

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Есаульская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Есаульская СКШИ»


Е.В.Синицына

Приказ №143 от 29. 09.2023 года

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
КАТЕГОРИЯ ПИТАЮЩИХСЯ С 3 ДО 7 ЛЕТ

2023 год

Пронумеровано,

ПРОШНУРОВАНО И СТЕПЕЛЕНА ПЕЧАТИ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10		8		75	280
	Макароны отварные с сыром	150	8	7	29	211	108
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			8	15	36	318	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	130	1		18	83	308
	Конфеты шоколадные	30	2	9	66	86	335
Итого за Завтрак 2			3	9	93	207	
Обед	Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61	54,13
	Рассольник Ленинградский 200	200	5	6	14	129	54,18
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	6	31	193	54,05
	Гуляш из говядины	80	14	14	3	189	14
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Итого за Обед			25	30	74	657
Полдник	Кекс столичный	50	3	9	27	204	8
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Полдник			3	9	36	242	
Ужин	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Картофель отварной в молоке	150	5	6	27	176	29
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Апельсины	130			10	45	390
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			21	10	56	406	
Ужин 2	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			69	83	330	1983	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	6	5	18	134	35,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			15	13	31	299	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	130			11	49	310
Итого за Завтрак 2					20	87	
Обед							
	Борщ с капустой со сметаной 200	200	5	6	10	114	345,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103	54,16
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			18	17	174	426	
Полдник							
	Вафли	50	2	2	45	205	376
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			8	9	54	341	
Ужин							
	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	354	398
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Кукуруза сахарная	40	1		4	21	54,21
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция	130			8	32	356
Итого за Ужин			17	16	60	456	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			67	65	374	1762	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром	150	19	27	3	327	54,04
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			23	39	14	497	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	130	1		18	83	308
Итого за Завтрак 2			1		27	121	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 200	200	9	4	14	129	54,14
	Капуста тушеная с мясом	200	22	23	13	347	7
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			34	37	56	691	
Полдник							
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			13	20	25	344	
Ужин							
	Плов из булгура с курицей	200	20	9	39	312	368
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Апельсины	130			10	45	390
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			20	9	56	388	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			100	115	213	2194	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	26	16	25	348	25
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Молоко сгущенное	25	1	1	4	25	292
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			32	29	42	559	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	130			11	49	310
Итого за Завтрак 2					20	87	
Обед							
	Огурец соленый	100					288,02
	Суп сливочный с рыбой 200	200	7	6	10	121	357,01
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			28	25	47	529	
Полдник							
	Коржик молочный	40	3	5	25	150	9
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			9	12	34	286	
Ужин							
	Котлета из курицы	75	14	3	10	127	365,01
	Макароны отварные	150	5	6	33	202	54,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Бананы	130	1		18	83	308
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			21	10	69	461	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			99	86	247	2075	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	12	38	288	54,06
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			16	20	49	437	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	130			8	32	356
	Конфеты шоколадные	35	3	11	77	100	335
Итого за Завтрак 2			3	11	94	170	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 200	200	5	3	11	94	20,01
	Икра свекольная 80	80	2	6	9	95	32,01
	Пицца с сосисками	200	14	20	2	150	21
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			21	29	162	402	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			11	10	87	236	
Ужин							
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Кукуруза сахарная	40	1		4	21	54,21
	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Картофель отварной в молоке	150	5	6	27	176	29
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Апельсины	130			10	45	390
Итого за Ужин			21	10	60	418	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			81	90	487	1816	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5	4		57	19
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Каша манная молочная	200	8	11	39	284	23
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			18	27	52	527	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	130	1		18	83	308
Итого за Завтрак 2			1		27	121	
Обед							
	Горошек зеленый	40	1		2	15	54,2
	Суп крестьянский с крупой рисовой 200	200	5	6	11	121	17,01
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Котлета рыбная	100	14	3	9	116	18
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			24	15	62	483	
Полдник							
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Печенье	50	4		28	138	373
Итого за Полдник			10	7	37	274	
Ужин							
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Рис отварной	150	4	5	36	209	54,06
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Яблоки порция	130			8	32	356
Итого за Ужин			19	19	56	479	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			81	78	269	2037	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13	19	3	237	54,01
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			21	27	14	386	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Груши порция	130			11	49	310
Итого за Завтрак 2					20	87	
Обед							
	Икра морковная 80	80	2	6	8	90	33,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Котлеты из говядины	75	14	14	12	226	366
	Горошница	150	15	1	34	205	391
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			37	24	93	726	
Полдник							
	Булочка школьная	60	5	2	34	174	338
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			11	9	43	310	
Ужин							
	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	370
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Яблоки порция	130			8	32	356
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			21	7	33	281	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			99	77	238	1943	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	9	13	34	286	54,09
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			9	21	41	392	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	130	1			18	308
Итого за Завтрак 2			1		27	121	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	3
	Щи из свежей капусты со сметаной 200	200	5	6	6	96	353,01
	Пицца с сосисками	200	14	20	2	150	21
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			20	35	155	421	
Полдник							
	Вафли	50	2	2	45	205	376
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Полдник			2	2	54	243	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Котлеты из свинины	100	14	14	12	229	30
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Груши порция	130			11	49	310
Итого за Ужин			23	22	67	566	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			64	90	379	1896	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	4	4		54	279
	Каша молочная "Дружба"	200	5	7	24	178	16
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			13	15	35	327	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	130			8	32	356
Итого за Завтрак 2					17	70	
Обед							
	Помидор соленый 60	60					286,02
	Суп картофельный с горохом 200	200	7	5	16	133	54,1
	Макароны отварные	150	5	6	33	202	54,01
	Гуляш из говядины	80	14	14	3	189	14
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			27	25	72	609	
Полдник							
	Кекс столичный	50	3	9	27	204	8
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			9	16	36	340	
Ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной	200	24	24	26	416	318
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Бананы	130	1		18	83	308
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			25	24	51	530	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			83	90	246	2029	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	9	13	34	286	54,09
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Масло сливочное 12	12		8		75	280,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			25	44	49	691	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	130			8	32	356
Итого за Завтрак 2					17	70	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом 80	80	1	4	10	85	34,01
	Суп сливочный с рыбой 200	200	7	6	10	121	357,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	54,04
	Котлеты из говядины	75	14	14	12	226	366
	Соус красный основной	25	1	1	2	18	54,03
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			32	32	90	774	
Полдник							
	Сырники 50	50	9	5	11	120	6,02
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			15	12	20	256	
Ужин							
	Горошек зеленый	40	1		2	15	54,2
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
	Груши порция	130			11	49	310
Итого за Ужин			21	19	37	418	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			102	117	248	2362	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	26	16	25	348	25
	Повидло, джем порция 25	25			17	66	10,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			30	28	53	584	
Завтрак 2							
	Яблоки порция	130			8	32	356
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
Итого за Завтрак 2					17	70	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61	54,13
	Суп картофельный с клецками 200	200	5	3	11	94	20,01
	Рис отварной	150	4	5	36	209	54,06
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103	54,16
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			20	17	197	530	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
Итого за Полдник			11	10	87	236	
Ужин							
	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	370
	Чай с сахаром	200			7	27	275
	Бананы	130	1		18	83	308
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			22	7	43	331	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			92	72	432	1904	

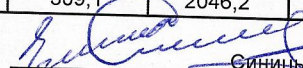
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром	150	19	27	3	327	54,04
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			19	35	10	434	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	130	1		18	83	308
Итого за Завтрак 2			1		27	121	
Обед							
	Горошек зеленый	40	1		2	15	54,2
	Суп из овощей с фрикадельками мясными 200	200	9	4	14	129	54,14
	Капуста тушеная с мясом	200	22	23	13	347	7
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			33	27	49	576	
Полдник							
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
Итого за Полдник			13	20	25	344	
Ужин							
	Помидор соленый 60	60					286,02
	Жаркое по домашнему	200	20	19	17	323	4
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Груши порция	130			11	49	310
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			22	20	37	430	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			97	112	183	2058	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Сосиска отварная	59	11	19	2	219	24
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7	11	44	301	54,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			22	42	57	690	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Яблоки порция	130			8	32	356
Итого за Завтрак 2					17	70	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом 80	80	1	4	10	85	34,01
	Суп крестьянский с крупой рисовой 200	200	5	6	11	121	17,01
	Рис отварной	150	4	5	36	209	54,06
	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	19	24	4	309	38,01
	Компот из сухофруктов (Витаминизированный)	200	1		20	81	202
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			30	39	81	809	
Полдник							
	Йогурт	200	6	7	9	136	281
	Булочка школьная	60	5	2	34	174	338
Итого за Полдник			11	9	43	310	
Ужин							
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Бананы	130	1		18	83	308
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			18	19	49	451	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			90	119	282	2483	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	8	11	39	284	23
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Масло сливочное	10		8		75	280
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Завтрак			13	23	52	470	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			9	38	396
	Бананы	130	1		18	83	308
Итого за Завтрак 2			1		27	121	
Обед							
	Икра морковная 80	80	2	6	8	90	33,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5	3	19	120	15,01
	Котлета рыбная	100	14	3	9	116	18
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Кисель (Витаминизированный)	200			140	59	284
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Обед			24	18	196	535	
Полдник							
	Снежок	200	6	7	9	136	282,01
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
Итого за Полдник			13	20	25	344	
Ужин							
	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	354	398
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Бананы	130	1		18	83	308
	Хлеб ржанопшеничный	17				2	294,01
	Хлеб пшеничный	17				2	294
Итого за Ужин			18	16	66	495	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	7	11	53	283
	Булочка промышленная	40	3	3	24	100	326,01
Итого за Ужин 2			9	10	35	153	
Итого за день			78	87	401	2118	

Итого за период	1202	1281	4327	28647	
Среднее значение за период	85,9	91,5	309,1	2046,2	

Составил _____  Никитин:

Утвердил  Синицына Евгения В

16 | исполняется | ДИРЕКТОР

Директор Е. В. Шинкина

" 29 сентября 20 2011 г.

