

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УС № 3 от 11.05.2022 г.

Председатель И.А. Романова А.В.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №117»
Ю.Е. Семенова

Приказ № 44/п от 11.05.2022 г.



Циклическое двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад №117»

для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3-х лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

День	понедельник
------	-------------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с слив маслом	150	5,08	6,33	28,45	185,16	2,3	27а
	Рис	23						
	Молоко	100(105)						
	Сахар	3						
	Масло сливочное	3						
Завтрак	соль	0,5						
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	50а
	какао-порошок	1						
	молоко	100						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,3	-	
Завтрак		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	39а 38а
	ИТОГО:	358	9,58	15,23	54,94	350,94	4,20	
	2-й завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	3,40	
Обед	Суп куриный с гренками и яйцом 1 шт.	150/10 41	4,73/1,76 2,60	3,11/0,06 2,35	1,76/5,22 0,14	68,5/11,65 32,10	2,03 -	1а 89а 77а 16а 59а 40а
	курица	25(34)					-	
	морковь	13(17)						
	соль	0,7						
	Гуляш из курицы	50	12,7	13,25	3,91	115,45	2,57	
	мясо курицы	50(68)						
	лук репчатый	3(3,6)						
	морковь	4(5,4)						
	мука пшеничная	4						
	томат	2						
	соль	0,5						
	масло растительн.	2						
	Макар.изд.(в асс) с маслом	80	4,18	3,86	16,12	194,95	0	
	Макар. изд	20						
	масло слив.	3						
Обед	соль	0,6						
	Салат из свежей капусты	40	0,77	3,01	6,48	39,58	19,3	
	капуста белокочанная	35(43)						
	морковь	6(8,5)						
	масло растительн.	3						
	соль	0,4						
	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0,00	17,78	70,8	0	
	курага	6						
	изюм	5						
	сахар	6						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
	ИТОГО:	561	28,99	25,92	71,33	618,63	23,9	
Полдник	Пирог с яйцом	60	5,09	2,30	12,05	149,36	10,04	45а
	мука пшен	36						
	соль в тесто	0,5						
	сахар	1						
	дрожжи	0,8						
Полдник	масло раст	1						57а
	соль в начинку	0,4						
	молоко	10						
	яйцо	0,6 шт.						
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	
Полдник	ИТОГО:	240	9,85	7,74	20,04	247,96	11,74	
Ужин	Кабачковая икра	30	3,30	3,50	1,65	80,63	2,50	20а
	Картофель тушеный	170	5,27	4,66	23,9	128,98	31,20	
	картофель	150(222)						
	морковь	12(17)						
	лук репчатый	8(11)						
Ужин	масло сливочное	3						82а
	соль	0,5						
	масло растительн.	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	
	сахар	6						

	чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	23,3	-	39a
	ИТОГО:	410	11,17	8,41	52,51	275,31	33,70	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1734	60,44	57,30	218,72	1572,74	76,94	

2 день

День	вторник
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Манная каша	150	4,92	5,90	13,33	99,34	1,3	32a
	крупа манная	20						
	молоко	100						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	соль	0,5						
	Кофейный напиток на молоке	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1,0	52a
	кофейный напиток	1,42						
	молоко	100						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	22	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39a
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	
	ИТОГО:	350	9,70	15,12	40,29	270,92	2,30	
2-й завтрак	сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	66a
Обед	Гороховый суп на м/к бульоне	150	7,77	4,33	9,28	142,50	11,95	4a
	мясо	25(41)						
	горох	15						
	картофель	50(74)						
	морковь	13(18,5)						
	соль	0,7						
	лук репчатый	7(9,5)						
	масло растительное	2						
	Огурец соленый	15	0,5	0,00	2,40	3,30	0	
	Овощное рагу с мясом	180	7,87	12,54	14,48	207,17	14,69	
	мясо	45(74)						95a
	капуста свежая	30(43)						
	картофель	65(105)						
	морковь	13(18,5)						
	лук репчатый	7(9,5)						
	масло сливочное	3						
	соль	0,6						
	Компот из кураги	150	0,8	0,00	21,41	87,62	0	61a
	курага	11						
	сахар	6						40a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
	ИТОГО:	535	18,82	17,15	67,49	526,19	26,64	
Полдник	Пирог с картофелем	60	4,29	1,48	15,22	216,50	4,44	42a
	мука пшеничная	36						
	сахар	1						
	соль в тесто	0,5						
	дрожжи	0,8						
	масло растительное	1						57a
	соль в начинку	0,4						
	картофель	20(28,2)						
	молоко	10						
	лук репчатый	5(6,8)						
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	
	ИТОГО:	240	9,05	6,92	23,21	315,10	6,14	
Ужин	Сырники со смет. соусом	140/115/25	14,82	12,89	15,59	234,70	2,91	34a
	творог	10						
	яйцо в шт.	0,2 шт.						
	мука в творог	7						
	сахар.песок в творог	5						
	сметана (в соус)	25						
	мука пшен. (в соус)	3						
	сахар.песок (в соус)	2						
	масло растительн.	2						
	Морковь тертая сладкая	40	0,20	1,50	2,50	22,50	0,9	
	морковь	40(48)						17a
	сахар	2						
	масло растительн.	1						
	Чай сладкий	180	0,50	0,15	11,80	42,40	0	55a
	сахар	6						

	чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39а
	ИТОГО:	400	18,56	14,78	50,77	342,20	3,81	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1690	56,98	53,97	201,66	1534,31	42,29	

3 день

День	среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	150	11,73	8,71	19,60	136,13	1,30	25a
	крупа пшено	23						
	молоко	100						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	соль	0,5						
Завтрак	Какао на молоке	170	3,16	3,30	16,44	89,60	1,00	50a
	какао-порошок	1						
	сахар	6						
	молоко	100						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,10	15,16	35,10	0	39a
		8	0,10	5,80	0,08	52,88	0	
ИТОГО:		358	17,09	17,91	51,28	313,71	2,30	
2-й завтрак	Яблоко	185	0,76	0	20,33	79,80	4,37	72a
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	6,87	10,00	13,91	112,23	31,05	3a
	мясо	25(41)						
	картофель	50(70)						
	морковь	13(17,6)						
	лук репчатый	7(9,5)						
	масло растительное	2						
	капуста	37(52)						
	томат	4						
	соль	0,7						
	сметана	10						
	Ежики мясные	55	6,76	15,69	12,67	106,54	1,30	
	мясо	50(70)						
	лук репчатый	4(5,4)						
	морковь	6(8,5)						
	соль	0,5						
	масло растительное	3						
	яйцо	0,2 шт.						
	рис	5						
Обед	Картофель тушен. по домашнему	120	4,83	4,11	14,44	147,70	14,37	80a
	лук репчатый	7(10)						
	морковь	25(36)						
	масло сливочное	4						
	масло растительн.	2						
	соль	0,6						
	томат	2						
	картофель	80(118)						
	Салат из св.пом. и огурц.	40	2,35	2,10	21,02	63,78	17,88	
	помидоры	20(23)						
	огурцы свежие	20(24)						
	лук репчатый	2(3)						
	масло растительн.	2						
	соль	0,4						
	Компот из яблок и изюма	150	0,27	0,00	20,47	81,20	3,9	
	яблоки	25						
	изюм	10						
	сахар	6						
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40a
ИТОГО:		555	22,96	32,18	102,43	597,05	68,50	
Полдник	Булочка	50	1,92	1,35	13,20	161,22	0	123a
	мука пшеничная	33						
	масло растительн.	1						
	сахар	1						
	дрожжи	0,8						
Полдник	молоко	10						58a
	соль	0,6						
	Кисломол. прод.в ассоритим.	170	9,0	2,7	5,25	91,8	1,08	
ИТОГО:		220	10,92	4,05	18,45	253,02	1,08	
Винегрет с растит.маслом		170	4,62	3,62	12,94	95,40	22,25	

Ужин	картофель	60(90)						11a
	свекла	54(81)						
	морковь	25(30)						
	огурцы соленые	25						
	лук репчатый	10(13)						
	масло растительное	3						
	соль	0,5						
	зеленый горошек	25						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55a
	сахар	6						
	чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	35,10	0	39a
	Яйцо 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	0	
	ИТОГО:	421	12,42	8,57	40,18	237,10	22,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1739	64,15	62,71	232,67	1480,68	98,50	

4 день

День	четверг
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет яйцо молоко масло сливочное масло растительн. соль	170 1,5 шт. 80 3 1 0,4	8,01	6,67	9,19	119,22	0,8	23a
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	170 1,43 100 6	3,16	3,30	16,44	95,4	1,0	52a
	Хлеб пшеничный с маслом	20 4	1,52 0,05	0,12 2,90	10,44 0,04	23,30 26,44	0 0	39a 38a
	Сыр порционный	20	4,68	6,00	0,00	44,20	0,32	36a
	ИТОГО:	384	17,42	18,99	36,11	308,56	2,12	
2-й завтрак	Бананы	185	1,9	0	15,96	72,20	114	74a
Обед	Суп молочный рисовый рис молоко сахар масло сливочное соль	150 15 15 3 6 0,5	8,47	7,99	13,72	180,29	1,08	7a
	Подлива из печени печень лук репчатый морковь масло растительное томат соль мука пшеничная	60 50(56,5) 2(2,8) 4(5,4) 2 2 0,4 3	5,18	15,6	2,72	90,25	17,22	87a
	Картофельное пюре картофель масло сливочное молоко соль	130 130(192) 4 31 0,5	3,53	4,03	13,37	152,32	26,31	81a
	Огурец свежий	40	0,32	0,00	0,81	4,50	3,15	19a
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	150 6 5 6	0,37	0,00	17,78	70,80	0	61a
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	40a
	ИТОГО:	550	18,81	27,76	58,36	540,96	47,76	
Полдник	Тосты с повидло Хлеб пшеничный Масло сливочное повидло	60 40 4 20	3,71	1,33	9,72	130,45	0	46a
	Снежок	170	8,50	2,55	5,95	86,70	1,02	58a
	ИТОГО:	230	12,21	3,88	15,67	217,15	1,02	
Ужин	Рыбное соте рыба рис молоко яйцо соль масло растительное масло сливочное	160 70(112) 18 20 0,3 шт. 0,5 1 1	7,42	4,57	32,96	135,05	0,20	91a
	Салат из свеклы свекла масло растительное	40 40(59) 3	0,77	3,00	14,86	32,30	4,50	12a
	Чай сладкий сахар чай заварка	180 6 1	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0	39a

	ИТОГО:	400	9,63	7,86	69,58	252,55	4,70	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1749	59,97	58,49	195,68	1391,42	169,6	

5 день

День	пятница
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» рис пшено молоко сахар масло сливочное соль	150 13 10 100 3 3 0,5	8,75	8,23	20,85	125,41	1,30	26а
	Какао на молоке какао-порошок сахар молоко	170 1 6 100	3,16	3,30	16,44	89,60	1,0	50а
	Хлеб пшеничный с маслом	22 8	1,52 0,10	0,12 5,80	10,44 0,08	23,30 52,88	0 0	39а 38а
	ИТОГО:	350	13,53	17,45	47,81	291,19	2,3	
2-й завтрак	Груша	185	2,66	0,00	46,30	19,10	1,14	73а
Обед	Борщ на м/к бульоне мясо картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста свекла томат соль	150 25(41) 25(48) 13(18,5) 7(9,5) 2 20(28) 32(44) 2 0,7	10,38	9,00	8,84	99,73	37,62	5а
	Мясная котлета мясо лук репчатый масло растительное хлеб пшеничный яйцо соль	60 55(81) 4(5,4) 2 8 0,1 шт. 0,5	6,61	3,23	9,81	80,88	0,4	101а
	Капуста тушеная капуста морковь масло сливочное соль томат	120 110(220) 10(34) 4 0,5 2	2,73	4,52	8,25	175,28	68,77	72а
	Помидор свежий	40	0,27	0	1,31	6,30	9,00	21а
	Кисель варенье крахмал сахар	150 10 10 5	0,01	0	7,04	80,45	0	54а
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а
	ИТОГО:	560	21,88	17,03	55,17	528,24	115,82	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,10	15,16	30,80	0	39а
	Вареное сгущен. молоко	12	0,87	4,02	6,72	26,10	0,12	48а
	Конд.изд.(мармелад)	25	0	0	0,03	23,30	0	
	Сок	175	0,90	0,00	20,0	80,0	3,50	69а
	ИТОГО:	232	3,87	4,12	41,91	160,20	3,62	
Ужин	тефтели рыбные рыба лук репчатый масло растительн. хлеб пшеничный яйцо соль	70 70(112) 7(9,5) 2 10 0,1 шт. 0,5	16,04	14,04	11,62	190,33	0,40	94а
	Картофельное пюре картофель масло сливочное молоко соль	160 130(192) 4 31 0,5	3,53	4,03	13,37	182,70	26,31	81а
	Салат из зеленого горошка зеленый горошек	40 38	1,52	3,09	8,87	47,42	5,2	

	лук репчатый масло растительное	2(2,5) 3						
	Коф.напиток черный сахар коф.напиток	180 6 1,43	0,36	0,10	11,74	95,40	0	53a
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	20,6	0	39a
	ИТОГО:	450	21,45	21,26	45,60	515,85	31,91	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1777	63,39	59,86	236,79	1514,58	154,79	

6 день

День	понедельник
------	-------------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,08	6,12	23,95	162,66	1,3	29а
	греча	23						
	молоко	100(105)						
	сахар	3						
Завтрак	масло сливочное	3						51а
	соль	0,5						
	Кофейный напиток на молоке	170	3,16	3,30	16,44	89,60	1	
	кофейный напиток	1,43						
Завтрак	сахар	6						39а
	молоко	100						
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,1	15,16	35,10	0	
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	
Завтрак	ИТОГО:	358	10,44	15,32	55,63	340,24	2,30	38а
2-й завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	66а
Обед	Суп картофельный с курицей	150	15,33	5,16	14,28	143,03	12,73	6а
	курица	25(34)						
	морковь	13(18)						
	масло растительное	2						
	соль	0,7						97а
	картофель	50(74)						
	лук репчатый	7(10)						
	Голубцы ленивые из курицы	170	11,16	13,97	29,08	223,10	28,38	
	яйцо	0,1 шт.						12а
	мясо курицы	45(61)						
	капуста	100(141)						
	масло растительное	2						
Обед	рис	10						59а
	соль	0,6						
	лук репчатый	7(10)						
	масло сливочное	3						
	морковь	4(5)						40а
	Салат из свеклы	40	0,77	3,00	4,86	38,56	4,5	
	свекла	40(53)						
	масло растительное	3						
	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0,00	17,78	70,8	0,00	59а
	курага	6						
	изюм	5						
	сахар	6						
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	ИТОГО:	550	29,51	22,41	85,92	561,09	45,61	
Полдник	Корж молочный	50	4,77	6,44	12,28	105,80	0,30	48а
	мука пшеничная	36						
	сахар	9						
	соль в тесто	0,6						
Полдник	масло растительное	1						57а
	молоко	10						
	яйцо	0,1 шт.						
	масло сливочное	7						
Полдник	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а
	ИТОГО:	230	9,53	11,88	20,27	204,40	2,0	
Ужин	Кукуруза консервированная	40	0,90	3,18	5,04	38,06	4,50	12а
	Кукуруза консервирован.	40						
	масло растительное	3						
	Овощи в яйце	160	8,32	7,45	5,81	162,60	1,80	79а
	яйцо	1,4 шт.						
	молоко	100						
	масло сливочное	2						
	соль	0,4						55а
Ужин	масло растительн.	2						
	лук репчатый	10						
	морковь	20						
Ужин	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
	сахар	6						

	чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39a
	ИТОГО:	410	11,82	10,88	37,81	278,16	6,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1713	62,15	60,49	219,53	1463,79	59,61	

7 день

День	вторник
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная крупка геркулес молоко сахар масло сливочное соль	150 20 100 3 3 0,5	5,45	6,63	20,58	154,79	1,45	28a
	Какао на молоке какао-порошок молоко сахар	180 1 100 6	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	50a
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,10 0,1	0,1 5,8	15,16 0,08	35,10 52,88	- 0	39a 38a
	ИТОГО:	368	10,53	15,51	51,79	332,37	3,35	
2-й завтрак	сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	66a
Обед	Суп овощной с курицей курица капуста картофель морковь лук репчатый масло растительное зеленый горошек соль	150 5(6,8) 30(39) 50(74) 8(11) 7(10) 2 7 0,7	5,33	5,16	14,28	143,03	12,73	8a
	Картофельная запеканка с курицей, подливой. картофель курица молоко яйцо лук репчатый масло сливочное мука пшеничная масло растительное соль (0,7) +(0,1 подлива)	150/10 110(163) 50(68) 35(37) 0,1 шт. 8(4/4) 4 4 1 0,6	12,24	13,19	14,45	180,03	22,5	85a
	Морковь тертая сладкая морковь сахар масло растительн.	40 40(48) 2 2	0,30	2,03	5,0	41,52	1,05	17a
	Компот из кураги курага сахар	150 11 6	0,8	0,00	21,41	87,62	0,00	61a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40a
	ИТОГО:	540	20,55	20,66	75,06	537,80	36,28	
Полдник	Гребешок сладкий мука пшеничная сахар соль дрожжи масло растительное молоко	60 36 1 0,6 0,8 1 8	6,32	2,38	11,34	157,92	0,46	116a
	Ряженка	170	6,50	2,55	5,95	144,00	1,02	58a
	ИТОГО:	230	12,82	4,93	17,29	301,92	1,48	
Ужин	Овощи по домашнему с фасолью капуста фасоль консервированная морковь томат соль масло сливочное картофель	165 92(108) 10 10(18) 0,7 0,6 4 55(63)	5,52	3,02	13,35	135,15	54,82	95a
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55a

	сахар	6						
	чай заварка	1						
	Яйцо отварное 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39a
	ИТОГО:	416	13,32	7,97	40,59	276,85	54,82	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1639	58,07	49,07	204,63	1251,99	63,05	

8 день

День	среда
------	-------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожный пудинг со сметанным соусом творог мука пшеничная(в соус) яйцо манка сахар масло сливочное молоко сметана в соус сахар в соус масло растительное	120/25 80 4 0,1 шт. 7 3 3 18(19) 25 2 1	7,49	12,88	12,33	196,80	0,73	33а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	170 1,43 6 100	3,16	3,30	16,44	95,40	1,0	52а
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,10 0,1	0,1 5,8	15,16 0,08	35,10 52,88	0 0	39а 38а
	ИТОГО:	353	12,85	22,08	44,01	380,18	1,73	
2-й завтрак	груша	185	0,76	0,00	8,17	79,90	72,20	73 а
Обед	Рассольник со сметаной на м/к бульоне мясо крупа перловая морковь картофель лук репчатый масло растительное огурец соленый сметана соль	150 25(41) 5 13(18) 50(74) 7(10) 2 15 5 0,7	7,85	5,29	13,31	126,70	11,98	2а
	Мясная подлива мясо лук репчатый масло растительное соль мука пшеничная	60 55(91) 7(10) 2 0,5 4	7,38	13,9	6,91	124,33	1,12	88а
	Макар. изд.(в асс) с маслом макар.изд.(в ассортимент.) соль масло сливочное	80 20 0,5 3	4,18	3,86	16,12	194,95	0	77а
	Салат из св.огурца, помидоры огурец свежий помидоры свежие лук репчатый масло растительн. соль	40 15(16) 15(16) 4(6) 3 0,4	0,39	3,0	2,06	36,46	14,95	22а
	Компот из изюма изюм сахар	150 11 6	0,17	0,00	21,16	84,02	0	60а
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	ИТОГО:	520	21,85	26,33	79,48	652,06	28,05	
Полдник	Пирог с капустой мука пшеничная сахар соль/соль в начинку дрожжи масло растительн. капуста лук репчатый молоко	60 36 1 0,5/0,4 0,8 1 20(28) 4(5) 10	4,33	1,66	10,98	85,65	10,04	41а
	Йогурт (кислом. прод.)	170	8,50	2,55	5,95	86,70	1,02	58а
	ИТОГО:	230	12,83	4,21	16,93	172,35	11,06	

Ужин	Рис отв. с овощной подливкой масло сливочное масло растительн. рис лук репчатый морковь соль	150 2 1 30 1(13) 20(23) 0,6	3,09	3,60	19,41	105,00	44,30	107a
	Яйцо отварное 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	0	38a
	Чай сладкий сахар чай заварка	180 6 1	0,50	0,15	11,80	42,40	0	55 a
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,6	35,10	0	39a
	ИТОГО:	401	10,89	8,55	46,65	246,70	44,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1689	59,18	61,17	195,24	1531,19	157,34	

9 день

День	четверг
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со смет.соусом	140/25	9,81	13,78	28,48	223,04	0,55	33a
	творог	120						
	молоко	30(32)						
	яйцо	0,1 шт.						
	манка	5						
	сахар в творог/соус	3/2						
	масло сливочное	3						
	масло растительн.	1						
	сметана в соус	25						
	мука пшеничная	4						
	Какао на молоке	170	3,16	3,30	16,44	89,60	1,0	50a
	Какао-порошок	1						
	молоко	100						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,30	0	39a
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38a
	ИТОГО:	363	14,59	23,00	55,44	388,82	1,55	
2-й завтрак	сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	70a
Обед	Свекольник	150	6,9	5,16	16,6	137,59	16,72	9a
	кура	25(34)						
	свекла	37(55)						
	картофель	50(96)						
	морковь	13(18)						
	лук репчатый	7(10)						
	масло растительное	2						
	томат	2						
	соль	0,8						
	Плов с мясом	120	6,94	9,38	20,89	135,49	0,9	100a
	мясо	45						
	рис	15						
	морковь	10(13,5)						
	лук репчатый	7(10)						
	масло сливочное	5						
	соль	0,6						
	масло растительное	2						
	Сельдь с луком	25	7,84	6,50	5,76	132,44	3,50	112a
	сельдь	18						
	лук репчатый	12(14)						
	масло растительн.	3						
	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0,00	17,78	70,8	0	59a
	курага	6						
	изюм	2						
	сахар	6						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40a
	ИТОГО:	485	23,93	21,32	80,95	561,92	21,15	
Полдник	Гренки с сыром	40	6,20	6,12	10,44	121,40	0,32	
	хлеб пшеничный	20						
	сыр	20						
	Коф. напиток черный	170	0,36	0,10	11,74	37,40	0	53a
	кофейный напиток	1,43						
	сахар	6						
	Кондит. изд. в ассорт.(зефир)	25	0,00	0,00	0,03	23,30	0	
	ИТОГО:	235	6,56	6,22	22,21	182,10	0,32	
Ужин	Тефтели рыбные	70	14,04	6,31	16,63	131,97	0,40	94a
	рыба	70(112)						
	яйцо	3						
	соль	0,5						
	масло растительное	3						
	лук репчатый	7(10)						
	хлеб пшеничный	10						
	Макароны отв. с маслом слив.	170	4,41	3,41	18,18	149,10	68,49	77a

	макароны масло сливочное соль	20 3 0,6						
	Чай сладкий сахар чай заварка	180 9 0,5	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55a
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	0	39a
	ИТОГО:	440	20,47	9,99	57,05	346,77	68,89	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1688	66,40	60,53	235,55	1559,51	95,31	

10 день

День	пятница
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная крупя пшеничная молоко сахар соль масло сливочное	150 20 100 3 0,5 3	5,87	5,9	26,26	241,33	1,3	32а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	170 1,43 100 6	3,16	3,30	16,44	95,40	1,0	52а
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,10 0,1	0,1 5,8	15,16 0,08	35,10 52,88	- 0	39а 38а
	ИТОГО:	358	11,23	15,10	57,94	424,71	2,30	
2-й завтрак	яблоко	185	2,05	0,00	27,85	117,80	32	72а
Обед	Щи на м/к бульоне мясо картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста соль	150 25(41) 50(88) 8(11) 7(10) 2 40(56) 0,7	10,19	5,74	28,93	123,48	32,35	3а
	Бефстроганов из мяса мясо лук репчатый масло растительное томат мука пшеничная молоко соль	60 50(82) 7(10) 2 2 4 10(11) 0,5	7,28	15,6	4,53	151,34	1,02	91а
	Греча отварная греча масло сливочное соль	90 23 3 0,5	3,14	3,12	41,47	119,44	0,02	111а
	Помидор свежий	40	0,27	0,00	1,31	6,30	9,0	21а
	Кисель варенье крахмал сахар	150 10 10 5	0,01	0,00	7,04	80,45	0	54а
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	ИТОГО:	530	22,77	24,74	103,20	566,61	42,42	
Полдник	Конд.изд.(в асс.) кексы	30	1,41	1,29	10,26	53,10	0	47а
	молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,60	1,70	57а
	ИТОГО:	210	6,17	6,73	18,25	151,70	1,70	
Ужин	Рыба под омлетом рыба яйцо молоко соль масло растительное масло сливочное	150 92(144) 1 шт. 58(61) 0,5 1 2	11,98	12,58	1,77	278,76	1,62	92а
	Свежий огурец	40	0,32	0,00	0,81	4,50	3,15	19а
	Чай сладкий сахар чай заварка	180 6 1	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а
	ИТОГО:	400	14,90	12,83	29,54	360,76	4,77	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1683	57,12	59,40	236,78	1621,58	83,19	