



Заведующий: О.В. Коваленко

Группа: разнообразная - 7 г

Режим работы: 9 ча

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
День 1	1717	72,64	65,13	199,02	1716,6	57,06
День 2	1624	62,06	50,48	254,76	1728,4	52,58
День 3	1700	66,11	60,86	179,76	1589,83	46,17
День 4	1543	56,49	61,71	195,83	1567,89	40,69
День 5	1704	66,99	61,88	212,64	1746,43	30,99
День 6	1329	37,73	32,06	204,07	1136,97	49,11
День 7	1751	75,36	63,54	252,8	1893,76	80,4
День 8	1472	41,43	43,7	193,39	1355,71	60
День 9	1737	53,42	64,46	186,53	1554,74	45,52
День 10	1843	55,22	22,86	180,72	1072,08	36,59
Итого за весь период	14980	587,45	526,68	2059,52	15362,41	498,81
Среднее значение	1498	58,74	52,7	205,95	1536,24	49,9

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Заведующий: С.В. Кошленко

Группа: разнообразная

Режим работы: 9 ча



Прием пищи/время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак: 8:30	Каша манная вязкая с маслом	205	9,21	10,44	38,44	285,07	2,11	182
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с повидлом	20	0,87	1,41	10,12	55,84	0,04	2
Итого за завтрак		425	10,13	11,86	57,88	378,52	2,18	
Завтрак 2 10:00	Бананы свежие	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
Итого за завтрак 2		105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	
Обед: 12:00	Суп картофельный с клецками	250	4,55	5,92	17,51	135,95	6,04	91
	Курица отварная	110	14,57	11,06	1,58	175,79	0,93	317
	Картофель отварной	130	2,42	4,88	14,18	128,07	17,33	136
	Салат из капусты белокачанной и свеклы (1-й вариант)	100	2,31	7,08	9,33	110,19	36,57	7
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Итого за обед:		866	30,67	29,61	101,17	818,89	0,8	
Ужин 15:30	Рагу овощное	200	4,39	6,69	21,51	165,32	21,94	75
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
Итого за ужин		427	10,76	9,91	53,98	375,32	23,11	
Итого за 10 день		1823	55,22	22,86	223,32	1622,08	36,59	

10-дневное меню приготавливаемых блюд



Прием пищи\время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак: 8:30	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,92	8,21	36,92	245,15	0	250
	Бутерброд с маслом	25	1,48	4,68	9,31	85,38	0	1
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за завтрак		405	7,45	12,9	55,55	368,14	0,03	
Завтрак 2								
10:00	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Итого за завтрак 2		285	5,64	4,92	17,56	146,55	11,04	
Обед:								
12:00	Борщ с картофелем	250	2,24	5,49	17,71	122,92	10,36	64
	Плов из отварной говядины	120	9,07	8,93	23,61	211,2	0,19	375
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	17
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
Итого за обед:		697	16,91	25,25	78,21	607,21	32,88	
Ужин								
15:30	Вареники ленивые (отварные)	150	20,52	18,19	21,12	335,32	0,27	244
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Итого за ужин		350	23,42	21,39	35,21	432,84	1,57	
Итого за 9 день		1737	53,42	64,46	186,53	1554,74	45,52	



Заведующий: О.В. Ковалева

Группа: Редукционная - 7

Режим работы: 9 ч

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Прием пищи/время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	100	3,7	3,74	18,25	121,5	0,67	270
8:30	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с повидлом	20	0,87	1,41	10,12	55,84	0,04	2
Итого за завтрак		220	4,62	5,16	37,69	214,95	0,74	
Завтрак 2	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
10:00								
Итого за завтрак 2		105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,11	4,95	15,85	122,2	5,39	87
12:00	Котлета	50	7,87	7,57	8,28	130,11	0,15	299
	Макароны отварные (гарнир)	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	16,78	2
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Итого за обед:		687	23,75	19,86	101,95	663,61	23,12	
Ужин	Тефтели из печени с рисом	150	8,33	8,56	14,38	176,38	7,14	301
15:30	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Масло (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	6
Итого за ужин		380	14,72	13,95	52,68	406,21	8,31	
Итого за 8 день		1472	41,43	43,7	214,37	1385,57	60	

10-дневное меню приготавливаемых блюд


 Заведующий: О.В. Ковалева
 Группа: «Специальность» (3-7)
 Режим работы: 9 ч

Прием пищи/время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	J рецен
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Сырники из творога запеченные	150	23,98	18,47	31,03	385,05	0,4	3
8:30	Чай с вареньем	180	0,11	0,02	8,21	32,26	4,52	4
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Итого за завтрак		349	25,51	20,35	53,38	496,54	4,92	
Завтрак 2	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	3
10:00	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	4
Итого за завтрак 2		285	5,64	4,92	17,85	146,55	11,04	
Обед:	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,99	2,73	20,57	102,39	8,25	8
12:00	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	13,81	2,25	9,58	115,23	0,24	3
	Картофельное пюре	100	2,73	5,72	14,17	119,61	4,42	4
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,9	10,1	5,9	122	4,6	2
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	1
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	4
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	1
Итого за обед:		723	30,21	22,15	121,49	802,41	21,11	
Ужин	Котлеты капустные	150	7,1	7,27	23,61	193,72	41,99	1
15:30	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	4
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
	Бутерброд с сыром	25	2,58	3,79	8,24	77,79	0,04	
Итого за ужин		394	14	16,12	60,08	448,26	43,33	
Итого за 7 день		1751	75,36			1893,76	80,4	

10-дневное меню приготавливаемых блюд


 Утверждаю
 Заведующий ЦОУ В.Коваленко
 Группы: разновозрастная (3-7 лет)
 Режим работы: 9 час

Прием пищи\ время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак: 8:30	Каша молочная кукурузная жидкая	100	3,1	3,73	18,55	120,29	0,65	271
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с джемом или повидлом(2-й вариант)	40	1,2	4,22	20,45	123,73	0,1	102
Итого за завтрак		240	4,35	7,96	48,32	281,63	0,78	
Завтрак 2 10:00	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
Итого за завтрак 2		105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	
Обед:								
12:00	Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	136
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	3,75	39
	Голубцы ленивые	190	14,75	13,43	10,23	227,49	21,41	315
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
Итого за обед:		677	21,97	17,74	71,24	411,65	32,76	
Ужин								
15:30	Яйца вареные	1	0,13	0,12	0,01	1,57	0	306
	Икра кабачковая	50	0,65	2,45	2,5	34,5	3,9	120
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
Итого за ужин		307	9,83	5,84	62,46	342,89	5,07	
Итого за 6 день		1329	37,73	32,06	204,07	1136,97	49,11	

10-дневное меню приготавливаемых блюд


 Утвержд:
 Заступающий: С.В.Коваленко
 Группа: разновозрастная (3-7)

Режим работы: 9 ча

Прием пищи/ время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
8:30	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,21	106
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
Итого за завтрак		516	20,91	18,86	82,7	586,83	2,49	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	118
10:00	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Итого за завтрак 2		285	5,64	4,92	17,85	146,55	11,04	
Обед:	Суп из овощей с фасолью	100	1,47	1,76	6,11	46,2	6,28	148
12:00	Жаркое по домашнему	130	9,4	7,45	0	151,43	0	292
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,4	81,78	0	115
	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91	5,88	82
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
Итого за обед:		603	21,56	18,12	82,14	631,81	15,76	
Ужин	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
15:30	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Итого за ужин		300	18,88	19,98	29,95	381,24	1,7	
Итого за 5 день		1704	66,99	61,88	212,64	1746,43	30,99	

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Утвержд:
 Заведующий: О.В. Коваленко
 Группа: 3-7
 Продолжительность работы: 9 ч



Прием пищи/ время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	100	3,59	4,71	14,43	113,69	0,77	272
8:30	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Бутерброды с повидлом	20	0,87	1,41	10,12	55,84	0,04	2
Итого за завтрак		320	8,67	10,45	44,24	293,42	2,4	
Завтрак 2	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
10:00								
Итого за завтрак 2		105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	2,63	2,38	5,42	53,68	4,07	154
12:00	Бефстроганов из отварного мяса	150	15,04	13,94	4,7	204,58	0,09	294
	Гарнир гречневый	100	5,91	4,11	26,68	166,35	0	330
	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	17
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,58	15,7	81,78	0	115
Итого за обед:		697	29,32	31,14	76,69	705,19	23,69	
Ужин	Омлет с сыром	85	9,69	16,24	1,5	191,57	0,17	230
15:30	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Икра кабачковая	50	0,65	2,45	2,5	34,5	3,9	120
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0	117
Итого за ужин		421	16,92	19,6	55,85	468,48	4,1	
Итого за 4 день		1543	56,49	61,71	195,83	1567,89	40,69	

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Заведующий: С.В. Ковальский

Группа: разновозрастная

Режим работы: 9 ча



Прием пищи/время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	100	3,7	3,74	18,25	121,5	0,67	270
8:30	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	609
Итого за завтрак		319	5,17	5,61	41,71	238,34	0,7	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	118
10:00	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Итого за завтрак 2		285	5,64	4,92	17,85	146,55	11,04	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горошек консервированный)	100	0,92	1,7	6,05	43,2	3,47	149
12:00	Гуляш из отварного мяса	160	14,28	12,57	0	187,85	0	293
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	4,5	339
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,37	10,15	6,02	119,81	21,2	8
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за обед:		746	25,96	29,4	80,05	728,16	32,77	
Ужин	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,44	17,73	26,06	379,26	0,36	251
15:30	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Итого за ужин		350	29,34	20,93	40,15	476,78	1,66	
Итого за 3 день		1700	66,11	60,86	179,76	1589,83	46,17	

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Заведующий: **С. В. Ковалева**

Группа: **развивающаяся (6-7)**

Режим работы: **9 ч**



Прием пищи/ время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
	Каша манная вязкая с маслом	205	9,21	10,44	38,44	285,07	2,11	182
Завтрак:	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
8:30	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	25	0,71	1,8	13,65	73,4	0,08	101
	Масло (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	6
Итого за завтрак		433	13,47	18,26	67,09	487,91	378	
Завтрак 2	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
Итого за завтрак 2		105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	
10:00								
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	5,94	152
12:00	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	21,11	4,73	10,47	170,12	13,16	35
	Салат из капусты белокочанной	60	1,25	6,09	5,6	81,48	15,59	1
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Итого за обед:		666	31,12	13,54	88,19	600,59	35,49	
Ужин	Оладьи	120	9,7	8,9	54,1	336,08	0,89	432
15:30	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	100	1,98	4,93	6,64	79,13	0,33	446
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
Итого за ужин		420	15,89	18,16	77,43	539,1	2,81	
Итого за 2 день		1624	62,06	50,48	254,76	1728,4	52,58	

10-дневное меню приготавливаемых блюд


 Утверждаю:
 Заведующий: О.В. Коваленко
 Группы: развивающая (3-7 л)
 Режим работы: 9 ча

Прием пищи время	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак: 8:30	Омлет натуральный	100	9,41	16,42	1,81	192,74	0,16	229
	Икра кабачковая	50	0,65	2,45	2,5	34,5	3,9	120
	хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	609
Итого за завтрак		445	17,31	21,35	65,16	522,68	4,09	
Завтрак 2 10:00	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	118
	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Итого за завтрак 2		285	5,64	4,92	17,85	146,55	11,04	
Обед: 12:00	Суп картофельный	200	3,51	3,93	16,34	115,81	10,94	83
	Запеканка картофельная с печенью	150	11,87	7,21	19,86	208,9	8,95	164
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	16,78	2
	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,4	81,78	0	115
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за обед:		659	20,35	17,95	75,86	570,59	40,27	
Ужин 15:30	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,44	17,73	26,06	379,26	0,36	251
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Итого за ужин		350	29,34	20,93	40,15	476,78	1,66	
Итого за 1 день		1717	72,64	65,13	199,02	1716,6	57,06	