

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УС № 5 от 01.09.2015

Председатель Надеждина 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	понеделник
------	------------

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	200	5,74	7,64	19,66	211,12	1,44	27а
	Рис	30						
	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						
	молоко	130						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	42,60	0	39а
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	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.	180/10	5,5/1,76	3,9/0,06	2,1/5,22	75,5/11,65	2,2	1а
	курица	41	2,60	2,35	0,14	32,10	-	
	морковь	30(41)					-	
	соль	14(22,5)						
	Гуляш из курицы	70	13,63	14,08	4,43	162,57	1,38	89а
	мясо курицы	60(81,5)						
	лук репчатый	3(4,5)						
	морковь	5(6,8)						
мука пшеничная	3							
томат	3							
	соль	1						
	масло растительн.	2						
	Макар.изд.(в асс) с маслом	140	6,26	3,84	35,16	229,12	0	77а
	Макар. изд	35						
	масло слив.	4						
	соль	1						
	Салат из свежей капусты	50	3,1	5,01	3,26	49,5	55	16а
	капуста белокочанная	40(56)						
	морковь	5(6,5)						
	масло растительн.	5						
	соль	1						
	Компот из кураги и изюма	180	0,54	0,00	22,59	94,35	0	59а
	курага	7						
	изюм	6						
	сахар	5						
	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	70	5,95	2,54	25,99	178,01	8,04	45а
	мука пшен	42						
	соль в тесто	1						
	сахар	2						
дрожжи	1							
масло раст	1							
соль в начинку	0,4							
молоко	10							
яйцо	0,6 шт.							
	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	190	7,51	5,07	16,52	195,30	31,60	82а
	картофель	170(240)						
	морковь	12(17)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло сливочное	3						
	соль	1						
	масло растительн.	2						
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,0	55а
	сахар	6						
	чай заварка	1						

	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)	Витами н 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
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
	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 пшениная крупa пшeно мoлoкo сaxap мaслo сливoчнoe сoль	200 30 140 5 4 1	11,96	9,18	24,08	163,80	1,46	25a
	Какао на молоке какао-порошок сахар молоко	180 1,2 6 130	3,84	4,16	18,9	117,67	1,00	50a
	Хлеб пшеничный с маслом	40 9	3,04 0,12	0,24 6,53	20,88 0,01	42,60 59,49	0 0	39a 38a
	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	72a
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	3a
	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	99a
	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	80a
	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	22a
	Компот из яблок и изюма яблоки изюм сахар	180 12 13 5	0,20	0,00	27,38	104,28	5,2	62a
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0	40a
	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	123a
Полдник	Кисломол. прод.в ассоритим.	180	9,0	2,7	5,25	100,80	1,08	55a
	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	№ реп
			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
	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	
Полдник	Тосты с повидло хлеб пшеничный масло сливочное повидло	40 20 4 20	3,71	1,33	9,72	110,45	0	46а
	Снежок	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58а
	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	
Ужин	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» рис пшено молоко сахар масло сливочное соль	200 15 15 140 5 4 1	9,20	7,98	30,14	218,10	1,44	26а
	Какао на молоке какао-порошок сахар молоко	180 1,2 6 130	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	50а
	Хлеб пшеничный с маслом	22 9	1,52 0,12	0,12 6,53	10,44 0,01	23,30 59,49	0 0	39а 38а
	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 мясо картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста свекла томат соль	200 25(41) 55(81) 16(24) 8(11) 3 25(35) 35(48) 3 1	9,04	7,34	10,56	153,13	26,98	5а
	Мясная котлета мясо лук репчатый масло растительное хлеб пшеничный яйцо соль	70 65(107) 8(11) 3 8 0,1 шт. 0,5	13,69	13,58	11,01	112,52	0,8	101а
	Капуста тушеная капуста морковь масло сливочное соль томат	150 125(200) 24(34) 4 0,9 3	2,80	3,32	10,49	193,10	62,41	72а
	Помидор свежий	60	0,33	0	2,31	10,45	13,75	21а
	Кисель варенье крахмал сахар	170 20 15 5	0,01	0	25,64	96,93	0,13	65а
	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 сахар чай заварка	200 6 1	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	69а
	ИТОГО:	265	2,99	1,32	31,35	143,08	0,48	
Ужин	тефтели рыбные рыба лук репчатый масло растительн. хлеб пшеничный яйцо соль	80 80(128) 8(11) 2 10 0,1 шт. 0,5	16,69	17,58	11,01	238,52	0,80	94а
	Картофельное пюре картофель масло сливочное молоко соль	160 140 4 20 1	3,94	4,42	32,96	182,72	29,50	81а

	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)	Витами н 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						
Завтрак	масло сливочное	4						51а
	соль	1						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	
	кофейный напиток	1,7						
Завтрак	сахар	6						39а
	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	
Завтрак	ИТОГО:	429	18,03	19,47	59,34	519,90	2,83	38а
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)						97а
	Голубцы ленивые из куры	200	11,96	12,61	27,19	241,16	91,75	
	яйцо	0,1 шт.						
	мясо курицы	50						
	капуста	110						
	масло растительное	3						
Обед	рис	10						12а
	соль	1						
	лук репчатый	7						
	масло сливочное	2						
	морковь	6						
	Салат из свеклы	60	0,77	3,00	4,86	48,56	4,5	59а
	свекла	60						
	масло растительное	2						
	Компот из кураги и изюма	180	0,57	0,00	24,52	94,32	0,00	
	курага	7						
	изюм	6						
Обед	сахар	5						40а
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,03	
	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						
Полдник	масло растительное	1						57а
	молоко	10						
	яйцо	0,1 шт.						
	масло сливочное	7						
Полдник	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,0	2,0	2,3
	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						
Ужин	масло растительн.	2						55а
	лук репчатый	10						
	морковь	20						
	Чай сладкий	200	0,6	0,18	14,16	50,88	0,0	
Ужин	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)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	13,66	9,25	16,19	195,58	1,44	28a
	крупa геркулес	25						
	молоко	140						
	сахар	5						50a
	масло сливочное	4						
	соль	1						
Завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,0	50a
	какао-порошок	1,2						
	молоко	100						
	сахар	6						39a
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,24	20,88	94,40	0	
Завтрак		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	449	20,66	20,18	55,98	467,14	2,44	38a
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)						85a
	морковь	12(18)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						17a
	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						61a
	яйцо	0,1 шт.						
	лук репчатый	16						
Обед	масло сливочное	4						17a
	мука пшеничная	4						
	масло растительное	1						
	соль (1,1) +(0,2 подлива)	1						61a
	Морковь тертая сладкая	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	
	морковь	56						
	сахар	3						40a
	масло растительн.	5						
	Компот из кураги	180	0,88	0,00	24,67	100,32	0,00	
	курага	13						40a
	сахар	5						
	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	116a
	мука пшеничная	42						
	сахар	2						
	соль	1						58a
	дрожжи	1						
Полдник	масло растительное	1						
	молоко	10						58a
	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	95a
	капуста	125						
	фасоль консервированная	13						
	морковь	28						55a
	томат	3						
	соль	1						
	масло сливочное	4						55a
	картофель	55(96)						
	Витамин. напиток	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,0	
	сахар	10						
Ужин	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)	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	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
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)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со смет.соусом творог молоко яйцо манка сахар в творог/соус масло сливочное масло растительн. сметана в соус мука пшеничная	170/30 150 30 0,1 шт. 5 8 3 1 25 8	14,90	16,70	27,71	291,47	1,17	33а
	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	30 9	3,04 0,12	0,12 6,53	20,88 0,01	35,10 59,49	0 0	39а 38а
	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
Обед	Свекольник мясо свекла картофель морковь лук репчатый масло растительное томат соль	200 25(41) 37(55) 56(89) 16(24) 8(11) 3 3 1	8,96	11,23	16,87	178,05	13,74	9а
	Плов с мясом мясо рис морковь лук репчатый масло сливочное соль масло растительное	200 50 35 20 16 7 1 3	12,98	15,46	37,87	225,26	0,14	100а
	Сельдь с луком сельдь лук репчатый масло растительн.	25 18 7 4	7,84	6,50	5,76	132,44	3,50	112а
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	170 7 6 5	0,57	0,00	24,52	98,32	0	59а
	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 хлеб пшеничный сыр Коф. напиток черный кофейный напиток сахар Кондит. изд. в ассорт.(зефир)	60 30 30 180 1,7 6 30	9,30 0,36 0,00	9,18 0,10 0,00	15,66 13,72 0,03	225,60 44,88 23,30	0,48 0 0
ИТОГО:	270	9,66	9,28	29,41	293,78	0,48		
Ужин	Тефтели рыбные рыба яйцо соль масло растительное лук репчатый хлеб пшеничный	80 80 0,1 шт. 0,8 2 8 10	9,12	7,69	14,78	152,13	0,80	94а
	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	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)	Витами н 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						
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,4	52а
	кофейный напиток	1,8						
	сахар	130						
	молоко	6						
Завтрак	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	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	
	мясо	60						
Обед	лук репчатый	10						91а
	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	
	греча	40						
	масло сливочное	3						
	соль	1						
Обед	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	
	варенье	25						
	крахмал	15						
	сахар	5						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,03	
	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	
	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	
Ужин	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	-	
	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	