

**Раздел № 2 к примерному 10-ти дневному меню  
для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 163»**

**Циклическое двухнедельное меню**

**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.**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00E23A9819E45CFB784826E8C238E3015A  
Владелец: Чистякова Марина Сергеевна  
Действителен: с 27.09.2022 до 21.12.2023

# 1 День

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша пшённая на с/м с м/слив.</b>	<b>200</b>	<b>7,69</b>	<b>6,59</b>	<b>52,53</b>	<b>241,50</b>	<b>1,46</b>	<b>25</b>
	крупa пшено	40						
	молоко	150						
	сахар	7						
	масло сливочное	4						
	<b>Какао на сгущенном молоке</b>	<b>200</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>19,92</b>	<b>47,38</b>	<b>0,20</b>	<b>49</b>
какао	1,2							
сгущ.молоко	36							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>	
<b>со сливочном маслом</b>	<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,6</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>11,91</b>	<b>15,95</b>	<b>88,18</b>	<b>390,43</b>		
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>17,55</b>	<b>85,50</b>	<b>-</b>	<b>66</b>
Обед	<b>Бульон из курицы с гренками</b>	<b>200</b>	<b>4,58</b>	<b>6,53</b>	<b>1,54</b>	<b>63,89</b>	<b>0,96</b>	<b>1</b>
		<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	
	курица	35						
	морковь	6						
	лук	6						
	масло растительное	3						
	<b>Гуляш изкурицы</b>	<b>80</b>	<b>4,51</b>	<b>11,47</b>	<b>4,43</b>	<b>157,97</b>	<b>1,38</b>	<b>89</b>
	курица	70						
	масло растительное	4						
	лук репчатый	6						
томат	3							
мука пшеничная	4							
морковь	6							
<b>Рис с маслом</b>	<b>120</b>	<b>2,86</b>	<b>3,52</b>	<b>32,03</b>	<b>183,22</b>	<b>-</b>	<b>107</b>	
рис	50							
масло сливочное	4							
<b>Свежая помидорка</b>	<b>40</b>	<b>1,57</b>	<b>2,71</b>	<b>17,35</b>	<b>67,15</b>	<b>11,92</b>	<b>22</b>	

	<b>Компот из изюма,кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>84,59</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
	изюм	4						
	курага	5						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>159,58</b>	<b>0,03</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>18,45</b>	<b>24,64</b>	<b>107,68</b>	<b>739,70</b>	<b>14,29</b>	
Полдник	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>13,00</b>	<b>72</b>
	<b>Пряник</b>	<b>35</b>						
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,0</b>	<b>3,60</b>	<b>57</b>
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>20,70</b>	<b>162,00</b>	<b>16,60</b>	
Ужин	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,89</b>	<b>5,38</b>	<b>13,69</b>	<b>172,00</b>	<b>0,18</b>	<b>81</b>
	картофель	180						
	масло сливочное	4						
	молоко	50						
	<b>Свежий огурчик</b>	<b>40</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>4,00</b>	<b>2,80</b>	<b>19</b>
Ужин	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	<b>55</b>
	чай заварка	0,30						
	сахар	13						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>6,29</b>	<b>5,68</b>	<b>39,00</b>	<b>249,82</b>	<b>2,98</b>	

## 2 День

День	вторник
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	<b>Омлет.Свежий огурчик.</b>	<b>140/35</b>	<b>7,99</b>	<b>7,90</b>	<b>4,97</b>	<b>114,20</b>	<b>1,00</b>	<b>23</b>
	молоко	100						
	масло сливочное	3						
	яйцо	1						

Завтрак	<b>Кофе-напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	<b>52</b>
	какао- порошок	1,2						
	сахар	9						
	молоко	130						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,13</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>со сливочном маслом</b>	<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	<b>-</b>	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>14,27</b>	<b>19,53</b>	<b>40,32</b>	<b>333,42</b>	<b>2,40</b>	<b>-</b>
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,57</b>	<b>-</b>	<b>17,55</b>	<b>85,50</b>	<b>3,00</b>	<b>66</b>
	<b>Суп картофельный с мясом.</b>	<b>200</b>	<b>5,82</b>	<b>7,26</b>	<b>13,18</b>	<b>119,10</b>	<b>12,80</b>	<b>6</b>
	мясо	40						
	картофель	110						
	лук репчатый	6						
	масло растительное	3						
	морковь	6						
		<b>Котлета мясная</b>	<b>75</b>	<b>4,50</b>	<b>8,58</b>	<b>11,01</b>	<b>198,52</b>	<b>0,80</b>
мясо	70							
лук репчатый	6							
масло растительное	3							
хлеб пшеничный	12							
яйцо1/10								
	<b>Капуста тушёная</b>	<b>180</b>	<b>3,24</b>	<b>2,48</b>	<b>10,48</b>	<b>75,93</b>	<b>79,98</b>	<b>83</b>
м/сливочное	4							
м/растительное	4							
капуста	130							
лук	9							
морковь	12							
томат	3							
	<b>Компот из изюма,кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>84,59</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
сахар	9							
изюм	4							
курага	5							
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>159,58</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>16,97</b>	<b>18,61</b>	<b>76,56</b>	<b>637,72</b>	<b>93,60</b>	
Полдник	<b>Гребешок с повидлом</b>	<b>55</b>						
масло растительное	3							
молоко	20							
яйцо1/10								
мука	30							
сахар	4							

	дрожжи	1,2						
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Банан	100	1,08	-	14,65	62,00	16,88	74
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>8,33</b>	<b>7,91</b>	<b>31,02</b>	<b>239,95</b>	<b>20,48</b>	
Ужин	Каша геркулесовая	200	6,51	9,89	25,03	211,30	1,46	28
	геркулес	35						
	молоко	110						
	сахар	7						
	масло сливочное	4						
	<b>Сыр порционно</b>	55	7,02	9,0	-	11,3	0,48	36
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52		55
	чай заварка	0,30						
	сахар	10						
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,65</b>	<b>19,19</b>	<b>49,62</b>	<b>296,42</b>	<b>1,94</b>	

### 3 День

День	среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Твор.з-ка со сметанным соусом	140/60	8,72	21,15	37,88	470,66	0,88	33
	творог	110						
	молоко	40						
	яйцо 1/3							
	манка	10						
	сахар песок	10						
	масло сливочное	3						
	сметана (в соус)	22						
	молоко (в соус)	35						

	сахар песок (в соус)	3						
	мука (в соус)	3						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	<b>52</b>
	кофейный напиток	1,2						
	сахар	9						
	молоко	120						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>со сливочном маслом</b>	<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,80</b>	<b>-</b>	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>15,00</b>	<b>32,83</b>	<b>73,23</b>	<b>690,08</b>	<b>2,28</b>	
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>17,55</b>	<b>85,50</b>	<b>3,00</b>	<b>66</b>
	<b>Свежаяпомидорка</b>	<b>40</b>	<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>1,16</b>	<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>21</b>
	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	<b>5,66</b>	<b>2,92</b>	<b>20,02</b>	<b>179,38</b>	<b>10,08</b>	<b>4</b>
	мясо	40						
	горох	23						
	картофель	80						
	морковь	6						
	лук репчатый	6						
	масло растительное	4						
	<b>Картофель туш. по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>2,75</b>	<b>0,17</b>	<b>12,36</b>	<b>175,06</b>	<b>31,05</b>	<b>80</b>
		90						
	мясо	200						
	картофель	12						
	лук репчатый	4						
	масло сливочное							
	<b>Компот из изюма,кураги</b>	<b>200</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>84,59</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
	сахар	10						
	изюм	4						
	курага	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>159,28</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>12,06</b>	<b>3,38</b>	<b>75,43</b>	<b>604,21</b>	<b>49,15</b>	
Полдник	<b>Мандарин</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>-</b>	<b>8,60</b>	<b>38,00</b>	<b>38,00</b>	<b>76</b>
	Б/хлеб с вар.сгущёнкой.	<b>35/20</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
		30	<b>0,87</b>	<b>1,02</b>	<b>6,72</b>	<b>37,80</b>	<b>0,12</b>	<b>486</b>
	16							
	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>						

	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>13,95</b>	<b>4,20</b>	<b>36,81</b>	<b>212,75</b>	<b>39,32</b>	
Ужин	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>9,25</b>	<b>31,67</b>	<b>189,90</b>	<b>1,44</b>	<b>26</b>
	молоко	120						
	сахар	9						
	масло сливочное	4						
	рис	20						
	пшено	20						
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>28,81</b>	<b>103,45</b>	<b>-</b>	<b>54</b>
	варенье	23						
	сахар	6						
	крахмал	4						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8,15</b>	<b>9,37</b>	<b>70,92</b>	<b>316,65</b>	<b>1,44</b>	

#### 4 День

День	четверг
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>2,81</b>	<b>8,91</b>	<b>34,82</b>	<b>238,23</b>	<b>1,46</b>	<b>27</b>
	рис	40						
	молоко	130						
	сахар	9						
	масло сливочное	4						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>117,67</b>	<b>1,00</b>	<b>50</b>
	какао- порошок	1,2						
	сахар	9						
	молоко	130						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>со сливочном маслом</b>	<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,80</b>	<b>-</b>	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>9,07</b>	<b>20,63</b>	<b>69,45</b>	<b>457,65</b>	<b>2,46</b>	
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>	<b>6,00</b>	<b>68</b>
	<b>Свежая помидорка</b>	<b>40</b>	<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>1,16</b>	<b>5,60</b>	<b>8,0</b>	<b>21</b>
	<b>Рассольник с курицей, сосисками</b>	<b>200</b>	<b>6,06</b>	<b>6,68</b>	<b>13,56</b>	<b>132,68</b>	<b>10,10</b>	<b>2</b>
	мясо	35						
	картофель	70						

Обед	морковь лук репчатый огурец соленый масло растительное сметана перловая	6 6 30 3 5 3						
	<b>Греча отварная с м/сл.</b>	<b>120</b>	<b>4,10</b>	<b>4,09</b>	<b>25,47</b>	<b>151,12</b>	-	<b>111</b>
	греча масло сливочное	50 4						
	<b>Котлета из филе индейки (курица)</b>	<b>70</b>	<b>4,50</b>	<b>8,58</b>	<b>11,01</b>	<b>198,52</b>	<b>0,80</b>	<b>101</b>
	филе индейки лук масло растит. хлеб яйцо 1/10	80 6 3 12						
	<b>Компот из изюма,кураги.</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	-	<b>21,14</b>	<b>84,59</b>	-	<b>59</b>
	сахар изюм курага	9 4 5						
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>159,58</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,35</b>	<b>19,64</b>	<b>92,65</b>	<b>823,14</b>	<b>13,72</b>		
Полдник	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	-	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>13,00</b>	<b>72</b>
	<b>Пирожок с яйцом</b>	<b>70</b>	<b>5,71</b>	<b>3,02</b>	<b>10,26</b>	<b>175,88</b>	<b>0,03</b>	<b>45</b>
	м/сливочное м/растительное молоко яйцо 1/10 яйцо ½ мука сахар дрожжи	2 3 20 1 35 4 1,2						
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,0</b>	<b>3,60</b>	<b>57</b>
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,71</b>	<b>9,42</b>	<b>30,96</b>	<b>337,88</b>	<b>16,63</b>		
	<b>Салат из капусты</b>	<b>60</b>	<b>3,10</b>	<b>4,06</b>	<b>21,36</b>	<b>125,87</b>	<b>55,00</b>	<b>16</b>
	капуста морковь масло растительное	60 6 3						



Ужин	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,89</b>	<b>5,38</b>	<b>13,69</b>	<b>172,00</b>	<b>30,09</b>	<b>81</b>
	картофель	180						
	молоко	50						
	масло сливочное	4						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>6,00</b>	<b>55</b>
	чай заварка	0,30						
	сахар	10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>6,32</b>	<b>9,74</b>	<b>59,64</b>	<b>371,69</b>	<b>85,09</b>	

## 5 День

День	пятница
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша манная</b>	<b>200</b>	<b>6,23</b>	<b>8,83</b>	<b>25,65</b>	<b>206,70</b>	<b>1,46</b>	<b>32</b>
	масло сливочное	4						
	молоко	150						
	сахар	7						
	манка	25						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	<b>52</b>
	кофейный напиток	1,2						
	сахар	9						
	молоко	130						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>со сливочном маслом</b>	<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	<b>-</b>	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>12,51</b>	<b>20,51</b>	<b>61,00</b>	<b>425,92</b>	<b>2,86</b>	
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>26,25</b>	<b>103,50</b>	<b>15,00</b>	<b>70</b>
	<b>Салат из зел.гор.</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>0,10</b>	<b>9,45</b>	<b>69,71</b>	<b>6,0</b>	<b>13</b>
	м/растительное	3						
	зел.горошек	60						
	лук	6						
	<b>Борщ с мясом</b>	<b>200</b>	<b>5,90</b>	<b>5,07</b>	<b>14,86</b>	<b>125,76</b>	<b>20,27</b>	<b>5</b>

	мясо	35						
	морковь	6						
	лук репчатый	6						
	масло растительное	3						
	картофель	35						
	капуста	45						
	томат	3						
	свёкла	55						
	<b>Рыба под омлетом</b>	<b>140</b>	<b>7,85</b>	<b>14,11</b>	<b>4,80</b>	<b>267,82</b>	<b>0,70</b>	<b>92</b>
	рыба	100						
	масло сливочное	3						
	молоко	90						
	лук	6						
	м/растительное	3						
	яйцо 1/2							
	<b>Компот из изюма,кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>84,59</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
	сахар	9						
	изюм	4						
	курага	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,29</b>	<b>2,75</b>	<b>172,35</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>18,26</b>	<b>14,27</b>	<b>55,64</b>	<b>680,58</b>	<b>59,91</b>	
	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>10,70</b>	<b>42,0</b>	<b>2,30</b>	<b>73</b>
	<b>Вафли</b>	<b>40</b>	<b>0,70</b>	<b>0,62</b>	<b>11,34</b>	<b>49,34</b>	<b>-</b>	<b>48</b>
	<b>Конфета</b>	<b>40</b>						
	<b>Чай подслащённый</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	<b>55</b>
	Чай	0,30						
	сахар	6						
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>1,66</b>	<b>0,80</b>	<b>35,12</b>	<b>137,66</b>	<b>2,07</b>	
Ужин	<b>Вермишель в молоке</b>	<b>180</b>	<b>6,13</b>	<b>4,04</b>	<b>25,07</b>	<b>171,52</b>	<b>1,05</b>	<b>105</b>
	вермишель	30						
	молоко	90						
	сахар	6						
	масло сливочное	4						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	<b>55</b>
	чай заварка	0,30						
	сахар	9						
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>6,73</b>	<b>4,22</b>	<b>39,22</b>	<b>222,04</b>	<b>1,05</b>	

6 День

День	понедельник
------	-------------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Омлет.Кабачковая икра.</b>	<b>140/35</b>	<b>7,99</b>	<b>7,90</b>	<b>4,97</b>	<b>114,20</b>	<b>1,00</b>	<b>23</b>
	молоко	110						
	яйцо	1						
	масло сливочное	3						
	икра кабачковая	33						
	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	<b>200</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>19,92</b>	<b>47,38</b>	<b>0,20</b>	<b>51</b>
	кофейный напиток	1,2						
	сгущенное молоко	36						
	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	-	<b>39</b>
		<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	-	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>12,21</b>	<b>17,26</b>	<b>40,62</b>	<b>263,13</b>	<b>1,20</b>	
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>26,25</b>	<b>103,50</b>	<b>15,00</b>	<b>70</b>
Обед	<b>Салат из капусты</b>	<b>60</b>	<b>3,10</b>	<b>4,06</b>	<b>21,36</b>	<b>125,87</b>	<b>55,00</b>	<b>16</b>
	капуста	60						
	масло растительное	3						
	морковь	7						
		<b>Свекольник с курицей.</b>	<b>200</b>	<b>5,47</b>	<b>4,52</b>	<b>16,70</b>	<b>142,44</b>	<b>10,99</b>
	курица	35						
	морковь	6						
	лук репчатый	6						
	масло растительное	3						
	картофель	40						
	свёкла	55						
	томат	3						
	<b>Биточки из курицы</b>	<b>70</b>	<b>4,50</b>	<b>8,58</b>	<b>11,01</b>	<b>198,52</b>	<b>0,80</b>	<b>101</b>
	Курица	80						
	лук репчатый	6						
	м/растит	3						
	яйцо 1/10							
	молоко	14						
	хлеб белый	12						

	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,89</b>	<b>5,38</b>	<b>13,69</b>	<b>172,00</b>	<b>30,09</b>	<b>81</b>
	картофель	180						
	молоко	45						
	м/слив.	4						
	<b>Компот из изюма,кураги.</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>84,59</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
	сахар	9						
	изюм	4						
	курага	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>53,19</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>20,37</b>	<b>22,83</b>	<b>104,05</b>	<b>776,61</b>	<b>96,90</b>	
Полдник	<b>Мандарин Пряник</b>	<b>100 35</b>	<b>0,80</b>	<b>-</b>	<b>8,60</b>	<b>38,00</b>	<b>38,00</b>	<b>76</b>
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,0</b>	<b>3,60</b>	<b>57</b>
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,40</b>	<b>6,40</b>	<b>18,00</b>	<b>154,00</b>	<b>41,60</b>	
Ужин	<b>Винегрет</b>	<b>180</b>	<b>3,63</b>	<b>0,11</b>	<b>24,89</b>	<b>133,63</b>	<b>23,78</b>	<b>11</b>
	масло растительное	7						
	картофель	120						
	свёкла	50						
	лук	12						
морковь	15							
зел.горошек	14							
солёный огурец	30							
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	<b>55</b>
	чай заварка	0,30						
	сахар	10						
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>6,33</b>	<b>0,39</b>	<b>54,20</b>	<b>204,45</b>	<b>23,78</b>	

7 День

День	вторник
------	---------

Неделя

вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>9,25</b>	<b>31,67</b>	<b>189,90</b>	<b>1,44</b>	<b>26</b>
	молоко	110						
	масло сливочное	4						
	сахар	8						
	рис	20						
	пшено	20						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>117,67</b>	<b>1,00</b>	<b>50</b>
	какао- порошок	1,2						
	сахар	10						
	молоко	130						
	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	-	<b>39</b>
		<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	-	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>14,40</b>	<b>31,46</b>	<b>69,98</b>	<b>658,50</b>	<b>1,82</b>	
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	-	<b>17,55</b>	<b>85,50</b>	<b>3,00</b>	<b>66</b>
	<b>Свежая помидорка</b>	<b>40</b>	<b>0,24</b>	-	<b>1,16</b>	<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>21</b>
	<b>Щи с мясом</b>	<b>200</b>	<b>5,90</b>	<b>5,07</b>	<b>14,86</b>	<b>125,76</b>	<b>20,27</b>	<b>5</b>
	мясо	35						
	капуста	45						
	картофель	30						
	морковь	6						
	лук репчатый	6						
	масло растительное	3						
	томат	3						
	<b>Бефстроганов из мяса</b>	<b>80</b>	<b>6,19</b>	<b>7,79</b>	<b>8,44</b>	<b>89,39</b>	<b>1,65</b>	<b>96</b>
	мясо	70						
	масло растительное	3						
	лук репчатый	6						
	морковь	6						
	томат	3						
	мука	3						
	<b>Греча отварная</b>	<b>120</b>	<b>4,10</b>	<b>4,09</b>	<b>25,47</b>	<b>151,12</b>	-	<b>111</b>
	греча	50						
	масло сливочное	4						
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,43</b>	<b>16,95</b>	<b>66,88</b>	<b>371,87</b>	<b>29,92</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	-	<b>21,14</b>	<b>40,39</b>	-	<b>59</b>
	сахар	10						
	изюм	4						

Обед	курага	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,31</b>	<b>22,41</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>3,41</b>	<b>0,31</b>	<b>43,86</b>	<b>676,35</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>14,65</b>	<b>62,00</b>	<b>16,88</b>	<b>74</b>
	<b>Булочка с повидлом</b>	<b>75</b>	<b>5,03</b>	<b>1,36</b>	<b>42,06</b>	<b>235,98</b>	<b>0,05</b>	<b>46</b>
	м/растительное молоко яйцо 1/10 мука сахар дрожжи	3 20 35 4 1,2						
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,00</b>	<b>3,60</b>	<b>57</b>
<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,71</b>	<b>7,76</b>	<b>66,11</b>	<b>413,98</b>	<b>20,53</b>		
Ужин	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>5,98</b>	<b>15,21</b>	<b>191,11</b>	<b>33,43</b>	<b>81</b>
	молоко масло сливочное картофель	50 4 180						
	<b>Солёный огурчик</b>	<b>40</b>	<b>1,12</b>	<b>-</b>	<b>5,2</b>	<b>7,6</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>		<b>55</b>
	чай заварка сахар	0,30 9						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>7,56</b>	<b>6,28</b>	<b>45,00</b>	<b>272,53</b>	<b>33,43</b>		

## 8 День

День	среда
------	-------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	<b>Твор.з-ка со смет.соусом.</b>	<b>140/60</b>	<b>8,72</b>	<b>21,15</b>	<b>37,88</b>	<b>470,66</b>	<b>0,88</b>	<b>33</b>
	Творог молоко	110 40						

Завтрак	яйцо 1/3							
	манка	10						
	сахар	10						
	масло сливочное	3						
	сметана в соус	25						
	молоко в соус	30						
	мука в соус	3						
	сахар в соус	3						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	<b>52</b>
	кофейный напиток	1,2						
	сахар	9						
	молоко	130						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	-	<b>39</b>
	<b>со сливочном маслом</b>	<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	-	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>15,00</b>	<b>32,83</b>	<b>73,23</b>	<b>689,88</b>	<b>2,28</b>	
2-й завтрак	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>10,70</b>	<b>42,00</b>	<b>2,30</b>	<b>73</b>
Обед	<b>Салат из свёклы с м/растит.</b>	<b>60</b>	<b>0,85</b>	<b>3,49</b>	<b>9,57</b>	<b>61,33</b>	<b>5,0</b>	<b>12</b>
	свёкла	60						
	м/растительное	3						
	<b>Суп овощной с курицей</b>	<b>200</b>	<b>5,89</b>	<b>2,98</b>	<b>17,08</b>	<b>126,94</b>	<b>27,77</b>	<b>8</b>
	картофель	35						
капуста	45							
масло растительное	3							
курица	35							
кукуруза конс.	12							
лук	6							
морковь	6							
	<b>Гуляш из курицы</b>	<b>65</b>	<b>4,51</b>	<b>11,47</b>	<b>4,43</b>	<b>157,97</b>	<b>1,38</b>	<b>89</b>
	курица	60						
	масло растительное	3						
	лук	6						
	морковь	6						
	томат	3						
	мука	3						
	<b>Макаронны отварные</b>	<b>120</b>	<b>5,02</b>	<b>3,73</b>	<b>10,51</b>	<b>189,28</b>	<b>0</b>	<b>77</b>
	макаронны	45						
	масло сливочное	4						
	<b>Компот из зюма,кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>40,39</b>	<b>-</b>	<b>59</b>

	сахар изюм курага	9 4 5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,31</b>	<b>22,41</b>	<b>172,35</b>	<b>0,03</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>19,68</b>	<b>21,98</b>	<b>85,14</b>	<b>748,26</b>	<b>34,18</b>	
Полдник	<b>Кекс</b>	<b>50</b>	<b>3,29</b>	<b>3,01</b>	<b>23,94</b>	<b>123,90</b>	<b>-</b>	<b>47</b>
	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,87</b>	<b>102,00</b>	<b>1,20</b>	<b>58</b>
	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>8,40</b>	<b>38,00</b>	<b>60,00</b>	<b>75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,19</b>	<b>6,01</b>	<b>38,21</b>	<b>263,90</b>	<b>61,20</b>	
Ужин	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>6,51</b>	<b>9,89</b>	<b>25,03</b>	<b>211,30</b>	<b>1,46</b>	<b>28</b>
	крупка пшеничная масло сливочное молоко	35 4 110						
Ужин	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	<b>55</b>
	чай заварка сахар	0,30 9						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8,63</b>	<b>10,19</b>	<b>49,62</b>	<b>285,12</b>	<b>1,46</b>	

## 9 День

День	четверг
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>2,81</b>	<b>8,91</b>	<b>34,82</b>	<b>238,23</b>	<b>1,46</b>	<b>27</b>
	крупка рисовая сахар песок молоко	40 9 130						
Завтрак	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>117,67</b>	<b>1,00</b>	<b>50</b>
	какао- порошок сахар молоко	1,2 9 130						



	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
		<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	<b>-</b>	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>9,07</b>	<b>20,63</b>	<b>69,45</b>	<b>457,45</b>	<b>2,46</b>	
2-й завтрак	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>-</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>13,00</b>	<b>72</b>
	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>8,03</b>	<b>6,68</b>	<b>13,56</b>	<b>132,68</b>	<b>10,10</b>	<b>2</b>
	картофель	70						
	морковь	6						
	лук репчатый	6						
	масло растит.	3						
	мясо	33						
	сметана	5						
	огурцы солёные	30						
	<b>Свежий огурчик</b>	<b>40</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>4,00</b>	<b>2,8</b>	<b>19</b>
	<b>Картофельная з-ка с курицей</b>	<b>200</b>	<b>7,72</b>	<b>18,39</b>	<b>31,14</b>	<b>288,72</b>	<b>22,53</b>	<b>90</b>
	картофель	180						
	курица	80						
	масло сливочное	3						
	молоко	45						
	масло растительное	3						
	яйцо 1/4							
	<b>Компот из изюма,кураги</b>	<b>200</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>40,39</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
	сахар	9						
	изюм	4						
	курага	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,31</b>	<b>22,41</b>	<b>172,35</b>	<b>0,03</b>	<b>40</b>
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>19,44</b>	<b>25,38</b>	<b>88,97</b>	<b>638,14</b>	<b>35,46</b>	
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>						
	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>		<b>42,00</b>	<b>2,30</b>	<b>73</b>
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,00</b>	<b>3,60</b>	<b>57</b>
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>158,00</b>	<b>5,90</b>	
	<b>Гороховое пюре</b>	<b>180</b>	<b>14,73</b>	<b>6,28</b>	<b>36,14</b>	<b>249,80</b>	<b>2,70</b>	<b>108</b>
	горох	50						
	масло растительное	3						
	молоко	45						

	<b>Чай сладкий</b> чай заварка сахар	<b>200</b> 0,30 10	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	-	<b>55</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	-	<b>39</b>
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,85</b>	<b>6,58</b>	<b>60,73</b>	<b>323,62</b>	<b>2,70</b>	

### 10 День

День	пятница
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,23</b>	<b>8,83</b>	<b>25,65</b>	<b>206,70</b>	<b>1,46</b>	<b>32</b>
	манка	25						
	молоко	150						
	сахар	7						
	масло сливочное	4						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	<b>52</b>
	кофейный напиток	1,2						
	сахар	9						
	молоко	130						
	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом</b>	<b>35</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	-	<b>39</b>
		<b>9</b>	<b>0,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,07</b>	<b>66,60</b>	-	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>12,51</b>	<b>20,51</b>	<b>61,00</b>	<b>425,92</b>	<b>2,86</b>	
2-й завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	-	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>	<b>6,00</b>	<b>69</b>
Обед	<b>Салат из консервированной кукурузы</b>	<b>70</b>	<b>0,97</b>	<b>2,08</b>	<b>13,20</b>	<b>84,27</b>	<b>0,80</b>	<b>14</b>
	кукуруза	60						
	лук	6						
	масло растительное	3						
	<b>Свекольник с курицей</b>	<b>200</b>	<b>5,47</b>	<b>4,52</b>	<b>16,70</b>	<b>142,44</b>	<b>10,99</b>	<b>9</b>
	курица	35						
	масло растительное	3						
	картофель	40						
	морковь	6						
	лук репчатый	6						
	свёкла	50						
	томат	3						
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>80</b>	<b>5,53</b>	<b>6,51</b>	<b>3,73</b>	<b>170,07</b>	<b>0,80</b>	<b>91</b>
	рыба	90						
	лук репчатый	6						
	масло растительное	3						

Обед	молоко	14						
	яйц1/10	12						
	хлеб пшеничный							
	<b>Рис</b>	<b>120</b>						
	м/сливочное	4						
	рис	45						
	<b>Компот из изюма,кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>21,14</b>	<b>40,39</b>	<b>-</b>	<b>59</b>
сахар	9							
изюм	4							
курага	5							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,92</b>	<b>0,31</b>	<b>22,41</b>	<b>172,35</b>	<b>0,03</b>	<b>40</b>	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,52</b>	<b>17,10</b>	<b>94,02</b>	<b>632,87</b>	<b>12,33</b>		
Полдник	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>42,00</b>	<b>2,30</b>	<b>73</b>
	<b>Вафли</b>	<b>22</b>	<b>0,70</b>	<b>0,62</b>	<b>11,34</b>	<b>49,34</b>	<b>-</b>	<b>48</b>
	<b>Зефир</b>	<b>25</b>						
	<b>Чай не сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>2,18</b>	<b>6,00</b>	<b>-</b>	<b>56</b>
	<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>1,30</b>	<b>0,80</b>	<b>13,52</b>	<b>55,34</b>	<b>-</b>	
Ужин	<b>Овощное рагу с тушённой</b>	<b>200</b>	<b>5,10</b>	<b>9,55</b>	<b>10,45</b>	<b>204,73</b>	<b>32,63</b>	<b>95</b>
	тушёнка	23						
	лук репчатый	8						
	масло растительное	3						
	масло сливочное	3						
	томат	3						
	морковь	12						
	картофель	70						
	капуста	130						
	мука	4						
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	<b>55</b>	
чай заварка	0,30							
сахар	9							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,30</b>	<b>-</b>	<b>39</b>	
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>7,22</b>	<b>9,85</b>	<b>35,04</b>	<b>278,55</b>	<b>32,63</b>		