
108	Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,9	23,5
Итого за второй ужин			180	5,86	4,33	11,7	108,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2014	92,28	84,97	236,39	2167,5

15 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
199 (2)	Каша жидкая (манная)	150	4,2	6,1	18,6	146,55
	Крупа манная	10				
	Молоко цельное 2,5%	150				
	Сахар	5				
	Масло сливочное	4				
414 (2)	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,0	18,6	116,3
	Кофейный напиток	2				
	Молоко цельное 2,5 %	150				
	Сахар	8				
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	47,0
6 (2)	Масло сливочное	7	0,05	5,7	0,05	52,3
7 (2)	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3
386 (2)	Фрукты/ягоды свежие	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Яблоки	95	0,3	0,3	9,3	44,6
	Груши	95				
	Бананы	95				
	Хурма	95				
	Виноград	95				
	Мандарины	95				
	Апельсины	95				
Итого за завтрак		432	12,25	17,85	56,45	441,05
Обед						
82 (2)	Рассольник ленинградский	180	12,5	5,4	20,1	180,5

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 9-9 лет

15.05.80 1,6л

	Мясо (говядина)	30							
	Картофель	70							
	Крупа перловая	10							
	Лук	10							
	Морковь	10							
	Огурец соленый	30							
	Масло сливочное	3							
479	Сметана	5	0,15	0,75	0,2	8,1			
315 (2)	Легенные голубцы	171	13,9	13,0	13,4	227,0			
	Мясо (говядина)	152							
	Рис	10							
	Капуста	100							
	Лук	20							
	Масло сливочное	5							
	Соль	1							
12 (2)	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,6	1,4	3,2	28,8			
	Кукуруза консервированная — <i>см. огурцы</i>	30							
	Масло растительное	140							
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2			
417 (2)	Напиток из плодов шиповника	150	0,0	0,0	7,5	29,9			
	Плоды шиповника	20							
	Сахар	8							
Итого за обед		556	28,45	20,75	51,2	510,5			
Подник									
487	Желе из сока плодового, ягодного натурального	160	4,7	0,0	19,4	139,2			
	Сок плодовой, ягодный, натуральный	100							
	Сахар	15							
	Желатин	5							
418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	50	0,25	0,05	0,05	23,0			

150

	Яблочный	47641	50	0,25	0,05	0,05	23,0
	Апельсиновый		50				
	Томатный		50				
588-590	Кондитерские изделия		40	1,1	1,36	30,9	14,0
590	Печенье	30	30	1,1	1,36	30,9	14,0
589	Пряники		40				
588	Вафли		30				
Итого за подлинк			250	6,05	1,41	50,35	176,2

Ужин

277 (2)	Тефтели рыбные тушеные	100	103	14,0	3,8	10,9	134,6
	Рыба	✓	70				
	Лук	✓	20				
	Яйцо	✓	15				
	Масло растительное	✓	2+2				
	Молоко цельное 2,5%	✓	20				
	Мука пшеничная	✓	7				
	Хлеб пшеничный	✓	10				
451	Соус белый (для запекания рыбы)		30	1,3	2,6	2,1	37,3
	Бульон рыбный	30	30				
	Масло сливочное	✓	3				
	Мука пшеничная	✓	3				
428	Картофель запеченный из отварного	100	100	2,5	4,2	20,9	131,3
	Картофель	130	155				
	Масло растительное	САМ 2	1+3				
	Соль	0,0005	1				
55	Икра свекольная или морковная	—	44	0,8	1,25	5,2	35,4
	Свекла или морковь	—	60	0,0119	30,34	10,11	30,25
	Лук	—	10				
	Масло растительное	—	1				

15 День

		1		—			
Сахар							
110	Хлеб столовый	10		0,6		0,1	
413 (2)	Чай с молоком	150		0,3		0,2	
	Чай	0,2				0,3	
	Молоко цельное 2,5%	130				1,2	
	Сахар	10				1	
108	Хлеб пшеничный	20		1,5		0,15	
6 (2)	Масло сливочное	7		0,05		5,7	
Итого за ужин		464		21,05		17,95	
Второй ужин							
419 (2)	Молоко кипяченное	170		4,9		4,3	
123 (2)	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10		0,75		0,1	
Итого за второй ужин		180		5,65		4,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1882		73,45		62,36	
						228,65	
						113,6	
						1720,85	

15 День

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 90-99 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
220 (2)	Макаронны отварные с сыром	121	9,5	10,8	24,8	237,8
	Макаронные изделия	150 (16) 35				
	Масло сливочное	3				
	Соль	0,0005				
	Сыр	10				
419 (2)	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	8,0	100,0
	Молоко цельное 2.5%	200				
108	Хлеб пшеничный	30 25	2,28	0,24	14,7	70,7
6 (2)	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	45,0
Итого за завтрак		357	17,83	20,94	47,55	453,5
Обед						
77(2)	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	6,2	5,5	12,9	128,0
	Капуста квашеная	30				
	Мясо	50				
	Картофель	80				
	Лук	10				
	Морковь	10				
	Масло сливочное	3				
	Соль	0,0005				
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	130,0
308 (2)	Запеканка картофельная с мясом или печенью	126	7,3	7,5	1,48	159,0
	Картофель	100				
	Мясо	50 + 50				

Возрастная категория 90 лет

	Птица	14	20						
	Лук	6	8						
	Масло сливочное	2	3						
	Сухари из пшеничного хлеба	-	10						
	<i>хлеб</i>		20						
	Соль	1	1						
34 (2)	Салат из свеклы	40	50	0,7	3,4	4,6			52,8
	Свекла	50	60						
	Масло растительное	1	2+1						
110	Хлеб столовый	10	20	1,3	0,2	6,8			36,2
561	Булочка осенняя		21	2,0	2,8	11,8			80,4
	Мука пшеничная		10						
	Морковь		2						
	Дрожжи		44 1						
	Яйцо		5						
	Сахар		2						
	Масло сливочное		3						
	Масло растительное		1+1						
394 (2)	Компот из сушеных фруктов	150	150	0,3	0,0	19,3			79,8
	Сухофрукты	10	15						
	Сахар	4	13						
Итого за обед			555	18	20,6	57,18			666,2

Полдник

418 (2)	Сок овощной / фруктовый / ягодный	750	150	0,75	0,15	0,15			69,0
	Яблочный	750	150	0,75	0,15	0,15			69,0
	Апельсиновый		150						
	Томатный		150						
331	Яблоки фаршированные творогом	200	235	10,4	5,9	34,6			242,2
	Яблоки свежие	200	250						
	Творог	20	50						

Яйцо		3							
Сахар		10							
Итого за полдник		385	11,15	6,05	34,75	311,2			
Ужин									
284 (2)	Суфле из рыбы	50	24	4,2	3,0	2,6		54,6	
	Рыба	27							
	Мука пшеничная	2							
	Масло сливочное	2							
	Яйцо	3							
370 (2)	Соус молочный	30	35	1,3	2,5	4,3		44,2	
	Молоко цельное 2,5%	30							
	Мука пшеничная	4							
	Масло сливочное	1	2						
175 (2)	Перец, фаршированный овощами и рисом	100	70	1,1	3,9	9,7		76,8	
	Перец сладкий	80	60						
	Крупа рисовая	10	10						
	Морковь	10	10						
	Лук	10	10						
	Масло растительное	2	4+1						
227(2)	Яйцо вареное	24	29	3,7	3,3	0,2		45,5	
110	Хлеб столовый	10	10	0,6	0,1	3,4		18,1	
413(2)	Чай с молоком	160	150	0,3	0,2	5,1		23,5	
	Чай	0,2	0,2						
	Молоко цельное 2,5%	160	170						
	Сахар	5	10						
108	Хлеб пшеничный	80	36	2,2	0,2	14,7		70,5	
6 (2)	Масло сливочное	5	6	0,05	4,9	0,05		45,0	
Итого за ужин			354	13,45	18,1	40,05		378,2	
Второй ужин									

420(2)	Ряженка	1000-100 125??	200	5,8	5,0	8,0	100,0
588-590	Кондитерские изделия		20	0,55	0,68	15,4	70,0
590	Печенье		20	0,55	0,68	15,4	70,0
589	Пирожки		20				
588	Вафлы		20				
Итого за второй ужин							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1871	66,78	71,37	202,93	1979,1