

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УС № 5 от 01.09.2015
Председатель Ладонина Е. И.



Циклическое двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад №163»

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	понедельник	Неделя	первая
------	--------------------	--------	---------------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины 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	
	Какао на молоке какао-порошок молоко сахар	180 1,2 130 6	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	
	Хлеб пшеничный с маслом	35 9	2,28 0,12	0,18 6,53	15,66 0,01	42,60 59,49	0 0	
	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 гренками 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 - -	
	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	
	Макар.изд.(в асс) с маслом Макар. изд масло слив. соль	140 35 4 1	6,26	3,84	35,16	229,12	0	
	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	
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	180 7 6 5	0,54	0,00	22,59	94,35	0	
	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	
	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	39a
	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)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Манная каша крупа манная молоко сахар масло сливочное соль	200 25 140 5 5 1	6,23	8,83	25,65	150,70	1,46	32а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	180 1,7 130 6	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52а
	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	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 мясо горох картофель морковь соль лук репчатый масло растительное	200 25(41) 25 55(81) 10(16) 1 8(11) 3	7,86	12,23	10,65	143,50	12	4а
	Огурец соленый	30	0,98	0,00	4,55	6,65	0	18а
	Овощное рагу с мясом мясо капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло сливочное соль масло растительное	200 50(88) 32(54) 80(138) 16(22) 12(16) 3 1 2	10,20	10,75	16,02	266,37	44	95а
	Компот из кураги курага сахар	180 13 6	0,88	0,00	24,67	100,32	0	61а
	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 мука пшеничная сахар соль в тесто дрожжи масло растительное соль в начинку картофель молоко лук репчатый	70 36 2 1 1 1 0,4 30 10 5(6,8)	5,22	5,93	21,46	222,10	0,60	42а
	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 творог яйцо в шт. мука в творог сахар.песок в творог сметана (в соус) мука пшен. (в соус) сахар.песок (в соус) масло растительн.	190/140/50 130 0,2 шт. 8 6 35 4 3 2	17,35	14,20	23,93	282,47	0,83	34а
	Морковь тертая сладкая морковь сахар масло растительн.	40 40(48) 2 1	0,20	1,50	2,50	22,50	0,9	17а
	Витамин.напиток сахар	200 10	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	55а

	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)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная 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
Полдник	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	
	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	123а
	Кисломол. прод.в ассоритим.	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)						
	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	23а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	180 1,7 130 6	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52а
	Хлеб пшеничный с маслом	40 5	3,04 0,06	0,24 3,5	20,88 0,05	94,40 31,2	0 0	39а 38а
	Сыр порционный	30	7,02	2,42	0	64,10	0,48	36а
	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	74а
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	7а
	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	87а
	Картофельное пюре картофель масло сливочное молоко соль	180 165(245) 7 20 1	4,27	6,18	34,22	191,51	33,43	81а
	Огурец свежий	60	0,44	0,00	1,65	8,25	5,5	19а
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	180 7 6 5	0,57	0,00	24,52	94,32	0	61а
Полдник	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0	40а
	ИТОГО:	740	23,85	22,06	86,74	705,37	60,19	
	Тосты с повидло хлеб пшеничный масло сливочное повидло	40 20 4 20	3,71	1,33	9,72	110,45	0	46а
	Снегок	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58а
Ужин	Кондит. изд.в ассор.(вафли)	40	0,96	0,84	15,45	67,28	0	48а
	ИТОГО:	260	13,67	4,87	30,42	269,53	1,08	
	Рыбное соте 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	91а
	Салат из свеклы свекла масло растительное	60 60 3	0,77	3,00	4,86	48,56	4,50	12а
	Витамин.напиток сахар лимон	200 10 22	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	55а
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	47,20	0	39а

	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	26a
	рис	15						
	пшено	15						
	молоко	140						
Завтрак	сахар	5						50a
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	
Завтрак	какао-порошок	1,2						39a
	сахар	6						
	молоко	130						
	Хлеб пшеничный с маслом	22	1,52	0,12	10,44	23,30	0	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38a
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	73a
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	9,04	7,34	10,56	153,13	26,98	5a
	мясо	25(41)						
	картофель	55(81)						
	морковь	16(24)						
Обед	лук репчатый	8(11)						101a
	масло растительное	3						
	капуста	25(35)						
	свекла	35(48)						
Обед	томат	3						72a
	соль	1						
	Мясная котлета	70	13,69	13,58	11,01	112,52	0,8	
	мясо	65(107)						
Обед	лук репчатый	8(11)						72a
	масло растительное	3						
	хлеб пшеничный	8						
	яйцо	0,1 шт.						
Обед	соль	0,5						40a
	Капуста тушенная	150	2,80	3,32	10,49	193,10	62,41	
	капуста	125(200)						
	морковь	24(34)						
Обед	масло сливочное	4						65a
	соль	0,9						
	томат	3						
	Помидор свежий	60	0,33	0	2,31	10,45	13,75	21a
Обед	Кисель	170	0,01	0	25,64	96,93	0,13	65a
	варенье	20						
	крахмал	15						
	сахар	5						
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,00	0,00	40a
	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	39a
	Вареное сгущен. молоко	15	0,87	1,02	6,72	37,80	0,12	
	Конд.изд.(мармелад)	30	0	0	0,03	33,80	0	
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	69a
Полдник	сахар	6						69a
	чай заварка	1						
	ИТОГО:	265	2,99	1,32	31,35	143,08	0,48	
Ужин	тэфтели рыбные	80	16,69	17,58	11,01	238,52	0,80	94a
	рыба	80(128)						
Ужин	лук репчатый	8(11)						81a
	масло растительн.	2						
	хлеб пшеничный	10						
	яйцо	0,1 шт.						
Ужин	соль	0,5						81a
	Картофельное пюре	160	3,94	4,42	32,96	182,72	29,50	
	картофель	140						
	масло сливочное	4						
Ужин	молоко	20						81a
	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
------	-------------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	11,01	8,58	18,83	300,14	1,43	
	гречка	30						
	молоко	140						
	сахар	5						
Завтрак	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	
	кофейный напиток	1,7						
Завтрак	сахар	6						
	молоко	130						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
2-й завтрак	ИТОГО:	429	18,03	19,47	59,34	519,90	2,83	
	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	
	курица	30(43)						
	морковь	24(32)						
	масло растительное	3						
Обед	соль	1						
	картофель	68(118)						
	лук репчатый	8(11)						
	Голубцы ленивые из куры	200	11,96	12,61	27,19	241,16	91,75	
Обед	яйцо	0,1 шт.						
	мясо курицы	50						
	капуста	110						
	масло растительное	3						
Обед	рис	10						
	соль	1						
	лук репчатый	7						
	масло сливочное	2						
Обед	морковь	6						
	Салат из свеклы	60	0,77	3,00	4,86	48,56	4,5	12а
	свекла	60						
	масло растительное	2						
Обед	Компот из кураги и изюма	180	0,57	0,00	24,52	94,32	0,00	
	курага	7						
	изюм	6						
	сахар	5						
Обед	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	
	мука пшеничная	50						
	сахар	9						
	соль в тесто	1						
Полдник	масло растительное	1						
	молоко	10						
	яйцо	0,1 шт.						
	масло сливочное	7						
Полдник	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	
	Кукуруза консервирован.	48						
	масло растительное	3						
	Овощи в яйце	160	8,32	7,45	5,81	162,60	1,80	
Ужин	яйцо	1,4 шт.						
	молоко	100						
	масло сливочное	2						
	соль	0,4						
Ужин	масло растительн.	2						
	лук репчатый	10						
	морковь	20						
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0,0	55а
Ужин	сахар	6						
	чай заварка	1						

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,88	42,60	0	39a
	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
	крупа геркулес	25						
	молоко	140						
	сахар	5						
Завтрак	масло сливочное	4						50a
	соль	1						
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	
	какао-порошок	1,2						
Завтрак	молоко	100						39a
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0	
		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)						
Обед	морковь	12(18)						85a
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	зеленый горошек	10						
	соль	1						
Обед	Картофельная запеканка с курицей, подливой.	190/30	10,64	6,08	37,71	210,07	21,0	85a
	картофель	123						
	курица	60						
	молоко	40						
Обед	яйцо	0,1 шт.						17a
	лук репчатый	16						
	масло сливочное	4						
	мука пшеничная	4						
Обед	масло растительное	1						61a
	соль (1,1) +(0,2 подлива)	1						
	Морковь тертая сладкая	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	
	морковь	56						
Обед	сахар	3						40a
	масло растительн.	5						
	Компот из кураги	180	0,88	0,00	24,67	100,32	0,00	
	курага	13						
Обед	сахар	5						116a
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,60	22,20	107,00	0	
	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	58a
	мука пшеничная	42						
	сахар	2						
	соль	1						
Полдник	дрожжи	1						95a
	масло растительное	1						
	молоко	10						
	Ряженка	180	5,40	10,8	7,38	153,00	0,54	
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	55a
	капуста	125						
	фасоль консервированная	13						
	морковь	28						
Ужин	томат	3						55a
	соль	1						
	масло сливочное	4						
	картофель	55(96)						
ИТОГО:		200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	

	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)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожный пудинг со сметанным соусом	150/30	11,12	13,47	20,75	250,97	2,98	
	творог	120						
	мука пшеничная(в соус)	4						
	яйцо	0,1 шт.						
Завтрак	манка	10						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	молоко	28						
Завтрак	сметана в соус	25						
	сахар в соус	3						
	масло растительное	1						
	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	200	9,84	12,79	8,56	151,70	12,66	
	мясо	25(41)						
	крупа перловая	10						
	морковь	16(24)						
Обед	картофель	56(89)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	огурец соленый	27						
Обед	сметана	10						
	соль	1						
	Мясная подлива	70	6,83	19,62	3,72	144,03	0,80	
	мясо	60						
Обед	лук репчатый	8						
	масло растительное	4						
	соль	0,7						
	мука пшеничная	4						
Обед	Макар. изд.(в асс) с маслом	140	6,26	3,84	35,16	279,12	0	
	макар.изд.(в ассортим.)	35						
	соль	1						
	масло сливочное	4						
Обед	Салат из св.огурца, помидоры	60	0,54	4,0	2,13	48,32	25,10	
	огурец свежий	18						
	помидоры свежие	18						
	лук репчатый	8						
Обед	масло растительн.	4						
	соль	0,7						
	Компот из изюма	200	0,24	0,00	23,35	91,99	0	
	изюм	14						
Обед	сахар	5						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	
	ИТОГО:	720	26,06	40,60	97,82	822,16	38,56	
Полдник	Пирог с капустой	70	5,07	1,33	26,68	99,27	15,04	
	мука пшеничная	42						
Полдник	сахар	2						
	соль/соль в начинку	1/0,4						
	дрожжи	1						
	масло растительн.	1						
Полдник	капуста	35						
	лук репчатый	5						
	молоко	10						
	Йогурт (кислом. прод.)	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	
	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	
	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)	Витами н 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						
	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	100а
	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						
	Макароны 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
	сахар	6					
	чай заварка	1					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	0
	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)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная крупа пшеничная молоко сахар соль масло сливочное	200 25 140 5 1 4	14,47	8,24	12,47	309,70	1,44	32а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	180 1,8 130 6	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	42,60 59,49	0 0	39а 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 мясо картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста соль	200 30(46) 55(89) 16(24) 14(17) 3 61 1	10,87	13,99	19,15	225,42	30,46	3а
	Бефстроганов из мяса мясо лук репчатый масло растительное томат мука пшеничная молоко соль	70 60 10 2 5 4 10 1	12,19	9,22	4,31	180,76	1,65	91а
	Гречка отварная гречка масло сливочное соль	160 40 3 1	4,14	3,32	55,47	152,44	0,02	111а
	Помидор свежий	60	0,33	0,00	2,31	10,45	13,75	21а
	Кисель варенье крахмал сахар	170 25 15 5	0,01	0,00	25,64	96,93	0,13	54а
	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 рыба яйцо молоко соль масло растительное масло сливочное	180 102 1 шт. 70 1,2 1 4	17,48	24,48	1,80	291,74	0,70	92а
	Свежий огурец	60	0,44	0,00	1,65	8,25	5,50	19а
	Чай сладкий сахар чай заварка	200 6 1	0,60	0,18	14,16	50,88	0,0	55а
	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	