

МЕНЮ двухнедельное

для детей от 3 до 7 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного
образования с 12-ти часовым пребыванием, на 2025 год

Стоимостью – 143 рублей в день

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
З А В Т Р А К			белки	жиры	углеводы			
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Каша гречневая с маслом	108	2.81	3.05	23.44	131.48	0.48	165
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО			5.864	7.608	65.928	324.086	0.498	
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
О Б Е Д								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31
Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью		200/15/1	5.966	4.517	24.311	161.83	4.66	81/115
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
ИТОГО			24.202	20.885	98.805	724.23	23.71	
П О Л Д Н И К								
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	0
ИТОГО			5.22	3.78	15.51	117.71	0.41	
У Ж И Н								
1	Голубцы ленивые	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298
2	Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			12.17	7.94	29.42	299.33	7.34	
Всего за день		1699	47.81	40.563	218.28	1504.076	40.758	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	185
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
ИТОГО			11.03	16.958	55.352	348.1	1.72	
2-й завтрак - сок		180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0.59	2.32	4.28	43	14.56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
ИТОГО			35.186	23.338	99.184	596.36	15.92	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13.5	7.1	57.8	350.7	0.03	453/458
ИТОГО			16.98	10.1	62.86	411.47	0.33	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	70	3.29	11.01	7.1	102	2.24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с вареньем	180/15	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			9.38	16.48	42.27	319.19	14.07	
Всего за день		1826	73.836	66.876	276.046	1738.12	39.24	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда		пищевая ценность							№	
ЗАВТРАК		Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	рецептуры		
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0		168	
2	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6			
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.126	0.018	10.206	41	2.82		393	
ИТОГО			5.201	1.933	30.836	256.195	3.42			
2-й завтрак - банан		100	9	0.3	12.16	57	6		368г	
ОБЕД										
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	24.5		28	
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12.3	6.03	13.08	151.7	9.42		83/124	
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5		276	
4	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6		399	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0			
ИТОГО			27.3	14.13	61.9	477.6	41.02			
ПОЛДНИК										
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01			
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4		401	
ИТОГО			3.72	3.2	5.41	65.11	0.4			
УЖИН										
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08		237	
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16		351	
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59				
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4			
ИТОГО			14.87	11.265	40.63	320.9	0.24		41	
Всего за день		1635	60.09	30.828	150.94	1176.81	51.08			

4 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВыХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
ИТОГО			13.46	25.59	27.76	390.4	1.4	
2-й завтрак -апельсин		100	9	0.3	12.16	38	6	368
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
Суп картофельный с клецками и зеленью		200/20/1	7.64	5	25.8	162.31	11.9	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
ИТОГО			23.894	19.804	97.052	690.2	34.638	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.8	0.3	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	70/70	6.52	1.73	6.2	66.2	1.08	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Булочка ванильная	50	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			9.624	4.728	31.738	208.706	6.408	
Всего за день		1696	59.478	53.422	173.71	1388.11	48.746	

5 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность, ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Ййцо вареное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	0	213
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
ИТОГО			15.83	18.058	49.092	421.8	2.63	
2-й завтрак - яблоко печеное		80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
ИТОГО			26.14	17.3	94.91	545.9	12.68	
ПОЛДНИК								
1	Ййогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.77	0.3	
УЖИН								
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
3	Кисель из повидла	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383
ИТОГО			19.3	16.81	48.69	424.91	4.27	
Всего за день		1662	65.09	55.488	222.49	1557.38	23.27	

6 ДЕНЬ

6 ДЕНЬ									
Наименование блюд		ВыХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10	
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17.6	112.3		317	
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392	
ИТОГО			7.054	7.558	60.088	304.906	0.018		
2-й завтрак - Сок яблочный		180	1.26	0	16.38	63	7.2	399	
ОБЕД									
1	Салат из свежей капусты	50	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47	20	
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6.88	6.72	11.46	237	7.28	87	
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218.4	0.09	282	
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321	
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0		
ИТОГО			25.056	22.588	89.144	815	39.7		
ПОЛДНИК									
Батон йодированный		20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01		
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401	
ИТОГО			3.72	3.2	5.41	65.11	0.4		
УЖИН									
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237	
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351	
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397	
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41	
ИТОГО			18.58	14.523	40.882	368.694	1.68		
Всего за день		1721	55.67	47.869	211.9	1616.71	48.998		

7 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С		
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/11	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3	
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	185	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395	
ИТОГО			12.82	16.51	53.49	350.2	1.44		
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368	
ОБЕД									
1	Салат из свежлы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.2	38.5	4.9	34	
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на	200/4/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	76/511	
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310	
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315	
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348	
6	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376	
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0		
ИТОГО			33.136	25.218	110.6	651.48	22.15		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401	
2	Ватрушка с повидлом	75	13.5	11.1	57.8	350.7	0.03	453/458	
ИТОГО			16.98	14.1	62.86	411.47	0.33		
УЖИН									
1	Рыба запеченная в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8	249	
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318	
3	Чай с повидлом	180/15	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394	
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01		
ИТОГО			20.29	9.17	37.47	315.89	12.63		
Всего за день		1821	83.576	65.348	273.04	1767.8	45.35		

8 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВыХОД в граммах	пищевая ценность				энерг. ценность		Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ				
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1		
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4.9	2.7	0.4	133.6	0	168		
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393		
ИТОГО			7.026	8.218	21.206	273.6	2.86			
2-й завтрак-банан		100	9	0.3	12.16	57	6	368г		
ОБЕД										
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45		
2	Суп из овощей со сметаной и зелению	200/4/1	1.4	3.9	9.4	98.4	11.4	135 с6 2004г. Ред Липиной		
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278		
4	Гречка отварная	100	5.7	4.82	27.45	180.3		313		
5	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399		
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0			
ИТОГО			21.87	20.18	80.93	615.75	21.66			
ПОЛДНИК										
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401		
ИТОГО			3.5	3	5	60.77	0.3			
УЖИН										
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11.6	21	245	0.73	233		
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351		
3	Кисель из джема	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383		
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40		
ИТОГО			15.47	16.47	51.6	417.16	4.44			
Всего за день		1713	56.866	48.168	170.9	1424.28	35.26			

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		пищевая ценность							Витамин	
ЗАВТРАК		Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность ККАЛ	С, мг	рецептуры	№	
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08		3	
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15		215	
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44		397	
ИТОГО			14.44	26.458	30.552	413.194	1.67			
2-й завтрак -апельсин		100	9	0.3	12.16	38	6		368г	
ОБЕД										
1	Икра морковная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75		54	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04		58	
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1		287/348	
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5		321	
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36		376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0			
ИТОГО			13.176	17.418	86.674	560.3	25.75			
ПОЛДНИК										
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	0		467	
2	Простокваша 3,2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3		401	
ИТОГО			3.5	3	5	60.8	0.3			
УЖИН										
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8.75	3.85	5.25	91	0.43		269	
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3		336	
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018		392	
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01			
ИТОГО			11.854	6.848	30.788	233.506	5.758			
Всего за день		160	51.97	54.024	165.17	1305.8	39.478			

10 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
З А В Т Р А К			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный пшенный	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Пряник	30	1.98	1.68	22.08	106.2	0	
ИТОГО			14.33	16.57	68.24	473.7	2.36	
2-й завтрак - яблоко печеное		80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
О Б Е Д								
1	Икра свекольная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12.3	7.9	22.5	211	0.3	292
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
ИТОГО			17.244	14.444	72.592	501.64	19.398	
П О Л Д Н И К								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.77	0.3	
У Ж И Н								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
2	Варенье	30	0.1	0	13.6	53		
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
ИТОГО			15.53	9.935	53.63	362.15	0.18	
Всего за день		1677	50.9	44.3	224.3	1502.3	25.6	
среднее значение за весь период		1561	61	54	209	1498	39.781	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность		энерг. ценность		Витамин	
жиры	белки	углеводы	ККАЛ	С	
48	54	190	1404	35.7	
		ж	6	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55		61	208
				1498	

МЕНЮ двухнедельное

для детей от 2 до 3 лет муниципальных образовательных учреждений
города Липецка, реализующих образовательные программы
дошкольного образования с 12-ти часовым пребыванием, на 2025 год
Стоимостью – 143 рублей в день

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С		
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4.54	34.1	159	0	10	
2	Каша гречневая с маслом	108	2.81	3.05	23.44	131.48	0.48	165	
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392	
ИТОГО			5.864	7.608	65.928	324.086	0.498		
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368	
ОБЕД									
1	Салат из свеклы с сыром	40	1.9	3.8	2.8	53.12	3.28	31	
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и з	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115	
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282	
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321	
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0		
ИТОГО			21.546	18.018	95.074	646.64	19.22		
ПОЛДНИК									
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401	
2	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01		
ИТОГО			5.22	3.78	15.51	117.71	0.41		
УЖИН									
1	Голубцы ленивые	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298	
2	Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395	
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01		
ИТОГО			12.17	7.94	29.42	299.33	7.34		
Всего за день		1584	45.15	37.696	214.55	1426.486	36.268		

2 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
ИТОГО			9.905	10.773	29.482	346.995	1.52	
2-й завтрак - сок		180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1.32	3.05	7.16	61.35	0.3	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			19.076	18.428	75.044	536.58	12.6	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
ИТОГО			12.48	7.7	43.56	294.57	0.33	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	65	3.25	10.86	6.71	95.54	2.21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с вареньем	150/12	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			9.34	16.33	41.88	312.73	14.04	
Всего за день		1643	52.061	53.231	206.35	1553.88	35.69	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВыХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры	
ЗА В Т РА К			белки	жиры	углеводы				
1	Каша пшенная с маслом	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168	
2	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6		
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82		
ИТОГО			5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	393	
2-й завтрак - банан		100	9	0.3	12.16	57	6	368г	
О Б Е Д									
1	Салат из квашеной капусты	40	0.64	5	1.43	44.24	19.6		28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9.09	4.87	10.57	122.55	7.61		
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5		
4	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6		
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0		
ИТОГО			23.23	12.82	54.99	418.03	34.31		
П О Л Д Н И К									
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	401	
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4		
ИТОГО			3.72	3.2	5.41	65.11	0.4		
У Ж И Н									
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08		237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16		
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной	
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4		
ИТОГО			14.87	11.265	40.63	320.9	0.24		
Всего за день		1523	56.02	29.518	144.03	1117.24	44.37		

4 ДЕНЬ

Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
ИТОГО			13.46	25.59	27.76	390.4	1.4	
2-й завтрак -апельсин		100	9	0.3	12.16	38	6	368г
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5.9	3.86	20	125.4	9.2	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			20.884	17.204	83.702	606.48	28.138	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.8	0.3	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6.84	0.69	5.5	57.75	0.92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	150/8	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			9.944	3.688	31.038	200.256	6.248	
Всего за день		1534	56.788	49.782	159.66	1295.94	42.086	

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ									
Наименование блюд		ВыХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАл	Витамин С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
	1 Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1	
	2 Суп молочный с рисом	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93	
	3 Йогт вареное	1 шт.	5	4.6	0.28	63	0	213	
	4 Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397	
	ИТОГО		17.7	19.815	46.64	435.49	2.39		
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385	
	ОБЕД								
	1 Икра кабачковая	40	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6		
	2 Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	439-сб.2004 ред. Лапиной	
	3 Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	317	
	4 Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		399	
	5 Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6		
	6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0		
	ИТОГО		24.93	15.45	87.25	494.36	10.52		
	ПОЛДНИК								
	1 Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401	
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3		
	УЖИН								
	1 Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229	
	2 Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40	
	3 Кисель из джема	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383	
	ИТОГО		19.3	16.81	48.69	424.91	4.27		
	Всего за день	1582	65.75	55.395	212.38	1519.53	20.87		

6 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход			пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры		
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0			10
2	Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58				317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018			392
ИТОГО			6.354	7.058	57.088	286.186	0.018			
2-й завтрак - Сок яблочный		180	1.26	0	16.38	63	7.2			399
ОБЕД										
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64			20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5.15	5	15.3	178.4	5.46			87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218.4	0.09			282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5			321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36			376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0			
ИТОГО			22.346	19.698	87.214	719.84	32.05			
ПОЛДНИК										
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01			
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4			401
ИТОГО			3.72	3.2	5.41	65.11	0.4			
УЖИН										
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08			237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16			351
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44			397
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4			41
ИТОГО			18.58	14.523	40.882	368.694	1.68			
Всего за день		1621	52.26	44.479	206.97	1502.83	41.348			

7 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход		пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры	
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08		3
2	Каша манная с маслом М	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0		168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17		395
ИТОГО			8.925	9.905	26.69	324.195	1.25		
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8		368
ОБЕД									
1	Салат из свежкы с зеленым горошком	40	0.66	1.66	3.3	30.8	3.9		34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53		76
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15		310
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0		315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19		348
6	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3		376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0		
ИТОГО			16.69	20.205	85.02	588.11	24.92		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3		401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03		453/458
ИТОГО			12.48	7.7	43.56	294.57	0.33		
УЖИН									
1	Рыба запеченая в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8		249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4		318
3	Чай с повидлом	150/12	2.6	2.3	11.3	88.8	1.2		394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01		
ИТОГО			19.7	8.68	35.2	311.3	12.41		
Всего за день		1623	58.145	46.84	199.09	1556.9	47.71		

8 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	450/8/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
ИТОГО			6.146	7.738	21.136	250.79	2.86	
2-й завтрак -банан		100	9	0.3	12.16	57	6	368г
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленым	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 с6 2004г. Ред. Лапиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Гречка отварная	100	5.7	4.82	27.45	180.3		313
5	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			20.68	18.45	74.24	561.921	17.51	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.77	0.3	
УЖИН								
1	Сырники из творога с морковью	75	10.5	8.7	16	184	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель из джема	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
ИТОГО			11.97	13.57	46.6	356.2	4.44	
Всего за день		1551	51.296	43.058	159.14	1286.68	31.11	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
ИТОГО			14.44	26.458	30.552	413.194	1.67	
2-й завтрак - апельсин		100	9	0.3	12.16	38	6	368г
ОБЕД								
1	Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			12.666	15.748	78.374	500.76	23.24	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67		467
2	Простокваша 3,2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.8	0.3	
УЖИН								
1	Пудинг рыбный запеченный	60	7.5	3.3	4.5	78	0.5	269
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			10.604	6.298	30.038	220.506	5.828	
Всего за день		1586	50.21	51.804	156.12	1233.26	37.038	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин		№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04		1	
2	Суп молочный пшеничный	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15		93	
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1		395	
4	Пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0			
ИТОГО			15.84	17.86	88.19	565.9	2.19			
2-й завтрак - яблоко печеное		80	0.32	0.32	24.8	104	3.39		385	
ОБЕД										
1	Икра свекольная	40	0.7	1.38	3.66	30	2		54	
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09		67	
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12.3	7.9	22.5	211	0.3		292	
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548		372	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0			
ИТОГО			16.994	12.804	68.852	456.83	14.938			
ПОЛДНИК										
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3		401	
ИТОГО			3.5	3	5	60.77	0.3			
УЖИН										
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18		236	
2	Варенье	30	0.1	0	13.6	53			351	
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59			648 сб 2004г ред Лапиной	
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4		41	
ИТОГО			15.53	9.935	53.63	362.15	0.18			
Всего за день		1576	52.2	43.9	240.5	1549.7	21.0			
среднее значение за весь период		1582	54	48	190	1404	35.749			

Среднее за 10 дней

пищевая ценность		энерг. ценность		Витамин	
жиры	белки	углеводы	ККАЛ	С	
48	54	190	1404	35.7	
ж		6	у	ккал	
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498