

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 30

А. Федулова
«Федулова»
«05» 20 05 г.



Десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей № 30»

п. Буланаш
2005 г.

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций			Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	150	200		4,1	5,4	4,8	6,4	21,0	28,6	160,0	210,0	185
	Чай с молоком	150	180		1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	12\10
	Хлеб с сыром	18	30		2,8	4,1	2,2	2,8	4,7	9,4	51,8	82,5	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15		0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	328	425		8,8	11,8	8,2	10,6	36,8	54,1	275,4	379,9	✓
	Калорийность в %										19,7	21,1	
2-й завтрак 10-30	Сок	130	180		0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	18,9	59,8	75,6	
	Итого выход	130	180		0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	18,9	59,8	75,6	✓
	Калорийность в %										4,3	4,2	
	Итого выход-вес завтрака	458	605										
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с р м	30	50		0,4	0,7	2,5	4,1	2,0	3,4	32,0	53,3	20\1
	Уха рыбацкая	150	200		5,1	6,8	1,6	2,1	8,2	10,9	65	87	30\2
	Гёфтели из мяса свинины в молочном соусе	50	70		5,2	7,3	8,78	12,3	5,28	7,4	122,1	171	37\8
	Макаронные изделия отварные	100	130		3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125,3	162,9	5\11
	Компот из сухофруктов	150	180		0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	10	15		1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	23,6	35,4	
	Хлеб Чусовской	30	37,5		2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	520	683		17,8	24,2	15,8	22,6	74,3	98,1	486,7	656,0	✓
	Калорийность в %										34,8	36,4	
полдник 15-30	Шанежка картофельная	30	50		2,2	3,9	1,95	3,2	11,7	19	79,5	122	187
	Бийогурт	170	200		4,8	5,6	4,3	5,0	18,7	22,0	132,0	155,0	
	Итого выход	200	250		7,0	9,5	6,2	8,2	30,4	41,0	211,5	276,5	✓
	Калорийность в %										15,1	15,4	
	Итого за день	1178	1538		33,6	45,4	30,2	41,4	156,4	212,1	1033,4	1388,0	✓
	Итого калорийность в %										73,8	77,1	
	БЖУ в %				13,0	13,1	26,3	26,8	60,5	61,1			

Прием пищи	Вторник	Выход порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	5,4	7,2	5,0	6,6	21,9	29,3	136,5	163,8	2\4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	9,0	12,0	63,0	75,6	13\10
	Хлеб с маслом	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	100,2	1\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	326	403	9,3	12,7	11,7	15,4	40,6	58,1	286,4	375,0	
	Калорийность в %									20,5	20,8	
2-й завтрак 10-30	Яблоко	140	180	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	17,6	65,8	84,6	
	Итого выход	140	180	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	17,6	65,8	84,6	
	Калорийность в %									4,7	4,7	
	Итого выход-вес завтрака	466	583									
обед 12-00	Салат из отварного картофеля с огурцом и р м	40	60	0,6	0,9	2,7	4,1	3,9	5,8	42,7	64,0	31\1
	Суп-пюре из картофеля	150	200	1,8	2,5	2,0	2,6	8,9	11,8	61,0	82,0	25\2
	Котлеты из мяса свинины	50	80	5,6	9	10,8	17,3	3,2	5,1	133	185,9	16\18
	Капуста тушёная	100	130	2,3	3,0	1,8	2,5	9,3	12,1	63,6	82,8	8\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	540	718	13,9	20,2	17,7	27,2	62,4	83,1	466,2	631,9	
	Калорийность в %									33,3	35,1	
полдник 15-30	Запеканка из творога	80	100	14,1	17,7	8,3	10,4	11,5	14,4	179,2	224,0	9\5
	Кисель из концентрата плодового	40	50	0,3	0,3	0,0	0,0	5,8	7,3	24,3	30,4	5\7
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10
	Итого выход	270	330	14,4	18,0	8,3	10,4	21,1	26,6	218,5	272,4	
	Калорийность в %									15,6	15,1	
	Итого за день	1276	1631	38,1	51,6	38,3	53,7	137,8	185,5	1036,9	1363,8	
	Итого калорийность в %									74,1	75,8	
	БЖУ в %			14,7	15,1	33,2	35,5	53,2	54,4			

Прием пищи	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Суп молочный с лапшой	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9,0	12,0	71,0	95,0	21\2
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,9	2,6	3,5	12,2	17,9	81,0	115,0	14\10
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2,2	4,2	4,2	6,1	5,0	9,5	65,4	109,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	334,0	460,0	7,8	12,6	9,6	13,5	30,9	46,5	241,0	354,8	
	Калорийность в %									17,2	19,7	
2-й завтрак 10-30	Банан	80	100	1,2	1,5	0,7	0,9	17,4	21,8	76,0	95,0	
	Итого выход	80	100	1,2	1,5	0,7	0,9	17,4	21,8	76	95	
	Калорийность в %									5,4	5,3	
	Итого выход-вес завтрака	414	560									
обед 12-00	Икра кабачковая	30	50	0,2	0,4	2,1	3,5	2,1	3,5	28,5	45,0	359
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	1,9	2,6	4,8	6,5	42,0	53,0	6\2
	Плов из отварного мяса свинины	140	180	8,0	9,9	9,6	11,8	24,8	30,5	222,95	308,7	5\8
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,7	0,2	0,3	14,2	18,6	61	79	417
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	520	698	13,2	17,07	14,29	18,95	68,23	89,38	462,25	632,3	
	Калорийность в %									33,0	35,1	
полдник 15-30	Ватрушка с повидлом	35	50	2,3	3,3	2,4	3,5	22,1	31,6	120,4	172,2	19\12
	Молоко	150	180	4,5	5,4	4,8	5,8	7,1	8,5	90,0	108,0	
	Итого выход	185	230	6,8	8,7	7,2	9,2	29,2	40,0	210,4	280,2	
	Калорийность в %									15,0	15,6	
	Итого за день	1119	1488	29,0	39,8	31,8	42,6	145,7	197,7	989,6	1362,3	
	Итого калорийность в %									70,7	75,7	
	БЖУ в %			11,7	11,7	28,9	28,1	58,9	58,0			

Прием пищи	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
1-й завтрак 08-30	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,8	5,7	5,6	6,7	20,4	24,5	152	181,8	5/4		
		150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	9,0	12,0	63,0	75,6			
		16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	100,2			
		10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4			
		326	403	8,7	11,2	12,3	15,4	39,1	53,3	301,4	392,96			
	Калорийность в %									21,5	21,8			
2-й завтрак 10-30	Сок	130	180	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	18,9	59,8	75,6			
		130	180	0	0	0	0	14,95	18,9	59,8	75,6			
	Калорийность в %									4,3	4,2			
	Итого выход-вес завтрака	456	583											
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с р м Суп " Шахтёрский" с мясом птицы Рыба тушёная с овощами Пюре картофельное с морковью Компот из сухофруктов Хлеб Крестьянский Хлеб Чусовской	40	60	0,6	0,8	3,3	5,0	2,7	4,1	42,8	64,0	20\1		
		150	200	4,2	5,8	4,0	4,6	8,1	11,2	104,5	132,6			
		80	100	7,75	9,69	4,18	5,22	3,24	4,05	81,3	101,7			
		100	130	2,1	2,7	2,8	3,7	13,8	17,9	90	117			
		150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6			
		20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8			
		30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8			
		570	738	18,1	23,74	14,77	19,25	64,96	85,57	484,48	632,47			
											34,6		35,1	
			Калорийность в %											
полдник 15-30	Вареники ленивые Чай	80	100	12,6	15,7	9,1	11,4	13,4	16,7	188,0	234,6	5\5		
		150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0			
		230	280	12,6	15,7	9,1	11,4	17,2	21,7	203,0	252,6			
		1256	1601	39,3	50,7	36,2	46,1	136,2	179,5	1048,7	1353,6			
	Итого за день									74,9	75,2			
	Итого калорийность в %													
	БЖУ в %			15,0	15,0	31,0	30,6	51,9	53,0					

Прием пищи	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Омлет запечённый	110	130	7,4	8,0	8,6	10,0	4,1	5,0	123,4	141,9	2\6
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	12\10
	Хлеб с маслом и сыром	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	113,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	286	353	10,1	12,0	14,3	17,4	20,1	30,9	250,3	342,7	
	Калорийность в %									17,9	19,0	
2-й завтрак 10-30	Бананы, напиток Витошка	80	200	1,2	0,0	0,7	0,0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Итого выход	80	200	1,2	0	0,7	0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Калорийность в %									5,4	4,1	
	Итого выход-вес завтрака	366	553									
обед 12-00	Овощи натуральные солёные (промышленного производства)	20	40	0,2	0,3	0,0	0,1	1,1	2,2	4,4	8,8	70
	Борщ с фасолью и сметаной	150	200	2,1	2,8	3,3	4,4	8,2	10,9	70,5	94,0	3\2
	Мясо кур отварное в соусе	60	80	7,3	9,7	7,9	10,5	1,2	1,7	105,0	140,0	2\9
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	3,0	4,0	2,5	4,4	22,1	28,8	123,9	161,5	186
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	530	698	16,1	21,6	14,2	20,1	69,8	91,8	469,7	621,43	
	Калорийность в %									33,6	34,5	
полдник 15-30	Печенье	30	40	2,3	3,0	5,7	7,6	21,0	28,0	144,0	192,0	
	Молоко	100	150	3,0	4,5	3,2	4,8	4,7	7,1	60,0	90,0	
	Итого выход	130	190	5,25	7,50	8,90	12,40	25,70	35,10	204,00	282,00	
	Калорийность в %									14,6	15,7	
	Итого за день	1026	1441	32,7	41,1	38,0	49,9	133,1	176,4	1000,0	1320,1	
	Итого калорийность в %									71,4	73,3	
	БЖУ в %			13,1	12,4	34,2	34,0	53,2	53,4			

Прием пищи	Понедельник	Выход порций			Белки			Жиры			Углеводы			Калории			№ рецептуры
		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		
1-й завт 08-30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200		4,5	6,0		4,0	5,3		23,0	30,7		146	195		14\4
	Чай с молоком	150	180		1,1	1,3		1,1	1,3		6,4	9,0		40,0	52,0		12\10
	Хлеб с сыром	18	30		2,8	4,1		2,2	2,8		4,7	9,4		51,8	82,5		3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15,0		0,7	1,1		0,1	0,2		4,7	7,1		23,6	35,4		
	Итого выход	328	425		9,14	12,4		7,3	9,5		38,8	56,2		261,7	364,9		
	Калорийность в %																
2-й завт 10-30	Сок	120	180		0,0	0,0		0,0	0,0		13,4	20,2		54,0	81,0		
	Итого выход	120	180		0,0	0,0		0,0	0,0		13,4	20,2		54,0	81,0		
		Калорийность в %															
	Итого выход-вес завтрака	448	605														
		Калорийность в %															
обед 12-00	Зелёный горошек	20	30		0,6	0,9		0,8	1,1		1,3	1,9		14,5	22,0		1\1
	Борщ со сметаной	150	200		1,3	1,7		3,3	4,3		7,7	10,3		65,0	87,0		2\2
	Биточки (котлеты) мясные	50	80		5,6	9,0		10,8	14,8		3,2	5,1		133,0	189,4		16\18
	Рагу из овощей с соусом молочным	100	130		2,1	2,7		3,6	4,6		11,2	14,6		80,0	103,0		19\3
	Компот из сухофруктов	150	180		0,2	0,2		0,0	0,0		14,9	18,0		58,1	70,6		6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30		1,4	2,1		0,2	0,3		9,4	14,1		47,2	70,8		
	Хлеб Чусовской	30	37,5		2,0	2,4		0,3	0,5		12,9	16,2		60,6	75,8		
	Итого выход	520	688		13,2	19,1		18,8	25,5		60,6	80,2		458,4	618,6		
		Калорийность в %															
	полдник 15-30	Гребешок с повидлом	35	50		2,7	4,4		2,4	3,3		14,8	28,2		91,7	130,9	
Биойогурт		150	180		4,2	5,0		3,8	4,5		16,5	19,8		116,6	139,9		
Итого выход		185	230		6,9	9,4		6,1	7,8		31,3	48,0		208,2	270,8		
		Калорийность в %															
Итого за день		1153	1523		29,2	40,9		32,3	42,8		144,1	204,6		982,3	1335,3		
	Итого калорийность в %																
	БЖУ в %				11,9	12,2		29,6	28,8		58,7	61,3					

Прием пищи	Вторник	Выход порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завт 08-30	Суп молочный с лапшой	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9,0	12,0	71,0	95,0	21\2
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,9	2,6	3,5	12,2	17,9	81,0	115,0	14\10
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2,2	4,2	4,2	6,1	5,0	9,5	65,4	109,4	2\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	334	460	7,83	12,55	9,61	13,46	30,87	46,46	241	354,8	
	Калорийность в %									17,2	19,7	
2-й завт 10-30	Яблоко	140	190	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	18,6	65,8	89,3	
	Итого выход	140	190	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	18,6	65,8	89,3	
	Калорийность в %									4,7	5,0	
	Итого выход-вес завтрака	474	650									
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	50	0,4	0,7	2,5	4,1	2,0	3,4	32,0	53,3	20\1
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,0	2,7	3,3	4,4	12,2	16,3	87,8	117,0	16\2
	Тефтели рыбные с соусом	100	120	8,5	10,2	4,6	5,6	8,2	9,9	109,2	131,1	11\7
	Картофельное пюре	100	130	2,1	2,7	2,8	3,7	13,8	17,9	90,0	117,0	3\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	580	748	16,6	21,0	13,7	18,5	73,4	95,8	484,9	635,6	
	Калорийность в %									34,6	35,3	
полдник 15-30	Сырники из творога	80	100	13,7	17,1	7,6	9,5	16,3	20,3	189,6	237,0	6\5
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20	40	0,2	0,3	0,0	0,0	2,9	5,8	12,2	24,3	5\7
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10
	Итого выход	170	220	13,8	17,4	7,6	9,5	23,0	31,1	216,8	279,3	
	Калорийность в %									15,5	15,5	
	Итого за день	1224	1618	38,8	51,7	31,4	42,2	141,0	192,0	1008,4	1359,0	
	Итого калорийность в %									72,0	75,5	
	БЖУ в %			15,4	15,2	28,1	27,9	55,9	56,5			

Прием пищи	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	154,5	206,0	11/4
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	12\10
	Хлеб с повидлом	15	30	0,7	1,4	0,1	0,2	7,8	15,5	35,0	48,0	2
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	325	425	7,4	10,2	5,8	7,6	42,3	62,8	253,1	341,4	
	Калорийность в %									18,1	19,0	
2-й завтрак 10-30	Банан	80	100	1,2	1,5	0,7	0,9	17,4	21,8	76,0	95,0	
	Итого выход	80	100	1,2	1,5	0,7	0,9	17,4	21,8	76,0	95,0	
	Калорийность в %									5,4	5,3	
	Итого выход-вес завтрака	405	525									
обед 12-00	Салат из квашеной капусты	30	50	0,5	0,8	1,5	2,5	2,4	4,0	26,3	44,2	45
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	8,8	11,7	70,0	93,0	5\2
	Запеканка картофельная с отварным мясом кури с овощами	140	180	9,7	12,5	8,3	10,7	19,9	25,6	195,5	251,3	6\9
	Соус сметанный с овощами	30	40	0,3	0,5	2,2	3,0	1,3	1,7	26,7	35,5	9\11
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	16,7	61,0	71,1	4\17
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	550	718	16	21	16	22	69	90	487	642	
	Калорийность в %									34,8	35,6	
	полдник 15-30	Ватрушка со сметаной	35	50	3,0	4,3	4,5	6,4	16,5	23,6	120,1	171,5
Молоко		150	180	4,5	6,0	4,8	6,4	7,1	9,4	90,0	108,0	
Итого выход		185	230	7,5	10,3	9,3	12,8	23,6	33,0	210,1	279,5	
Калорийность в %										15,0	15,5	
	Итого за день	1140	1473	31,8	42,5	31,8	42,8	152,1	207,6	1026,3	1357,6	
	Итого калорийность в %									73,3	75,4	
	БЖУ в %			12,4	12,5	27,9	28,4	59,3	61,2			

Прием пищи	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры		
		1-3		3-7		1-3		3-7		1-3			3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		1-3	3-7
1-й завтрак 08-30														
	Картофель в молоке	150	180	3,4	4,0	3,9	4,7	18,8	22,5	125,0	150	2\3		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	9,0	12,0	63,0	75,6	13\10		
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2,2	4,2	4,2	6,1	5,0	9,5	65,4	109,4	2\13		
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4			
	Итого выход	334	420	8,5	12,0	10,35	13,5	37,49	51,1	277	370,4			
	Калорийность в %									18,8	20,6			
2-й завтрак 10-30														
	Сок	120	180	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4	20,2	54,0	81,0			
	Итого выход	120	180	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4	20,2	54,0	81,0			
	Калорийность в %									3,9	4,5			
	Итого выход-вес завтрака	454	600											
обед 12-00														
	Огурцы солёные нарезка	20	40	0,2	0,3	0,0	0,1	4,4	8,8	4,4	8,8	70		
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	1,9	2,6	4,8	6,5	42,0	53,0	6\2		
	Печень по строгановски	60	80	7,6	10,1	7,9	10,5	1,5	2,0	108,0	144,0	9\8		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,7	7,5	4,6	5,9	25,2	32,8	164,8	214,2	44\3		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	11,8	16,4	48	63	4\10		
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8			
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8			
	Итого выход	530	698	18,2	24,4	14,9	19,9	70,1	96,7	475,0	629,6			
	Калорийность в %									39,9	35,0			
полдник 15-30														
	Запеканка морковная с творогом	80	100	7,4	9,3	7,8	9,8	17,4	21,8	170,8	213,5	40\3		
	Стушённое молоко	10	15	0,7	1,0	0,9	1,3	5,6	8,4	33,0	49,5			
	чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10		
	Итого выход	240	295	8,1	10,3	8,7	11,1	26,8	35,2	218,8	281,9			
	Калорийность в %									15,6	15,6			
	Итого за день	1224	1593	34,9	46,7	33,9	44,5	147,8	203,7	1024,8	1362,0			
	Итого калорийность в %									73,2	73,2			
	БЖУ в %			13,6	13,7	29,8	29,4	57,7	59,7					

Прием пищи	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30												
	Омлет запечённый	110	130	7,4	8,0	8,6	10,0	4,1	5,0	123,4	141,9	2\3
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	12\10
	Хлеб с маслом и сыром	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	113,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	286	353	10,1	12,0	14,3	17,4	20,1	30,9	250,3	342,7	
	Калорийность в %									17,9	19,0	
2-й завтрак 10-30												
	Бананы, напиток Витошка	80	200	1,2	0,0	0,7	0,0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Итого выход	80	200	1,2	0,0	0,7	0,0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Калорийность в %									5,4	4,1	
	Итого выход-вес завтрака	366	553									
обед 12-00												
	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	40	60	0,8	1,1	2,8	4,1	5,2	7,7	49,1	73,8	27\1
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,6	2,1	1,6	2,1	9,5	12,7	61,0	82,0	3
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	140	9,3	13,0	7,3	10,2	6,5	9,1	132,5	185,5	48\8-1
	Соус сметанный	30	40	0,4	0,5	2,2	2,9	1,3	1,7	26,3	35,1	6\11
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,0	1,2	0,0	0,0	21,8	26,1	91,1	109,4	517
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	520	688	16,3	22,4	14,2	20,0	66,5	87,6	467,9	632,4	
	Калорийность в %									33,4	35,1	
полдник 15-30												
	Пряник	35	45	1,8	2,3	1,6	2,0	24,9	32,0	115,5	148,5	
	Молоко	150	200	4,5	6,0	4,8	6,4	7,1	9,4	90,0	120,0	
	Итого выход	185	245	6	8	6	8	32	41	206	269	
	Калорийность в %									14,7	14,9	
	Итого за день	1071	1486	34	43	36	46	136	178	1000	1318	
	Итого калорийность в %									71,4	73,2	
	БЖУ в %			13,6	13,0	32,0	31,3	54,4	54,2			