



Примерное единое десятидневное меню
 (зима - весна)

Возрастная категория: Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,10	6,50	24,30	172	274/3 Уршп
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 ДеЛи принт ,2005г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	5,73	9,13	47,54	296	
	ЗАВТРАК 2 (Балан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118Прм
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
	Салат из свежely отварной	30	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84 Урц п
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89;178/101/Уршп
	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,6	35/152Уршп
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,47	28,34	178,2	313 С Сборник рецептур 2011г.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп	
Напиток витаминный "Витоска" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507Уршп	
Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организа. Пит. в ДДУ г.Мос.2006г.	
ИТОГО ЗА ОБЕД	540	15,77	14,68	75,35	540,86		
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142	585Уршп
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9,15	4,85	34,10	217		
Соль доломит	3	0,00	0,00	0,00	0	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1193	32,15	29,16	177,99	1149,86		
ВТ - 1 неделя	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/56 Уршп
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,1	514/1 766Уршп
	Бутерброд сырым	25	2,65	3,82	8,08	82	3 /3 ДеЛи принт ,2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	18,48	26,29	25,84	397,72		
ЗАВТРАК 2 (Сок фруктовый)	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46		
Овоши натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70 /70 ДеЛи принт ,20015г	
Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	136/91 Уршп	
Капуста тушеная	110	4,10	4,00	4,30	69,3	428/16 Уршп	

Птица отварная	50	12,80	8,14	0,29	121,42	409 Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пнт. в ДООУ г. Мос.2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	21,41	15,29	46,75	404,61	
Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Уршп
Риженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,74	6,46	22,08	173,4	
Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1188	47,13	48,14	104,77	1021,73	
СР - 1 неделя	150	3,92	8,77	18,80	170	266/54 Уршп
Каши "Дружба"	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Де.Ли принт. 2005г
Бульборд с маслом сливочным	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/1/68 Уршп
Чай с лимоном и сахаром	353	5,54	11,40	42,22	294,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,54	2,12	3,47	35,1	146/Уршп
Картофель отварной	170	1,32	1,77	8,82	56,55	154/90 Уршп
Котлеты или биточки рыбные	110	2,08	5,39	13,97	112,2	434 Уршп
Кисель из яблок с витамином С	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	72,57	17/874 Организ. Пнт. в ДООУ г. Мос.2006г.
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	29,82	115/8Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	13,71	10,70	64,87	474,31	
Оладьи с повидлом	50	3,92	4,00	23,58	146,08	556/52 Уршп
Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,27	7,75	29,58	221,08	
Салат из творога со ступенным молоком	3	0,00	0,00	0,00	0	0 Вне сбор-в
Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1206	27,92	30,25	146,47	1037,29	
ЧТ - 1 неделя	150	24,61	23,82	55,85	536,29	326 (490)/34 Уршп
Какао с молоком	180	3,20	3,00	22,50	129,6	508/1/69Уршп
Бульборд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Де.Ли принт. 2005г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	4,73	29,45	88,09	735,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64Уршп
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	
Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47 /47 Де.Ли принт. 20015г
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,40	6,63	71,28	133/94 Уршп
Биточки рубленые из птицы	50	7,46	7,89	5,06	121,25	417/20 Уршп
Макаронные изделия отварные	110	4,10	0,50	21,30	106,3	297/14 Уршп
Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пнт. в ДООУ г. Мос.2006г.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16,22	14,71	69,34	473,63	

ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп	
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп	
	Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Уршп	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,74	6,46	22,08	173,4		
Соль дополид		3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1186	28,19	50,72	189,61	1428,92		
ПН - 1 неделя								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	4,00	4,80	20,10	140	268/59 Уршп	
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10 Уршп	
	Бульбород с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 ДеЛи принтг ,2005г	
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,18	9,73	43,49	450,68		
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/1/9 Уршп	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,90	0,20	2,70	43		
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,30	3,00	2,70	39,6	19/83 Уршп	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	4,38	4,91	64,08	147/92 Уршп	
	Картофельное пюре	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Уршп	
	Тертелли из пшена с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	1284 С борник рецептур/М.П.Могильный	
	Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17874 Организ. Пит. в ДООУ г. Мос.2006г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8 Уршп	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	22,62	23,51	73,25	318,1	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/1/76 Уршп	
	Пирожки печеные из слобного теста с овсяным фаршем	50	2,92	3,08	17,50	109,17	562/1 Уршп	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	14,45	11,60	40,92	184,17		
Соль дополид		3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1183	53,48	50,55	185,17	995,95		
ПН - 2 неделя								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со стуженным молоком	150	26,16	27,75	40,50	584,1	319/490/48 Уршп	
	Бульбород с сыром	30	4,01	5,07	11,63	108	3/3 ДеЛи принтг ,2011г	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,26	13,48	67,2	514/1/66 Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	32,89	35,08	65,61	759,3		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46		
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70/770 ДеЛи принтг ,20015г	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	149/96 Уршп	
	Рыба, запеченная в омлете	50	7,90	3,90	1,60	73,5	343/26 Уршп	
	Картофель отварной	110	2,08	5,39	13,97	112,2	431/Прм	
	Напиток витаминный "Витюшка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40 Организ. Пит. в ДООУ г. Мос.2006г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8 Уршп	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14,56	12,32	59,59	406,19	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп	
Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп		
Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Уршп		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		0	0,00	0,00	0,00	0		

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,74	6,46	22,08	173,4
Соль йодированная на весь день		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1183	54,69	53,96	157,38	1384,89
ВТ - 2 неделя						
ЗАВТРАК		150	3,75	6,45	24,30	172,05
Каша рисовая молочная жидкая		180	0,09	0,00	13,68	54,9
Чай с лимоном и сахаром		20	1,50	0,58	10,28	52,4
Батон нарезной		350	5,34	7,03	48,26	279,35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47
ЗАВТРАК 2 Яблоки (плоды свежие)		100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0,50	1,70	2,50	26,7
Салат из свеклы отварной		150	1,41	4,55	9,99	87,03
Рассольник ленинградский		110	8,29	8,21	21,63	193,6
Плов из отварной говядины		150	0,23	0,01	18,28	72,57
Кисель из яблок с витамином С		20	1,14	0,23	5,71	29,82
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,50	0,18	9,82	46,7
Хлеб пшеничный		480	13,07	14,88	67,93	456,42
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	4,35	3,75	6,00	75
ПОЛДНИК		50	3,70	6,50	30,20	194,2
Ряженка		200	8,05	10,25	36,20	269,2
Булочка домашняя		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0
Соль йодированная на весь день		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1133	26,86	32,56	162,19	1051,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
СР - 2 неделя						
ЗАВТРАК		150	12,93	20,07	3,46	244,62
Омлет натуральный		25	1,66	2,86	10,59	76
Бутерброд с маслом сливочным		180	3,20	3,00	22,50	129,6
Какао с молоком		355	18,67	25,75	20,57	450,22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,95	0,19	19,19	87,4
ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый		100	0,95	0,19	19,19	87,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0,33	0,06	1,14	6,6
Суп картофельный с клецками		150	1,60	2,39	8,85	63,27
Овощи натуральные соленые (помидор)		50	8,90	8,70	7,10	143
Котлеты, биточки, шницель из говядины		110	2,70	4,40	24,80	150
Рис отварной		150	0,23	0,01	18,28	72,57
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		20	1,14	0,23	5,71	29,82
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,50	0,18	9,82	46,7
Хлеб пшеничный		530	30,18	20,67	117,88	511,96
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	5,80	5,00	8,00	100
ПОЛДНИК		20	1,52	1,96	14,88	83,4
Ряженка		0	0,00	0,00	0,00	0
Печенье		200	8,07	6,84	39,15	183,4
Яблоки (плоды свежие)		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0
Соль йодированная на весь день		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1188	57,87	53,45	196,79	1232,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ЧТ - 2 неделя						
ЗАВТРАК		150	3,92	8,77	18,80	170
Каша "Дружба"		20	2,55	2,30	0,15	31,5
Яйцо варенное						

	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/3 Уршп
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	11,30	45	503/74 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,07	11,65	40,53	298,9	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/1/9 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,54	2,12	3,47	35,1	146/Уршп2004г.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	4,34	3,93	8,95	88,56	154/90 Уршп
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	4,10	0,50	21,30	106,3	297/1/14Уршп
	Тефтели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептов/М.П.Мотильный
	Напиток витаминный "Виташока" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп
	Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17874 Организ. Пвт. в ДООУ г.Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	15,06	10,67	72,99	446,86	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Уршп
	Блинчики с джемом	50	3,47	3,07	21,44	127,65	267 Сборник рецептов 2011г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,82	6,82	27,44	202,65	
	Соль, дополи	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1213	31,85	29,34	149,06	991,41	
ПТ - 2 недели							
ЗАВТРАК							
	Вареники ленивые смаслом сливочным	150	16,16	12,95	25,68	283,48	331/35 Уршп
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,1	2/253 Уршп
	Буерброд ссыром	25	2,65	3,82	8,08	82	3 /3 Де/Ли принт ,2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	21,71	19,17	48,06	436,58	
	Сок фруктовый	100	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,95	0,19	19,19	87,4	
ОБЕД							
	Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47 /47Де/Ли принт ,20015г
	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,40	6,63	71,28	133/94 Уршп
	Картофельное пюре	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Уршп
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Уршп
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	1340Организ. Пвт. в ДООУ г.Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	13,86	12,12	59,78	403,78	
ПОЛДНИК							
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Уршп
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,32	6,96	22,88	183,4	
	Соль, дополи	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1188	43,84	38,44	149,91	1111,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11861	403,98	416,57	1619,34	11406,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1186,1	40,40	41,66	161,93	1140,616	10