

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
1 Печенье со сливочным маслом	40/4	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	150	0.75	0	15.15	64	3	399
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 зе	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	46.04	36.796	212.24	1413.866	29.988	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюдо	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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 - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
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	Булочка школьная	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 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		6.204	13.558	36.698	252.946	12.638	
	Всего за день	1643	47.875	51.409	193.33	1476.09	90.088	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная 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	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	
	2-й завтрак - сок	150	0.75	0	15.15	64	3	399
ОБЕД								
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	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
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	
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		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		14.87	11.265	40.63	320.9	0.24	
	Всего за день	1523	47.77	29.218	147.02	1124.24	41.37	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	
ЗАВТРАК								
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 - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
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	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		9.944	3.688	31.038	200.256	6.248	
	Всего за день	1534	47.998	50.432	156.05	1302.94	99.086	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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	Яйцо вареное	1 шт.	5	4.6	0.28	63	0	213
4	Какао с молоком	180	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 - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
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	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Гречка отварная с маслом	100	5.7	4.82	27.45	180.34		313
5	Компот из свежих фруктов	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		26.63	17.27	97.1	562.4	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	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		19.356	16.828	38.866	385.45	7.02	
	Всего за день	1582	67.396	57.863	196.16	1489.11	83.23	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
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	150	0.75	0	15.15	64	3	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	51.75	44.479	205.74	1503.83	37.148	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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 - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.66	1.66	3.3	30.8	3.9	34
						73.81		
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1.19	3.08	9.96		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	180	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	Булочка школьная	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 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		17.154	6.398	32.288	256.106	11.228	
	Всего за день	1623	55.459	45.158	196.11	1508.0	100.73	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		6.146	7.738	21.136	250.79	2.86	
	2-й завтрак -сок	150	0.75	0	15.15	64	3	399
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 сб 2004г. Ред Лапишиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Гречка отварная с маслом	100	5.7	4.82	27.45	180.34		313
5	Компот из свежих фруктов	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	561.961	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	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
	ИТОГО		14.7	15.96	39.33	356.2	5.54	
	Всего за день	1551	45.776	45.148	154.86	1293.72	29.21	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
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 - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
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	41.42	52.454	152.51	1240.26	94.038	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный пшениый	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	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 - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
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	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
4	Котлеты рубленые	60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09	323
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		26.214	11.984	64.252	469.73	14.728	
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	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		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	итого		16.4	12.195	46.66	359.9	0.34	
	Всего за день	1576	62.2	46.0	212.7	1501.3	80.6	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1582</i>	<i>51</i>	<i>49</i>	<i>182</i>	<i>1379</i>	<i>68.544</i>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №48

А.И.Шумов

2025г



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 2025год

Стоимостью – 143 рубля в день

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамины		№ рецептура
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С			
З А В Т Р А К										
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 - яблоко										
	О Б Е Д	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8		368	
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	Шоуре 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 из свинины	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	49.00	40.513	212.44	1484.896	40.278			

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность, ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К								
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 - яблоко печеное								
		80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
О Б Е Д								
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	Шлов 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	
П О Л Д Н И К								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	75	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	ИТОГО		8.1	11.88	38.72	293.57	0.33	
У Ж И Н								
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 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		6.244	13.708	37.088	259.406	12.668	
	Всего за день	1826	60.88	66.204	255.144	1601.44	34.028	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	С	168
2	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	
2-й завтрак - яблоко								
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	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		26.54	14.274	65.212	488.64	38.968	
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		648 со 2004г. рец. Лапиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		14.87	11.265	40.63	320.9	0.24	
	Всего за день	1635	50.69	31.022	150.71	1169.57	51.828	

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углевода			
	З А В Т Р А К	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
1	Бутерброд с маслом и сыром	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
2	Омлет натуральный с маслом	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
3	Кофейный напиток с молоком		13.46	25.59	27.76	390.4	1.4	
	ИТОГО	100	9	0.3	12.16	38	6	368
	2-й завтрак -яблоко							
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
						162.31		
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7.64	5	25.8	188	11.9	85/120
3	60	9.5	6.8	9.5	109.8	0.09	282	
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	87.84	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	96.5	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15		0	
	ИТОГО		23.894	19.804	97.052	690.2	34.638	
	П О Л Д Н И К							
1	Булочка ванильная	75	3.9	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	
	У Ж И Н							
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 блюда <i>З А В Т Р А К</i>	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность		энерг. ценность ККАл	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	184.5	1.15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2.5	2.3	31.5	0	213
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	106.8	1.44	397
	ИТОГО		15.83	18.058	421.8	2.63	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	104	3.39	385
	О Б Ъ Е Д						
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	48.5	2	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	87.8	7.04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	124	0.04	439-сб.2004 ред. Липиной
4	Макароны отварные	100	4	3	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	96.5	0	
	ИТОГО		25.384	17.444	556.94	10.628	
	П О Л Д Н И К						
1	Йогурт 2.5%	150	3.5	3	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	60.77	0.3	
	У Ж И Н						
1	Вареники лепные с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	40.95	3.48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	41	2.82	393
	ИТОГО		19.356	16.828	385.45	7.02	
	Всего за день	1662	64.39	55.65	1528.96	23.968	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептура
			белки	жиры	углеводы			
	З А В Т Р А К							
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макаронны 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 - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	О Б Е Д							
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	
	П О Л Д Н И К							
	Батон подорованный	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	
	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	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	54.76	48.219	204.14	1592.43	50.598	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД		пищевая ценность			энерг. ценность	Выпечки		№ рецептура
		в граммах	в штуках	белки	жиры	углеводы		ККАЛ	С	
1	3 А В I P A К Бутерброд с маслом и сыром	25/5/11		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
	О Б Е Д									
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50		0.83	2.08	4.2	38.5	4.9		34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к.	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		
	П О Л Д Н И К									
1	Кефир 3.2%	150		3.48	3	5.06	60.77	0.3		401
2	Булочка школьная	75		4.62	8.88	33.66	232.8	0.03		455
	ИТОГО			8.1	11.88	38.72	293.57	0.33		
	У Ж И Н									
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 сахаром	180/10		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	1824		74.696	63.128	248.9	1649.9	45.35		

8 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД		пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
		в граммах	в порциях	белки	жиры	углеводы			
	З А В Т Р А К								
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 -Яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385	
	О Б Е Д								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45	
						98.4		135 сб 2004г.	
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	9.4		11.4	Ред. Липиной	
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278	
4	Макаронны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317	
5	Компот из свежих фруктов	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		20.17	18.36	71.08	547.75	21.66		
	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	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	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395	
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40	
	ИТОГО		18.2	18.86	44.33	420.7	5.54		
	Всего за день	1713	49.216	48.758	166.42	1406.82	33.75		

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД		пищевая ценность				энерг. ценность	Витамины	№ рецептура
		в граммах	белки	жиры	углеводы	С. мг				
	З А В Т Р А К									
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	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 -яблоко	100	9	0.3	12.16		38	6		368
	О Б Е Д									
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 (свинина)	70/70	5.1	6.7	8.8		116.5	1.1		287/348
4	Шоре картофеляльное	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		
	П О Л Д Н И К									
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		
	У Ж И Н									
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	1600	51.97	54.024	165.17		1305.8	39.478		

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность кКАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	3 А В Т Р А К 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	Макаронны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
4	Котлеты рубленные из мяса птицы	60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09	323
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	ИТОГО		26.464	13.624	67.992	514.54	19.188	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	3	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	3	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	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		648 с/с 2004г рез Дашковой
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		16.4	12.195	46.66	359.9	0.34	
	Всего за день	1677	61.0	45.7	212.7	1512.9	25.6	
	<i>среднее значение за весь период</i>	1561	58	52	201	1464	39.36	