

Утверждаю
директора МАОУДО
им.В.Дубинина"
Д.П.Цетва

и.о.
" ДООЦ
« ____ » _____ 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МАОУДО «Детский оздоровительно-образовательный центр им. В. Дубинина»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше		
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 1:													
Завтрак:													
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая		150	250	7.3	10.2	8.9	12.3	32	44.5	238	330		№ 302- 2004
Бутерброд с маслом		40/20	40/20	8.3	8.3	24.5	24.5	20.3	20.3	335.5	335.5		1-2005
Какао с молоком		200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		397-П-96
				18.93	20.47	49.51	51.68	71.21	77.43	803.74	854.32		
Обед:													
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом		250	350	11.74	16.44	6.65	9.31	22.25	31.15	197.16	276.03		178-III-97
Греча рассыпчатая		150	200	8.73	11.64	5.43	7.24	45	60	263.8	351.74		76-2004
Тефтели из говядины в молочном соусе		95/50	115/50	17.94	21.72	10.36	12.55	14.28	17.29	243.2	294.5		178-III-97
Компот из свежих плодов		200	200	1.36	1.36			29.02	29.02	116.19	116.19		27-2004
Помидоры свежие		70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		100520
С-витаминация		0.0002										2Е-04	

Лист1

Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338	338		200103
			47.79	59.18	23.24	29.9	161.18	188.09	1168.2	1386.3	2Е-04	
полдник:												
Кефир	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			26	23.30	2.60	0.00	10.50	10.50	42.00	42.00		
ужин:												
Рис отварной	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		401-III-96
Курица порционная	180	220	18.44	22.54	14.7	17.33	18.11	22.13	273.33	334.08		
Огурец св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857
Чай с сахаром	200	200					10.5	10.5	42	42		
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338	338		854-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			26.53	30.63	15.5	18.13	78.47	82.49	660.33	721.08		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Вафли «Джумка»	37	37										
Итого за первый день:			124,05	141.38	97.23	108,86	367,94	394,59	3015,79	3345,22		
День 2:												
завтрак:												
Каша манная с маслом	200	250	6.05	7.56	7.84	9.8	30.32	37.9	216.56	270.7		Сбр-г№4-96
Бутерброд с маслом,сыром	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		344-П-2001
кофейный напиток на молоке	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		
			17.16	18.67	35.61	37.57	70.35	77.93	670.75	724.89		
обед:												
Суп куриный с вермишелью	250	350	7.95	11.13	6.26	8.77	10.28	14.4	131.66	184.33		37-71
Шницель мясной	90	110	11.49	14.05	7.77	9.5	3.76	4.6	128.12	156.6		416-96
Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		204-П-2001
помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00

Лист1

Компот из сухофруктов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
С-витаминация	0.0002										2Е-04	
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854-96
			30.62	37.28	17.48	22.6	108.22	119.07	802.3	918.64		
полдник:												
Ряженка	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0	0.80	0.00	0.00	10.50	10.50	42.00	42.00		
ужин:												
Плов из отварного мяса	150	200	18.24	24.33	15.51	20.69	25.28	33.71	313.77	418.37		173-П-2001
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай с лимоном	200	200	0.16	0.16			14.99	14.99	60.64	60.64		254-П-2001
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			26.42	32.51	16.31	21.49	90.9	99.33	722.21	826.81		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Печенье «топленое молоко»	55	55										
Итого за 2 день			105,33	137.59	78.38	90.64	342.81	369.57	2728.76	3003.84		
День 3:												
завтрак:												
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	200	7.36	7.36	8.86	8.86	41.81	41.81	221.6	277		Сбр-г.№4-96
Бутерброд с маслом	40/20	40/20	8.3	8.3	24.5	24.5	20.3	20.3	335.5	335.5		344-П-2001
Кисель из концентрата	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		397-П-96
			19.43	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		
обед:												
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	350	11.4	15.97	7.25	10.16	35.85	50.19	246.28	344.8		289-III-96

Лист1

Греча рассыпчатая	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		443-III-96
Гуляш из говядины	100	120	18.07	21.68	24.21	12.55	14.28	6.74	276.28	331.53		465-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Компот из изюма	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
С - витаминизация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			41.71	51.18	37.26	30.29	167.7	187.92	1187.52	1416.35		
полдник:												
Молоко п/к	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0.8	0.80	0.00	0.00	26.66	26.66	91.98	91.98		
ужин:												
Рис отварной	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		401-III-96
Котлета рыбная	100	100	20	23	10.8	12.3	21	23	272	296		422-III-96
Помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Чай с молоком	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		857-96
Хлеб	55	55	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			33.67	36.67	16.7	18.2	97.4	99.4	791.5	815.5		854-96
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-п-2001
батончик «Супер»	40	40										
ИТОГО за 3 день:			126,29	135.15	126.14	143.76	423.5	460.66	3417.34	3505.31		
День 4:												
завтрак:												
Каша «Дружба»	200	250	6.16	7.7	8.68	10.85	24.86	31.08	202.32	252.9		№ 302- 2004
Бутерброд с маслом ,сыром	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		344-II-2001

Лист1

Какао на сгущенном молоке	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		
			17.27	18.81	36.45	38.62	64.89	71.11	656.51	707.09		
обед:												
Суп гороховый с мясом и гречками	250	350	11.74	16.44	6.65	9.31	22.25	31.15	197.16	276.03		178-III-97
Голубцы ленивые	100	130	69		6.15		3.69		55.3			424-II-96
Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		204-II-2001
помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Компот из свежих плодов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
с-Витаминизация	0.0002	0.0002									2E-04	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			91.92	28.54	16.25	13.64	120.12	131.22	794.98	853.74		
полдник:												
кефир	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0.8	0.8	0	0	26.66	26.66	91.98	91.98		
ужин:												
Греча рассыпчатая	150	200	8.73	11.64	5.43	7.24	45	60	263.8	351.74		44633643609-III-964
Котлета куриная	60	60	6.66	6.66	14.34	14.34	0.96	0.96	209.6	209.6		472-III-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай сладкий	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		857-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			28.99	31.9	25.67	27.48	123.13	138.13	995.7	1083.64		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Батончик «Чио-Рио»	30	30										
ИТОГО за 4 день			5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52	2E-04	

Лист1

День 5:			199	137,37	99,46	100,83	394,41	426,64	3172,94	3370,22		
завтрак:												
Манник	150	150	9.88	9.88	7.99	7.99	53.04	53.04	323.6	323.6		93-П-2001
Бутерброд с маслом	40/20	40/20	8.3	8.3	24.5	24.5	20.3	20.3	335.5	335.5		63-І-96
Какао на молоке с сахаром	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		242-П-2001
			22.35	23.89	40.97	43.14	65.17	71.39	719.51	770.09		
обед:												
Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	250	350	7.56	10.59	5.29	7.41	27.67	38.73	182.3	255.23		12-ІІІ-96
Плов из отварного мяса	90	180	27,10	31.88	17.2	38.85	21.7	35.19	209.8	640.36		401-ІІІ-96
Огурцы свежие	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
С-витаминация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			43,01	50.82	23.29	47.06	126.66	151.21	831.88	1335.37		
полдник:												
Ряженка	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0	0.8	0	0	10.5	10.5	42	42		
ужин:												
макароны отварные	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		309-ІІІ-96
Поджарка из говядины	130	275	17.21	24.48	13.43	16.32	24	26.64	248.88	298.57		401-ІІІ-96
Помидоры свежие	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Чай с лимоном	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			33.64	41.83	21.98	25.75	118.06	126.59	873.92	958.8		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-п-2001

Вафли «Твист»	22.5	22,5										
Итого за 5 день:			105,37	108,16	94,58	99,75	377,5	400,68	3004,25	3161,25		
День 6:												
завтрак:												
Каша кукурузная на молоке с маслом и сахаром	200	250	5.59	9.07	6.38	9.84	9.38	43.02	117.31	297.1		297-III-96
Бутерброд с маслом,джемом	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		344-II-2001
Кисель из концентрата	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		397-II-96
			17,68	21.16	34.89	38.35	55.65	89.29	606.73	786.52		
обед:												
Суп с рыбными консервами	250	350	11.9	16.66	4.9	6.86	29.4	31.06	212	296.8		151-III-96
Пюре картофельное с маслом	150	200	3.19	4.26	6.06	8.08	23.29	31.06	160.46	213.94		185-II-2001
Биточки паровые	80	100	5.35	6.69	11.41	14.26	6.92	8.65	149.02	186.28		273-96
Помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Компот из изюма	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
С-Витаминизация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			28.86	36.03	23.17	30	136.13	147.29	958.46	1134		854-96
полдник:												
Молоко п/к	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0.8	0.8	0	0	26.66	26.66	91.98	91.98		
ужин:												
макароны отварные	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		309-III-96
Рыба тушеная в томате с овощами	180	210	31.88	37.2	38.85	45.33	35.19	41.05	640.39	747.09		439-III-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай с молоком	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		63-I-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96

Лист1

Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			42.69	48.01	42.84	49.32	105.53	111.39	1106.88	1213.58		854-96
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Вафельная конфета «Импульс»	22.5	22,5										
Итого за 6 день:			121,96	135,23	83,66	140,08	371,54	422,6	3169,42	3631,45		
День 7:												
завтрак:												
Каша пшеничная с маслом	200	250	7.26	9.07	7.87	9.84	34.41	42.03	237.92	297.4		93-П-2001
Бутерброд с маслом,сыром	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.50	335.50		63-І-96
Какао на сгущенном молоке	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		
			23,47	71.18	40.24	42.21	74.74	82.26	755.11	814.59	0	
обед:												
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	250	350	11.74	16.44	6.65	9.31	22.25	31.15	197.16	276.03		178-ІІІ-97
котлета из говядины	60	60	6.66	6.66	14.34	14.34	0.96	0.96	209.6	209.6		237-96
Капуста тушеная	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		853-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Компот из свежих плодов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
С-Витаминизация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			11.11	12.03	3.45	4.33	94.95	100.84	545.32	580.51	2Е-04	
полдник:												
кефир	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			26	23.3	2.6	2.6	48.9	48.9	271	271	0	
ужин:												
Гуляш из говядины	100	120	18.07	21.68	24.21	12.55	14.28	6.74	276.28	331.53		465-96
Греча рассыпчатая	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		857-96
Помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00

Лист1

Чай с лимоном	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338	338		854-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			11.11	12.03	3.45	4.33	94.95	100.84	545.32	580.51	2Е-04	
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-п-2001
Батончик «Jets»с печеньем и карамелью	42	42										
Итого за 7 день:			78.09	127.64	57.5	59.47	322.94	342.24	1992.75	2366.61	0.001	
День 8:												
завтрак:												
Каша рисовая вязкая	200	250	6.32	7.9	8.08	10.01	34.23	42.79	235.2	294		63-I-96
Яйцо вареное	40	40	0.7	0.70	12.40	12.40	0.10	0.10	112.00	112.00		63-I-96
Бутерброд с маслом	40/20	40/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		63-I-96
кофейный напиток на молоке	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		
			18.41	19.99	36.59	38.52	80.5	89.06	724.62	783.42		289-II-96
обед:												
Суп куриный с вермишелью	250	350	7.95	11.13	6.26	8.77	10.28	14.4	131.66	184.33		37-71
Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		204-П-2001
Шницель мясной	90	110	11.49	14.05	7.77	9.5	3.76	4.6	128.12	156.6		416-96
Помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
С-Витаминизация	0.0002	0.0002									2Е-04	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			35.45	41.97	50.62	50.42	137.03	144.49	998.87	1142.06	2Е-04	
полдник:												
Ряженка	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			29	23.3	19.6	2.6	48.9	48.9	271	271		
ужин:												

Лист1

Плов из отварного мяса	90	180	27,10	31.88	17.2	38.85	21.7	35.19	209.8	640.36		401-III-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай с лимоном с сахаром	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			26.53	30.63	15.5	18.13	68.75	72.77	636.26	697.01		854-96
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Батончик «Banana bar»	35	35										
Итого за 8 день:			110,99	121,49	111,69	116,05	343,36	363,4	2843,27	3105,59		
День 9:												
завтрак:												
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	150	250	7.3	10.2	8.9	12.3	32	44.5	238	330		№ 302- 2004
Бутерброд с маслом	40/20	40/20	8.3	8.3	24.5	24.5	20.3	20.3	335.5	335.5		1-2005
Какао с молоком	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		397-II-96
			18.93	20.47	49.51	51.68	71.21	77.43	803.74	854.32		
Обед:												
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	250	350	11.74	16.44	6.65	9.31	22.25	31.15	197.16	276.03		178-III-97
Греча рассыпчатая	150	200	8.73	11.64	5.43	7.24	45	60	263.8	351.74		76-2004
Тефтели из говядины в молочном соусе	95/50	115/50	17.94	21.72	10.36	12.55	14.28	17.29	243.2	294.5		178-III-97
Компот из свежих плодов	200	200	1.36	1.36			29.02	29.02	116.19	116.19		27-2004
Помидоры свежие	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		100520
С-витаминация	0.0002										2Е-04	
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338	338		200103
			47.79	59.18	23.24	29.9	161.18	188.09	1168.2	1386.3	2Е-04	
полдник:												
Кефир	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			26	23.30	2.60	0.00	10.50	10.50	42.00	42.00		
ужин:												

Лист1

Рис отварной	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		401-III-96
Курица порционная	180	220	18.44	22.54	14.7	17.33	18.11	22.13	273.33	334.08		
Огурец св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857
Чай с сахаром	200	200					10.5	10.5	42	42		
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338	338		854-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			26.53	30.63	15.5	18.13	78.47	82.49	660.33	721.08		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-п-2001
Вафли «Джумка»	37	37										
Итого за девятый день:			124,05	141.38	97.23	108,86	367,94	394,59	3015,79	3345,22		
День 10:												
завтрак:												
Каша манная с маслом	200	250	6.05	7.56	7.84	9.8	30.32	37.9	216.56	270.7		Сбр-г№4-96
Бутерброд с маслом,сыром	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		344-П-2001
кофейный напиток на молоке	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		
			17.16	18.67	35.61	37.57	70.35	77.93	670.75	724.89		
обед:												
Суп куриный с вермишелью	250	350	7.95	11.13	6.26	8.77	10.28	14.4	131.66	184.33		37-71
Шницель мясной	90	110	11.49	14.05	7.77	9.5	3.76	4.6	128.12	156.6		416-96
Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		204-П-2001
помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Компот из сухофруктов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
С-витаминизация	0.0002										2Е-04	
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854-96
			30.62	37.28	17.48	22.6	108.22	119.07	802.3	918.64		
полдник:												
Ряженка	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		

Лист1

Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0	0.80	0.00	0.00	10.50	10.50	42.00	42.00		
ужин:												
Плов из отварного мяса	150	200	18.24	24.33	15.51	20.69	25.28	33.71	313.77	418.37		173-П-2001
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай с лимоном	200	200	0.16	0.16			14.99	14.99	60.64	60.64		254-П-2001
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			26.42	32.51	16.31	21.49	90.9	99.33	722.21	826.81		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Печенье «топленое молоко»	55	55										
Итого за 10 день			105,33	137,59	78,38	90,64	342,81	369,57	2728,76	3003,84		
День II:												
завтрак:												
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	200	7.36	7.36	8.86	8.86	41.81	41.81	221.6	277		Сбр-т№4-96
Бутерброд с маслом	40/20	40/20	8.3	8.3	24.5	24.5	20.3	20.3	335.5	335.5		344-П-2001
Кисель из концентрата	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		397-П-96
			19.43	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		
обед:												
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	350	11.4	15.97	7.25	10.16	35.85	50.19	246.28	344.8		289-III-96
Греча рассыпчатая	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		443-III-96
Гуляш из говядины	100	120	18.07	21.68	24.21	12.55	14.28	6.74	276.28	331.53		465-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Компот из изюма	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
С - витаминизация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			41.71	51.18	37.26	30.29	167.7	187.92	1187.52	1416.35		

Лист1

полдник:												
Молоко п/к	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0.8	0.80	0.00	0.00	26.66	26.66	91.98	91.98		
ужин:												
Рис отварной	150	200	3.89	5.18	5	6.78	40.28	53.7	225.18	300.24		401-III-96
Котлета рыбная	100	100	20	23	10.8	12.3	21	23	272	296		422-III-96
Помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Чай с молоком	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		857-96
Хлеб	55	55	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			33.67	36.67	16.7	18.2	97.4	99.4	791.5	815.5		854-96
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
батончик «Супер»	40	40										
ИТОГО за 11 день:			126,29	135.15	126.14	143.76	423.5	460.66	3417.34	3505.31		
День 12:												
завтрак:												
Каша «Дружба»	200	250	6.16	7.7	8.68	10.85	24.86	31.08	202.32	252.9		№ 302- 2004
Бутерброд с маслом ,сыром	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		344-П-2001
Какао на сгущенном молоке	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		
			17.27	18.81	36.45	38.62	64.89	71.11	656.51	707.09		
обед:												
Суп гороховый с мясом и гренками	250	350	11.74	16.44	6.65	9.31	22.25	31.15	197.16	276.03		178-III-97
Голубцы ленивые	100	130	69		6.15		3.69		55.3			424-П-96
Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		204-П-2001
помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Компот из свежих плодов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001

Лист1

с-Витаминизация	0.0002	0.0002									2Е-04	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			91.92	28.54	16.25	13.64	120.12	131.22	794.98	853.74		
полдник:												
кефир	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-П-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0.8	0.8	0	0	26.66	26.66	91.98	91.98		
ужин:												
Греча рассыпчатая	150	200	8.73	11.64	5.43	7.24	45	60	263.8	351.74		44633643609-III-964
Котлета куриная	60	60	6.66	6.66	14.34	14.34	0.96	0.96	209.6	209.6		472-III-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай сладкий	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		857-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			28.99	31.9	25.67	27.48	123.13	138.13	995.7	1083.64		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Батончик «Чио-Рио»	30	30										
ИТОГО за 12 день			5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52	2Е-04	
День 13:												
завтрак:												
Манник	150	150	9.88	9.88	7.99	7.99	53.04	53.04	323.6	323.6		93-П-2001
Бутерброд с маслом	40/20	40/20	8.3	8.3	24.5	24.5	20.3	20.3	335.5	335.5		63-I-96
Какао на молоке с сахаром	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		242-П-2001
			22.35	23.89	40.97	43.14	65.17	71.39	719.51	770.09		
обед:												

Лист1

Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	250	350	7.56	10.59	5.29	7.41	27.67	38.73	182.3	255.23		12-III-96
Плов из отварного мяса	90	180	27,10	31.88	17.2	38.85	21.7	35.19	209.8	640.36		401-III-96
Огурцы свежие	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
С-витаминизация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			43,01	50.82	23.29	47.06	126.66	151.21	831.88	1335.37		
полдник:												
Ряженка	200	200	0,8	0.80			10.50	10.50	42.00	42.00		
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0	0.8	0	0	10.5	10.5	42	42		
ужин:												
макароны отварные	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		309-III-96
Поджарка из говядины	130	275	17.21	24.48	13.43	16.32	24	26.64	248.88	298.57		401-III-96
Помидоры свежие	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Чай с лимоном	200	200	5.58	5.58	5.1	5.1	26.54	26.54	174.5	174.5		854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			33.64	41.83	21.98	25.75	118.06	126.59	873.92	958.8		
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-П-2001
Вафли «Твист»	22.5	22,5										
Итого за 13 день:			105,37	108,16	94,58	99,75	377,5	400,68	3004,25	3161,25		
День 14:												
завтрак:												
Каша кукурузная на молоке с маслом и сахаром	200	250	5.59	9.07	6.38	9.84	9.38	43.02	117.31	297.1		297-III-96
Бутерброд с маслом, джемом	40/20/20	40/20/20	8.32	8.32	24.58	24.58	20.32	20.32	335.5	335.5		344-II-2001
Кисель из концентрата	200	200	3.77	3.77	3.93	3.93	25.95	25.95	153.92	153.92		397-II-96
			17,68	21.16	34.89	38.35	55.65	89.29	606.73	786.52		

Лист1

обед:												
Суп с рыбными консервами	250	350	11.9	16.66	4.9	6.86	29.4	31.06	212	296.8		151-III-96
Пюре картофельное с маслом	150	200	3.19	4.26	6.06	8.08	23.29	31.06	160.46	213.94		185-II-2001
Биточки паровые	80	100	5.35	6.69	11.41	14.26	6.92	8.65	149.02	186.28		273-96
Помидора св.	70	70	0.49	0.49			1.26	1.26	7	7		857.00
Компот из изюма	200	200	0.33	0.33			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
С-Витаминизация	0.0002	0.0002									0,0002	854-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
			28.86	36.03	23.17	30	136.13	147.29	958.46	1134		854-96
полдник:												
Молоко п/к	200	200	0.8	0.80			26.66	26.66	91.98	91.98		253-II-2001
Булочка с джемом	0.07	0.07										
			0.8	0.8	0	0	26.66	26.66	91.98	91.98		
ужин:												
макароны отварные	150	200	2.76	3.68	2.65	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73		309-III-96
Рыба тушеная в томате с овощами	180	210	31.88	37.2	38.85	45.33	35.19	41.05	640.39	747.09		439-III-96
Огурец св.	70	70	0.42	0.42			2.03	2.03	9.8	9.8		853-96
Чай с молоком	200	200	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	118.69	118.69		63-I-96
Хлеб	40	40	7.6	7.6	0.8	0.8	48.6	48.6	338.00	338.00		854,-96
Фрукт в ассортименте	200	200	25.2	22.5	2.6	2.6	38.4	38.4	229	229		
			42.69	48.01	42.84	49.32	105.53	111.39	1106.88	1213.58		854-96
второй ужин:												
Сок в ассортименте	200	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.52	112.52		254-II-2001
Вафельная конфета «Импульс»	22.5	22,5										
Итого за 14 день:			121,96	135,23	83,66	140,08	371,54	422,6	3169,42	3631,45		
Итого за весь период												
среднее значение за период			119.2	142.3	98.84	110.67	352.96	382.28	2944.51	3211.91		
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности			4	4	3.37	3.45	11.99	11.9				

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Страница 72

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

