

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания УС № 3 от 11.05.2022.
Председатель *А.А. Ломанова А.В.*



Циклическое двухнедельное МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №117»

для организации питания детей в возрасте от 3-х до 8 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

День **понеде́льник**

Неделя **первая**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая Рис Молоко Сахар Масло сливочное соль	200 30 140 5 4 1	5,74	7,64	19,66	211,12	1,44	27а
	Какао на молоке какао-порошок молоко сахар	180 1,2 130 6	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	50а
	Хлеб пшеничный с маслом	35 9	2,28 0,12	0,18 6,53	15,66 0,01	42,60 59,49	0 0	39а 38а
	ИТОГО:	424	11,98	18,51	54,23	430,88	2,44	
2-й завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	66а
Обед	Суп куриный с гречками и яйцом 1 шт. курица морковь соль	180/10 41 30(41) 14(22,5) 1	5,5/1,76 2,60	3,9/0,06 2,35	2,1/5,22 0,14	75,5/11,65 32,10	2,2 - -	1а
	Гуляш из курицы мясо курицы лук репчатый морковь мука пшеничная томат соль масло растительн.	70 60(81,5) 3(4,5) 5(6,8) 3 3 1 2	13,63	14,08	4,43	162,57	1,38	89а
	Макар.изд.(в асс) с маслом Макар. изд. масло слив. соль	140 35 4 1	6,26	3,84	35,16	229,12	0	77а
	Салат из свежей капусты капуста белокочанная морковь масло растительн. соль	50 40(56) 5(6,5) 5 1	3,1	5,01	3,26	49,5	55	16а
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	180 7 6 5	0,54	0,00	22,59	94,35	0	59а
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40а
	ИТОГО:	721	35,74	29,59	97,80	761,79	58,58	
	Полдник	Пирог с яйцом мука пшен соль в тесто сахар дрожжи масло раст соль в начинку молоко яйцо	70 42 1 2 1 1 0,4 10 0,6 шт.	5,95	2,54	25,99	178,01	8,04
Молоко		200	5,60	6,40	9,40	116,00	2	57а
ИТОГО:		270	11,55	8,94	35,39	294,01	10,04	
Ужин	Кабачковая икра	30	3,30	3,50	1,65	80,63	2,50	20а
	Картофель тушеный картофель морковь лук репчатый масло сливочное соль масло растительн.	190 170(240) 12(17) 8(11) 3 1 2	7,51	5,07	16,52	195,30	31,60	82а
	Чай сладкий сахар чай заварка	200 6 1	0,60	0,18	14,16	50,88	0,0	55а

	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	42,60	0	39а
	ИТОГО:	455	13,69	8,93	47,99	369,43	34,10	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2070	73,96	65,97	258,81	1950,11	109,16	

2 день

День	вторник
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Манная каша	200	6,23	8,83	25,65	150,70	1,46	32а
	крупа манная	25						
	молоко	140						
	сахар	5						
	масло сливочное	5						
	соль	1						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52а
	кофейный напиток	1,7						
	молоко	130						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39а
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	429	13,25	19,72	66,16	370,46	2,86	
2-й завтрак	сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	66а
Обед	Гороховый суп на м/к бульоне	200	7,86	12,23	10,65	143,50	12	4а
	мясо	25(41)						
	горох	25						
	картофель	55(81)						
	морковь	10(16)						
	соль	1						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	Огурец соленый	30	0,98	0,00	4,55	6,65	0	18а
	Овощное рагу с мясом	200	10,20	10,75	16,02	266,37	44	95а
мясо	50(88)							
капуста свежая	32(54)							
картофель	80(138)							
морковь	16(22)							
лук репчатый	12(16)							
масло сливочное	3							
соль	1							
масло растительное	2							
	Компот из кураги	180	0,88	0,00	24,67	100,32	0	61а
	курага	13						
	сахар	6						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,03	40а
	ИТОГО:	660	22,27	23,33	80,79	623,84	56,03	
Полдник	Пирог с картофелем	70	5,22	5,93	21,46	222,10	0,60	42а
	мука пшеничная	36						
	сахар	2						
	соль в тесто	1						
дрожжи	1							
масло растительное	1							
соль в начинку	0,4							
картофель	30							
молоко	10							
лук репчатый	5(6,8)							
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	57а
	ИТОГО:	270	10,82	12,33	30,86	338,10	2,60	
Ужин	Сырники со смет. соусом	190/140/50	17,35	14,20	23,93	282,47	0,83	34а
	творог	130						
	яйцо в шт.	0,2 шт.						
	мука в творог	8						
	сахар.песок в творог	6						
	сметана (в соус)	35						
мука пшен. (в соус)	4							
сахар.песок (в соус)	3							
масло растительн.	2							
	Морковь тертая сладкая	40	0,20	1,50	2,50	22,50	0,9	17а
морковь	40(48)							
сахар	2							
масло растительн.	1							
	Витамин.напиток	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	55а
	сахар	10						

	ЛИМОН	22						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39а
	ИТОГО:	470	21,32	16,12	65,00	414,32	7,73	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2009	68,66	71,50	266,21	1840,72	73,22	

3 день

День	среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная крупа пшено молоко сахар масло сливочное соль	200 30 140 5 4 1	11,96	9,18	24,08	163,80	1,46	25а
	Какао на молоке какао-порошок сахар молоко	180 1,2 6 130	3,84	4,16	18,9	117,67	1,00	50а
	Хлеб пшеничный с маслом	40 9	3,04 0,12	0,24 6,53	20,88 0,01	42,60 59,49	0 0	39а 38а
	ИТОГО:	429	18,96	20,11	63,87	383,56	2,46	
2-й завтрак	Яблоко	180	0,84	0	22,47	88,20	4,83	72а
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной мясо картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста томат соль сметана	200 25(41) 55(81) 16(24) 8(13) 3 43(60,6) 6 1 15	8,53	12,74	16,0	138,57	36,29	3а
	Ежики мясные мясо лук репчатый морковь соль масло растительное яйцо рис	80 55(81) 8(11) 12(12) 1 2 0,2 шт. 10	10,82	11,02	16,17	160,70	1,40	99а
	Картофель тушен. по домашнему лук репчатый морковь масло сливочное масло растительн. соль томат картофель	170 8 20 4 2 1 3 140	4,37	5,19	10,86	187,20	31,85	80а
	Салат из св.пом. и огурц. помидоры огурцы свежие лук репчатый масло растительн. соль	50 25(28) 25(29) 8(10) 2 1	2,35	4,06	23,02	73,78	17,88	22а
	Компот из яблок и изюма яблоки изюм сахар	180 12 13 5	0,20	0,00	27,38	104,28	5,2	62а
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0	40а
	ИТОГО:	730	28,62	33,36	118,33	771,53	92,62	
	Полдник	Булочка мука пшеничная масло растительн. сахар дрожжи молоко соль	70 40 1 2 1 10 1	4,05	2,47	15,21	175,79	0,03
Кисломол. прод.в ассорти.		180	9,0	2,7	5,25	100,80	1,08	55а
ИТОГО:		250	13,05	5,17	20,46	276,59	1,11	
	Винегрет с растит.маслом	180	2,05	5,15	30,32	162,88	28,92	

Ужин	картофель	63(93)						11a
	свекла	37(55)						
	морковь	22(31)						
	огурцы соленые	30						
	лук репчатый	8(11)						
масло растительное	5							
соль	1							
зеленый горошек	20							
Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55a	
сахар	6							
чай заварка	1							
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0	39a	
Яйцо 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	0		
	ИТОГО:	461	10,89	10,27	65,64	372,36	29,28	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2050	72,36	68,91	290,77	1892,24	130,30	

4 день

День **четверг**

Неделя **первая**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет яйцо молоко масло сливочное масло растительн. соль	170 1,5 шт. 100 4 1 1	8,21	12,20	5,01	119,22	1,0	23a
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	180 1,7 130 6	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52a
	Хлеб пшеничный с маслом	40 5	3,04 0,06	0,24 3,5	20,88 0,05	94,40 31,2	0 0	39a 38a
	Сыр порционный	30	7,02	2,42	0	64,10	0,48	36a
	ИТОГО:	425	22,19	22,48	45,56	426,59	2,88	
2-й завтрак	Бананы	180	2,1	0	17,64	79,80	126	74a
Обед	Суп молочный рисовый рис молоко сахар масло сливочное соль	200 18 159 5 7 1	6,50	4,70	17,75	193,09	1,43	7a
	Подлива из печени печень лук репчатый морковь масло растительное томат соль мука пшеничная	70 55(70,4) 8(11) 12(17) 2 3 1 3	9,72	15,53	1,45	111,20	19,83	87a
	Картофельное пюре картофель масло сливочное молоко соль	180 165(245) 7 20 1	4,27	6,18	34,22	191,51	33,43	81a
	Огурец свежий	60	0,44	0,00	1,65	8,25	5,5	19a
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	180 7 6 5	0,57	0,00	24,52	94,32	0	61a
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0	40a
	ИТОГО:	740	23,85	22,06	86,74	705,37	60,19	
	Полдник	Тосты с повидло хлеб пшеничный масло сливочное повидло	40 20 4 20	3,71	1,33	9,72	110,45	0
Снежок		180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58a
Кондит. изд.в ассор.(вафли)		40	0,96	0,84	15,45	67,28	0	48a
ИТОГО:		260	13,67	4,87	30,42	269,53	1,08	
Ужин	Рыбное сое рыба рис молоко яйцо соль масло растительное масло сливочное	170 90(160) 22 40 0,3 шт. 1 1 2	9,13	12,18	16,28	226,05	0,24	91a
	Салат из свеклы свекла масло растительное	60 60 3	0,77	3,00	4,86	48,56	4,50	12a
	Витамин.напиток сахар лимон	200 10 22	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	55a
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,20	0	39a

	ИТОГО:	450	12,15	15,48	49,27	388,56	10,74	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2055	73,96	64,89	229,63	1869,85	200,89	

5 день

День	пятница
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,20	7,98	30,14	218,10	1,44	26а
	рис	15						
	пшено	15						
	молоко	140						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	50а
	какао-порошок	1,2						
	сахар	6						
	молоко	130						
	Хлеб пшеничный с маслом	22	1,52	0,12	10,44	23,30	0	39а
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	411	14,68	18,79	59,49	418,56	2,44	
2-й завтрак	Груша	180	2,94	0,00	51,20	23,00	1,26	73а
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	9,04	7,34	10,56	153,13	26,98	5а
	мясо	25(41)						
	картофель	55(81)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	капуста	25(35)						
	свекла	35(48)						
	томат	3						
	соль	1						
	Мясная котлета	70	13,69	13,58	11,01	112,52	0,8	101а
мясо	65(107)							
лук репчатый	8(11)							
масло растительное	3							
хлеб пшеничный	8							
яйцо	0,1 шт.							
соль	0,5							
	Капуста тушенная	150	2,80	3,32	10,49	193,10	62,41	72а
капуста	125(200)							
морковь	24(34)							
масло сливочное	4							
соль	0,9							
томат	3							
	Помидор свежий	60	0,33	0	2,31	10,45	13,75	21а
	Кисель	170	0,01	0	25,64	96,93	0,13	65а
варенье	20							
крахмал	15							
сахар	5							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,00	0,00	40а
	ИТОГО:	700	28,22	24,59	84,91	673,13	104,07	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	20,60	0	39а
	Вареное сгущен. молоко	15	0,87	1,02	6,72	37,80	0,12	48а
	Конд.изд.(мармелад)	30	0	0	0,03	33,80	0	
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	69а
	сахар	6						
чай заварка	1							
	ИТОГО:	265	2,99	1,32	31,35	143,08	0,48	
Ужин	тефтели рыбные	80	16,69	17,58	11,01	238,52	0,80	94а
	рыба	80(128)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительн.	2						
	хлеб пшеничный	10						
	яйцо	0,1 шт.						
	соль	0,5						
	Картофельное пюре	160	3,94	4,42	32,96	182,72	29,50	81а
	картофель	140						
	масло сливочное	4						
	молоко	20						
	соль	1						

	Салат из зеленого горошка зеленый горошек лук репчатый масло растительное	50 42 8(11) 2	0,82	0,10	6,45	62,76	6,00	
	Коф.напиток черный сахар коф.напиток	200 6 1,7	0,36	0,10	13,72	44,88	0	53a
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	20,6	0	39a
	ИТОГО:	510	23,33	22,32	74,58	549,48	36,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2066	72,16	67,02	301,53	1807,25	144,55	

6 день

День **понедельник**

Неделя **вторая**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	11,01	8,58	18,83	300,14	1,43	29а
	греча	30						
	молоко	140						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	51а
	кофейный напиток	1,7						
	сахар	6						
	молоко	130						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39а
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	429	18,03	19,47	59,34	519,90	2,83	
2-й завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	66а
Обед	Суп картофельный с курицей	200	13,04	8,32	25,31	178,19	25,20	6а
	курица	30(43)						
	морковь	24(32)						
	масло растительное	3						
	соль	1						
	картофель	68(118)						
	лук репчатый	8(11)						
	Голубцы ленивые из курицы	200	11,96	12,61	27,19	241,16	91,75	97а
	яйцо	0,1 шт.						
	мясо курицы	50						
капуста	110							
масло растительное	3							
рис	10							
соль	1							
лук репчатый	7							
масло сливочное	2							
морковь	6							
Салат из свеклы	60	0,77	3,00	4,86	48,56	4,5	12а	
свекла	60							
масло растительное	2							
Компот из кураги и изюма	180	0,57	0,00	24,52	94,32	0,00	59а	
курага	7							
изюм	6							
сахар	5							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,03	40а	
	ИТОГО:	690	28,69	24,28	106,78	669,23	121,48	
Полдник	Корж молочный	70	4,77	6,44	12,28	178,10	0,30	48а
	мука пшеничная	50						
	сахар	9						
	соль в тесто	1						
масло растительное	1							
молоко	10							
яйцо	0,1 шт.							
масло сливочное	7							
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,0	2,0	57а	
	ИТОГО:	270	10,37	12,84	21,68	294,10	2,3	
Ужин	Кукуруза консервированная	50	0,97	8,0	5,76	48,39	0,80	12а
	Кукуруза консервирован.	48						
	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							
масло растительн.	2							
лук репчатый	10							
морковь	20							
Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0,0	55а	
сахар	6							
чай заварка	1							

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39а
	ИТОГО:	450	12,93	15,87	46,61	304,47	2,60	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2039	71,02	72,46	257,81	1881,70	133,21	

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	200	13,66	9,25	16,19	195,58	1,44	28a
	крупка геркулес	25						
	молоко	140						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	50a
	какао-порошок	1,2						
	молоко	100						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0	39a
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	449	20,66	20,18	55,98	467,14	2,44	
2-й завтрак	сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	66a
Обед	Суп овощной с курицей	200	7,17	9,77	33,40	213,66	49,73	8a
	курица	10(34)						
	капуста	30(42)						
	картофель	55(87)						
	морковь	12(18)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
зеленый горошек	10							
	соль	1						
	Картофельная запеканка с курицей, подливой.	190/30	10,64	6,08	37,71	210,07	21,0	85a
	картофель	123						
	курица	60						
	молоко	40						
	яйцо	0,1 шт.						
	лук репчатый	16						
	масло сливочное	4						
	мука пшеничная	4						
	масло растительное	1						
	соль (1,1) +(0,2 подлива)	1						
	Морковь тертая сладкая	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	17a
	морковь	56						
	сахар	3						
	масло растительн.	5						
	Компот из кураги	180	0,88	0,00	24,67	100,32	0,00	61a
	курага	13						
	сахар	5						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,60	22,20	107,00	0	40a
	ИТОГО:	710	21,77	20,51	124,84	696,83	73,01	
Полдник	Гребешок сладкий	70	7,40	8,66	22,55	173,42	0,43	116a
	мука пшеничная	42						
	сахар	2						
	соль	1						
	дрожжи	1						
	масло растительное	1						
	молоко	10						
	Ряженка	180	5,40	10,8	7,38	153,00	0,54	58a
	ИТОГО:	250	12,80	19,46	29,93	326,42	0,97	
Ужин	Овощи по домашнему с фасолью	180	7,39	5,64	14,20	173,81	68,88	95a
	капуста	125						
	фасоль консервированная	13						
	морковь	28						
	томат	3						
	соль	1						
	масло сливочное	4						
	картофель	55(96)						
	Витамин. напиток	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	55a
	сахар	10						
	лимон	22						

	Яйцо отварное 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39a
	ИТОГО:	461	16,36	10,76	53,05	347,36	74,88	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2070	72,59	70,91	287,20	1931,75	82,29	

8 день

День	среда
------	-------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта						
			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	150/30 120 4 0,1 шт. 10 5 4 28 25 3 1	11,12	13,47	20,75	250,97	2,98	33а						
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	180 1,7 6 130							3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52а
	Хлеб пшеничный с маслом	40 9							3,04 0,12	0,24 6,53	20,88 0,01	94,40 59,49	0 0	39а 38а
	ИТОГО:	409							18,14	24,36	61,26	522,53	4,38	
2-й завтрак	груша	180	0,84	0,00	9,03	40,00	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	200 25(41) 10 16(24) 56(89) 8(11) 3 27 10 1	9,84	12,79	8,56	151,70	12,66	2а						
	Мясная подлива мясо лук репчатый масло растительное соль мука пшеничная	70 60 8 4 0,7 4							6,83	19,62	3,72	144,03	0,80	88а
	Макар. изд.(в асс) с маслом макар.изд.(в ассортим.) соль масло сливочное	140 35 1 4							6,26	3,84	35,16	279,12	0	77а
	Салат из св.огурца, помидоры огурец свежий помидоры свежие лук репчатый масло растительн. соль	60 18 18 8 4 0,7							0,54	4,0	2,13	48,32	25,10	22а
	Компот из изюма изюм сахар	200 14 5							0,24	0,00	23,35	91,99	0	60а
	Хлеб ржаной	50							2,35	0,35	24,90	107,00	0	40а
	ИТОГО:	720							26,06	40,60	97,82	822,16	38,56	
	Полдник	Пирог с капустой мука пшеничная сахар соль/соль в начинку дрожжи масло растительн. капуста лук репчатый молоко							70 42 2 1/0,4 1 1 35 5 10	5,07	1,33	26,68	99,27	15,04
Йогурт (кислом. прод.)		180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58а						
ИТОГО:		250	14,07	4,03	31,93	191,07	16,12							

Ужин	Рис отв. с овощной подливкой	200	3,09	3,60	19,41	131,46	44,30	107a
	масло сливочное	2						
	масло растительн.	1						
	рис	45						
	лук репчатый	8(11)						
	морковь	12(17)						
соль	1							
	Яйцо отварное 1 шт.	41	5,20	4,70	0,28	64,20	0	38a
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55 a
	сахар	6						
	чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	49,46	42,60	0	39a
	ИТОГО:	481	11,93	8,72	83,31	289,14	44,66	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2040	71,04	77,71	283,35	1864,90	175,92	

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	170/30	14,90	16,70	27,71	291,47	1,17	33а
	творог	150						
	молоко	30						
	яйцо	0,1 шт.						
	манка	5						
	сахар в творог/соус	8						
	масло сливочное	3						
	масло растительн.	1						
	сметана в соус	25						
	мука пшеничная	8						
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	50а
	Какао-порошок	1,2						
	молоко	130						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3,04	0,12	20,88	35,10	0	39а
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	419	18,06	23,47	48,60	503,73	2,17	
2-й завтрак	сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	70а
Обед	Свекольник	200	8,96	11,23	16,87	178,05	13,74	9а
	мясо	25(41)						
	свекла	37(55)						
	картофель	56(89)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	томат	3						
	соль	1						
		Плов с мясом	200	12,98	15,46	37,87	225,26	0,14
мясо	50							
рис	35							
морковь	20							
лук репчатый	16							
масло сливочное	7							
соль	1							
масло растительное	3							
	Сельдь с луком	25	7,84	6,50	5,76	132,44	3,50	112а
сельдь	18							
лук репчатый	7							
масло растительн.	4							
	Компот из кураги и изюма	170	0,57	0,00	24,52	98,32	0	59а
курага	7							
изюм	6							
сахар	5							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40а
	ИТОГО:	645	32,70	33,54	109,92	741,07	17,38	
Полдник	Гренки с сыром	60	9,30	9,18	15,66	225,60	0,48	53а
	хлеб пшеничный	30						
	сыр	30						
	Коф. напиток черный	180	0,36	0,10	13,72	44,88	0	
кофейный напиток	1,7							
сахар	6							
	Кондит. изд. в ассорт.(зефир)	30	0,00	0,00	0,03	23,30	0	
	ИТОГО:	270	9,66	9,28	29,41	293,78	0,48	
Ужин	Тефтели рыбные	80	9,12	7,69	14,78	152,13	0,80	94а
	рыба	80						
	яйцо	0,1 шт.						
	соль	0,8						
	масло растительное	2						
лук репчатый	8							
хлеб пшеничный	10							
	Макароньы отв. с маслом слив.	200	6,26	3,84	35,16	209,12	0	77а

	макароны	50						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55a
	сахар	6						
	чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	0	39a
	ИТОГО:	500	17,50	11,83	74,54	435,43	1,16	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2024	78,92	78,12	285,87	2068,01	25,19	

10 день

День	пятница
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	200	14,47	8,24	12,47	309,70	1,44	32а
	крупя пшеничная	25						
	молоко	140						
	сахар	5						
	соль	1						
	масло сливочное	4						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52а
	кофейный напиток	1,8						
	сахар	130						
	молоко	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39а
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38а
	ИТОГО:	429	21,49	19,13	52,98	529,46	2,84	
2-й завтрак	яблоко	180	2,27	0,00	28,57	130,20	35	72а
Обед	Щи на м/к бульоне	200	10,87	13,99	19,15	225,42	30,46	3а
	мясо	30(46)						
	картофель	55(89)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	14(17)						
	масло растительное	3						
	капуста	61						
	соль	1						
	Бефстроганов из мяса	70	12,19	9,22	4,31	180,76	1,65	91а
мясо	60							
лук репчатый	10							
масло растительное	2							
томат	5							
мука пшеничная	4							
молоко	10							
соль	1							
	Греча отварная	160	4,14	3,32	55,47	152,44	0,02	111а
греча	40							
масло сливочное	3							
соль	1							
	Помидор свежий	60	0,33	0,00	2,31	10,45	13,75	21а
	Кисель	170	0,01	0,00	25,64	96,93	0,13	54а
	варенье	25						
	крахмал	15						
	сахар	5						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,03	40а
	ИТОГО:	710	29,89	26,88	112,63	773,00	15,58	
Полдник	Конд.изд.(в асс.) кексы	70	3,29	3,01	23,94	123,90	0	47а
	молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,0	57а
	ИТОГО:	270	8,89	9,41	33,34	239,90	2,0	
Ужин	Рыба под омлетом	180	17,48	24,48	1,80	291,74	0,70	92а
	рыба	102						
	яйцо	1 шт.						
	молоко	70						
	соль	1,2						
	масло растительное	1						
	масло сливочное	4						
	Свежий огурец	60	0,44	0,00	1,65	8,25	5,50	19а
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,0	55а
	сахар	6						
	чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	94,40	-	39а
	ИТОГО:	480	21,56	24,90	38,49	445,27	6,20	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2069	84,10	80,32	266,01	2117,83	61,62	