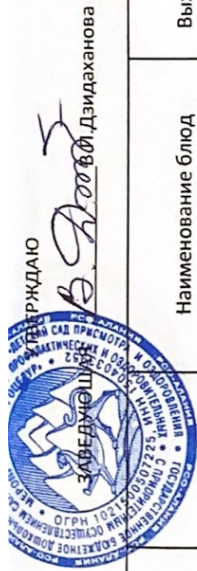


ПРИМЕРНЫЕ  
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНЫЕ ЦИКЛИЧНЫЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ .  
ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.

«Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.  
Сборник технологических нормативов. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.  
Издательство Де Липринт 2011»





	ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				белки г	жиры г	углеводы г		
	1 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	386
		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ	200	6,3	8,9	25,67	206,3	168
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
			520	8,09	13,08	57,68	378,17	
	ОБЕД	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,05	0,85	6,5	100503
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,75	3,83	18,56	118,4	57
		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/10	16,3	10,8	5,78	185,7	281
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	3,4	5,1	24,1	156,3	321
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
			50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
			640	26,77	20,32	95,38	673,14	
	ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	200	0,13	0,036	22,03	99,72	378
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
			230	2,38	2,976	44,35	224,82	
			200	4,9	3,95	47,81	249	168
	УЖИН	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.						
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
			420	8,1	4,27	82,39	399,87	
	УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
			220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	ВСЕГО за день			52,66	45,806	299,24	1833,04	
	Норма за день			54	60	261	1800	



В. П. Дзидзаханова



	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки г					углеводы г
			жиры г	белки г	углеводы г			
ПРИЕМ ПИЩИ								
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	386	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	213	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,5	2,8	3,5	41,76	53.	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.	
	СЛИВОЧНЫМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ	420	8,47	11,68	46,99	325,63	33	
		60	0,86	3,65	5,02	56		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200	1,6	2,16	11,66	72,8	80	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	110	15	5,8	7,5	228	253	
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОДЛИВОЙ	120	4,42	3,5	27,34	147,26	335	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	720	25,8	15,65	97,61	710,3		
ПОЛДНИК	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	14,9	105,7	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114	
		210	2,76	0,32	29,39	176,2		
УЖИН	КАША ПШЕНИЧНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,43	4,23	38,27	213	168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
		420	8,63	4,55	72,85	363,87		
УЖИН 2	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609	
		230	8,05	7,94	31,92	235,14		
ВСЕГО за день		2000	53,71	40,14	278,76	1811,14		
Всего за день			54	60	261	1800		





УТВЕРЖДАЮ

*В.П. Дзидяханова*

В.П. Дзидяханова

ПРИЕМ ПИЦЦИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	386
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ.	200	6,7	9,7	22,4	210,4	93
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	9,59	13,98	65,61	431,27	
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,37	21,67	14
ОБЕД	СУП КАРТОФ. С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,42	3,7	19,44	129,24	149
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	21,21	14,66	0,51	218,56	409
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	140	7,98	7,32	34,61	236,18	243
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		720	38,25	26,34	170,63	811,89	
ПОЛДНИК	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166,8	609
		220	8,22	9,68	36,96	273	
УЖИН	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	160	5,4	10,6	16,3	179,4	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		380	8,6	10,92	50,88	330,27	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	ВСЕГО за день	2060	71,98	66,08	343,52	2003,47	
	Норма за день		54	60	261	1800	





	Наименование блюда	Выход блюда	белки г	жиры г	углеводы г	(ккал)	№ рецептуры
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,4	10	22,3	203,3	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	8,69	13,98	52,61	371,17	
		60	1,79	3,11	3,75	50,06	10
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА						
ОБЕД	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФ.	200	2,66	4,33	17,91	200,8	57
	МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	21,71	16,55	15,02	296	274
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		710	30,08	24,53	82,77	753,1	
ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПЕЧЕНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	4,5	6,75	32,77	210	454
		240	4,66	6,75	47,67	266,87	
УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	7	7	29,6	216	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		420	10,2	7,32	64,18	366,87	
УЖИН 2	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
	ВСЕГО за день	200	6,74	5,92	17,04	153,2	
	Норма за день	2090	60,37	58,5	264,27	1911,21	





УТВЕРЖДАЮ  
 В.П. Дзидыханова

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
ПРИЕМ ПИЩИ							
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,1	22	186,6	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	8,39	12,08	52,31	354,47	
		60	0,84	3,05	5,19	52	20
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУК						
	СУП РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ(ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	200	1,68	4,08	13,27	96,8	76.
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,4	17,7	18,4	307	291
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		670	24,84	25,37	82,95	662,04	
	КАКАО	180	4,2	4,2	22,1	159	397
ПОЛДНИК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
		210	6,57	4,5	36,59	229,9	
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ(ОТВАРНЫЕ) С МАСЛОМ	180	24,2	17,7	25	356,7	230
УЖИН	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		400	27,4	18,02	59,58	507,57	
	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
		2020	68,72	65,13	250,87	1911,02	
	Норма за день		54	60	261	1800	





УТВЕРЖДАЮ

*В.П. Дзидиханова*

В.П. Дзидиханова

ДИЕТАЛОГ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	170	13,0	16,1	16,8	262	2,19
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,2	3,8	7,3	68	1.
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,2	22,1	159	397
		490	18,9	24,5	56,0	536	
		60	0,4	0,1	0,9	7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ.						
	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,2	4,8	10,9	95	59.
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	70	24,0	24,2	0,9	308	300
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	5,6	16,4	148	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,5	89	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	118	8
		710	33,3	35,2	75,2	764	
ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,0	24,5	111	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	71	114
		230	2,5	0,3	39,0	181	
УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	2,9	3,9	35,2	187	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94	114
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5,0	9,6	110	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	8
		220	7,3	5,2	19,4	157	
Всего за день		2070	68,1	69,4	259,4	1977	



УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩАЯ



Даханова

	ПРИЕМ ПИЦИ	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
				белки г	жиры г	углеводы г		
7 день	ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
		КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,43	4,23	38,27	213	168
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
			520	7,22	8,41	70,28	385	
	ОБЕД	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,57	3,99	7,7	67	40.
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,65	2,48	10,06	69	85
		КУРИЦА ТУШ. В СОУСЕ №354 С ОВОЩАМИ	230	14,94	12,64	20,38	209	302
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,14	0,14	21,49	89	390
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	118	8
			720	21,08	19,65	84,23	551	
	ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	71	8
			210	2,53	0,3	29,39	127	
	УЖИН	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	160	5,2	5,9	20,9	151	137
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
			380	8,4	6,22	55,48	302	
	УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
			220	7,32	5,16	19,44	157	
		Всего за день	2050	46,55	39,74	258,82	1523	
		Норма за день		54	60	261	1800	





В.П.ДЗИДАХАНОВА

МОЩАЯ

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			белки г	жиры г	углеводы г		
ПРИЕМ ПИЩИ							
8 ДЕНЬ		100	0,4	0,4	9,8	47	368
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	200	6,3	8,9	25,67	206,3	168
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ЧАЙ С САХАРОМ	570	11,43	20,73	77,34	541,17	
			0,84	3,05	5,19	52	20
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,85	3,2	13,36	89,66	акт 102
	СУП ВЕСЕННИЙ	200	16,55	14,09	19,96	272,85	14
	ЛЫВЖА. (соус с мясом.	180	0,18	0	21,5	83,07	534
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	690	23,2	20,74	84,61	615,08	
		200	5,8	5	9,6	110,04	534
ПОЛДНИК	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	230	8,17	5,3	24,09	180,54	
		200	4,9	3,95	47,81	249	168
УЖИН	МАКАРОНЫ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	8,1	4,27	82,39	399,87	
		200	5,8	5	9,6	110,04	534
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	220	7,32	5,16	19,44	157,04	
Всего за день	Всего за день	2130	58,22	56,2	287,87	1893,7	
	Норма за день		54	60	261	1800	





УТВЕРЖДАЮ  
  
 С.П. Дымчакова

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
УТРО	ПРИЕМ ПИЩИ						
	9 ДЕНЬ						
	ЗАСТРАК						
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	ЖИРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,5	2,8	3,5	41,76	53.
ОБЕД	СУПЕРСОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОННОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	393
		420	7,87	11,38	34,09	272,63	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯЕЛОК	60	0,65	0,11	5,17	24	40
	СУП РАССОЛНИК С ПЕРЛОЙ КРУПНОЙ(ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	200	1,68	4,08	13,27	96,8	76.
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	10,4	20,9	0	229,99	
ПОЛДНИК	ТРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (ГАРНИР)	150	10,23	7,09	28,68	243,75	313
	КАСЕЛЬ	200	0,14	0,04	24,48	110,8	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РУЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		760	26,88	32,62	96,2	822,84	
	КЕФИР	200	5,8	5	8	100	420
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
УЖИН		230	8,17	5,3	22,49	170,5	
	КАША ВЯЖАЯ РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	2,94	3,85	35,22	187	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		420	6,14	4,17	69,8	337,87	674
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
Итого за день	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	Всего за день	2050	56,38	58,63	242,02	1760,88	



С. В. Давыдова

ПРИСМ. ПИЩЕ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
	КО ДЕНЬ						
	ЗАПЕЧКА						
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	КОМ МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМШЕЛЬЮ.	200	6,7	9,7	22,4	210,4	93
	БЕЛЕРРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	8,99	13,68	52,71	378,27	
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯЕЛЮКАМИ	60	0,72	0,12	4,37	21,67	14
	СОП РАССОЛНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПЮЙ(ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	200	1,68	4,08	13,27	96,8	76.
	ГОЛЫБЫ С МАСЛОМ И РИСОМ	190	13,45	8,5	19,54	208	297
	КОМПОТ ИЗ ЯЕЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
	КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		680	19,77	13,24	83,27	532,71	
	ПЕШЕР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
		210	7,59	6,06	21,69	176,7	
	КАША ВЯЖАЯ ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,1	22	186,6	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		420	9,3	8,42	56,58	337,47	
	МАСЛО КОМПАРИАНСКОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	2050	62,97	46,56	233,69	1582,19	
	КОБЕС ПШЕНИЧНЫЙ	1950	54	60	261	1800	





УТВЕРЖДАЮ  
*В.П. Дзмідаханова*  
 В.П. Дзмідаханова

	ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				белки г	жиры г	углеводы г		
	11 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	386
		КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,4	10	22,3	203,3	168
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56	33
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронами	200	2,08	2,13	14,16	83,92	16/82.
		Голубцы с мясом и рисом	190	13,45	8,5	19,54	208	70/297.
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,18	0	21,5	83,07	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
			680	20,35	14,68	84,82	548,49	
	ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	200	0,13	0,036	22,03	99,72	378
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
			230	2,5	0,336	36,52	170,22	
	УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	7	7	29,6	216	168
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
			420	10,2	7,32	64,18	366,87	
	УЖИН 2	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
			220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	Всего за день		2070	49,66	41,776	270,47	1666,79	
	Норма за день			62	69	300	2070	



УТВЕРЖДАЮ  
В.П. Дзидыханова

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧЕВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,1	22	186,6	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	7,89	12,28	54,01	358,47	
ОБЕД	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,05	0,85	6,5	100503
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,75	3,83	18,56	118,4	57
	ПЛОВ МЯСНОЙ	200	21,8	23,44	39,38	448,44	120550
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		690	28,87	27,86	104,88	779,58	
ПОЛДНИК	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	14,9	105,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
		210	2,76	0,32	29,39	176,2	418,67
УЖИН	СЫРНИКИ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	21,69	14,61	13,15	270	231
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		220	3,2	0,32	34,58	150,87	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	Всего за День	1860	121,77	106,49	497,75	1622,16	



В. П. Дзидзаханова



ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
13 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	170	13,0	16,1	16,8	262	2,19
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,2	3,8	7,3	68	1.
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,2	22,1	159	397
		490	18,9	24,5	56,0	536	
ОБЕД	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	0,9	7	
	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,2	4,8	10,9	95	59.
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	70	24,0	24,2	0,9	308	300
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	5,6	16,4	148	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,5	89	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	118	8
		710	33,3	35,2	75,2	764	
ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,0	24,5	111	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	71	114
		230	2,5	0,3	39,0	181	
УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	2,9	3,9	35,2	187	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94	114
		420	6,1	4,2	69,8	338	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	200	5,8	5,0	9,6	110	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	8
		220	7,3	5,2	19,4	157	
	Всего за день	2070	65,6	69,4	259,4	1977	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур ы
			белки г	жиры г	углеводы г		
14							
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,43	4,23	38,27	213	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
		520	7,22	8,41	70,28	385	
ОБЕД	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,57	3,99	7,7	67	40.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,65	2,48	10,06	69	85
	КУРИЦА ТУШ. В СОУСЕ №354 С ОВОЩА	230	14,94	12,64	20,38	209	302
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,14	0,14	21,49	89	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	118	8
		720	21,08	19,65	84,23	551	
ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	71	8
		210	2,53	0,3	29,39	127	
УЖИН	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	160	5,2	5,9	20,9	151	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		380	8,4	6,22	55,48	302	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157	
	Всего за день	2050	46,55	39,74	258,82	1523	
	Норма за день		54	60	261	1800	