

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УС № 5 от 01.09.2025
Председатель Надежда П.И.



Циклическое двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад №163»

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	
	Рис	23						
	Молоко	100(105)						
	Сахар	3						27а
	Масло сливочное	3						
	соль	0,5						
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	
	какао-порошок	1						
	молоко	100						50а
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,3	-	39а
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а
	ИТОГО:	358	9,58	15,23	54,94	350,94	4,20	
2-й завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	66а
Обед	Суп куриный с гренками и яйцом 1 шт.	150/10	4,73/1,76	3,11/0,06	1,76/5,22	68,5/11,65	2,03	
	курица	41	2,60	2,35	0,14	32,10	-	1а
	морковь	25(34)					-	
	соль	13(17)						
		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)						89а
	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						77а
	масло слив.	3						
	соль	0,6						
	Салат из свежей капусты	40	0,77	3,01	6,48	39,58	19,3	16а
	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						59а
	сахар	6						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	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	
	мука пшен	36						
	соль в тесто	0,5						
	сахар	1						45а
	дрожжи	0,8						
	масло раст	1						
	соль в начинку	0,4						
	молоко	10						
	яйцо	0,6 шт.						
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а
	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)						82а
	морковь	12(17)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло сливочное	3						
	соль	0,5						
	масло растительн.	2						
	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	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 крупа манная молоко сахар масло сливочное соль	150 20 100 3 3 0,5	4,92	5,90	13,33	99,34	1,3	32а	
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	170 1,42 100 6	3,16	3,3	16,44	95,4	1,0		
	Хлеб пшеничный с маслом	22 8	1,52 0,1	0,12 5,8	10,44 0,08	23,3 52,88	0 0		39а 38а
	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	66а	
Обед	Гороховый суп на м/к бульоне мясо горох картофель морковь соль лук репчатый масло растительное	150 25(41) 15 50(74) 13(18,5) 0,7 7(9,5) 2	7,77	4,33	9,28	142,50	11,95	4а	
	Огурец соленый	15	0,5	0,00	2,40	3,30	0		18а
	Овощное рагу с мясом мясо капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло сливочное соль масло растительное	180 45(74) 30(43) 65(105) 13(18,5) 7(9,5) 3 0,6 2	7,87	12,54	14,48	207,17	14,69	95а	
	Компот из кураги курага сахар	150 11 6	0,8	0,00	21,41	87,62	0		61а
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0		40а
	ИТОГО:	535	18,82	17,15	67,49	526,19	26,64		
	Полдник	Пирог с картофелем мука пшеничная сахар соль в тесто дрожжи масло растительное соль в начинку картофель молоко лук репчатый	60 36 1 0,5 0,8 1 0,4 20(28,2) 10 5(6,8)	4,29	1,48	15,22	216,50	4,44	42а
Молоко		180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а	
	ИТОГО:	240	9,05	6,92	23,21	315,10	6,14		
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.	140/115/25 10 0,2 шт. 7 5 25 3 2 2	14,82	12,89	15,59	234,70	2,91	34а	
	Морковь тертая сладкая морковь сахар масло растительн.	40 40(48) 2 1	0,20	1,50	2,50	22,50	0,9		17а
		Чай сладкий сахар	180 6	0,50	0,15	11,80	42,40	0	55а

	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	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная крупa пшeно мoлoкo сaxap мaслo сливoчнoe сoль	150 23 100 3 3 0,5	11,73	8,71	19,60	136,13	1,30	25a
	Какао на молоке какао-порошок сахар молоко	170 1 6 100	3,16	3,30	16,44	89,60	1,00	50a
	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	2,10 0,10	0,10 5,80	15,16 0,08	35,10 52,88	0 0	39a 38a
	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 мясо картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста томат соль сметана	150 25(41) 50(70) 13(17,6) 7(9,5) 2 37(52) 4 0,7 10	6,87	10,00	13,91	112,23	31,05	3a
	Ежики мясные мясо лук репчатый морковь соль масло растительное яйцо рис	55 50(70) 4(5,4) 6(8,5) 0,5 3 0,2 шт. 5	6,76	15,69	12,67	106,54	1,30	99a
	Картофель тушен. по домашнему лук репчатый морковь масло сливочное масло растительн. соль томат картофель	120 7(10) 25(36) 4 2 0,6 2 80(118)	4,83	4,11	14,44	147,70	14,37	80a
	Салат из св.пом. и огурц. помидоры огурцы свежие лук репчатый масло растительн. соль	40 20(23) 20(24) 2(3) 2 0,4	2,35	2,10	21,02	63,78	17,88	22a
	Компот из яблок и изюма яблоки изюм сахар	150 25 10 6	0,27	0,00	20,47	81,20	3,9	62a
	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	
	Булочка мука пшеничная масло растительн. сахар дрожжи молоко соль	50 33 1 1 0,8 10 0,6	1,92	1,35	13,20	161,22	0	123a
Полдник	Кисломол. прод.в ассоритим.	170	9,0	2,7	5,25	91,8	1,08	58a
	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)						11а
	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	55а
	сахар	6						
	чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	35,10	0	39а
	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	№ рец
			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	23а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	170 1,43 100 6	3,16	3,30	16,44	95,4	1,0	52а
	Хлеб пшеничный с маслом	20 4	1,52 0,05	0,12 2,90	10,44 0,04	23,30 26,44	0 0	39а 38а
	Сыр порционный	20	4,68	6,00	0,00	44,20	0,32	36а
	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	74а
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	7а
	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	87а
	Картофельное пюре картофель масло сливочное молоко соль	130 130(192) 4 31 0,5	3,53	4,03	13,37	152,32	26,31	81а
	Огурец свежий	40	0,32	0,00	0,81	4,50	3,15	19а
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	150 6 5 6	0,37	0,00	17,78	70,80	0	61а
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	40а
	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	46а
	Снежок	170	8,50	2,55	5,95	86,70	1,02	58а
	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	91а
	Салат из свеклы свекла масло растительное	40 40(59) 3	0,77	3,00	14,86	32,30	4,50	12а
	Чай сладкий сахар чай заварка	180 6 1	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55а
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0	39а

	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 тушенная 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	2(2,5)						
	масло растительное	3						
	Коф.напиток черный	180	0,36	0,10	11,74	95,40	0	53a
	сахар	6						
	коф.напиток	1,43						
	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 греча молоко сахар масло сливочное соль	150 23 100(105) 3 3 0,5	5,08	6,12	23,95	162,66	1,3	29а
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	170 1,43 6 100	3,16	3,30	16,44	89,60	1	51а
	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:	358	10,44	15,32	55,63	340,24	2,30	
2-й завтрак	Сок	165	0,85	0,00	19,90	79,90	3,40	66а
Обед	Суп картофельный с курицей курица морковь масло растительное соль картофель лук репчатый	150 25(34) 13(18) 2 0,7 50(74) 7(10)	15,33	5,16	14,28	143,03	12,73	6а
	Голубцы ленивые из куры яйцо мясо курицы капуста масло растительное рис соль лук репчатый масло сливочное морковь	170 0,1 шт. 45(61) 100(141) 2 10 0,6 7(10) 3 4(5)	11,16	13,97	29,08	223,10	28,38	97а
	Салат из свеклы свекла масло растительное	40 40(53) 3	0,77	3,00	4,86	38,56	4,5	12а
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	150 6 5 6	0,37	0,00	17,78	70,8	0,00	59а
	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 мука пшеничная сахар соль в тесто масло растительное молоко яйцо масло сливочное	50 36 9 0,6 1 10 0,1 шт. 7	4,77	6,44	12,28	105,80	0,30	48а
	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 Кукуруза консервирован. масло растительное	40 40 3	0,90	3,18	5,04	38,06	4,50	12а
	Овощи в яйце яйцо молоко масло сливочное соль масло растительн. лук репчатый морковь	160 1,4 шт. 100 2 0,4 2 10 20	8,32	7,45	5,81	162,60	1,80	79а
	Чай сладкий сахар	180 6	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а

	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	
	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
Полдник	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	33а
	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	50а
	Какао-порошок	1						
	молоко	100						
	сахар	6						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,52	0,12	10,44	23,30	0	39а
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а
	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	70а
Обед	Свекольник	150	6,9	5,16	16,6	137,59	16,72	9а
	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	100а
	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	112а
	сельдь	18						
	лук репчатый	12(14)						
	масло растительн.	3						
	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0,00	17,78	70,8	0	59а
	курага	6						
	изюм	2						
	сахар	6						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а
	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	53а
	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	94а
	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	77а

	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	32a
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	170 1,43 100 6	3,16	3,30	16,44	95,40	1,0	52a
	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:	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	72a
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	3a
	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	91a
	Греча отварная греча масло сливочное соль	90 23 3 0,5	3,14	3,12	41,47	119,44	0,02	111a
	Помидор свежий	40	0,27	0,00	1,31	6,30	9,0	21a
	Кисель варенье крахмал сахар	150 10 10 5	0,01	0,00	7,04	80,45	0	54a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40a
	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	47a
	молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,60	1,70	57a
	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	92a
	Свежий огурец	40	0,32	0,00	0,81	4,50	3,15	19a
	Чай сладкий сахар чай заварка	180 6 1	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55a
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39a
	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	