

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УС № _____ от _____

Председатель _____



Циклическое двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №18»

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	27а
	Рис	25						
	Молоко	100						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	3						
	соль	0,8						
Завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50а
	какао-порошок	1						
	молоко	100						
	сахар	10						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	39а
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	
ИТОГО:		358	11,12	16,39	62,59	390,81	2,3	
2-й завтрак	Сок	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	66а
Обед	Суп куриный с гренками и яйцом 0,5 шт.	150/10	4,73/1,76	3,11/0,06	1,76/5,22	68,5/11,65	2,03	1а
	курица	20,5	2,60	2,35	0,14	32,10	-	
	морковь	25(34)					-	
	соль	13(17)					-	
	соль	0,8						
	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)						
	мука пшеничная	4						
	томат	2						
	соль	0,5						
	масло растительн.	2						
	Вермишель отварная	110	4,18	3,86	16,12	194,95	0	
	вермишель	40						
	масло слив.	3						
	соль	1						
Обед	Кабачковая икра	45	0,9	4,05	3,83	54,9	5	20а
	Компот из кураги и изюма	120	0,37		17,78	70,8	-	
	курага	6						
	изюм	5						
	сахар	9						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
ИТОГО:		545	29,12	26,96	68,68	633,95	9,6	
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	60	5,09	2,30	12,05	149,36	10,04	41а
	мука пшен	36						
	соль в тесто	0,5						
	сахар	1						
	дрожжи	0,8						
	масло раст	1						
	соль в начинку	0,4						
	капуста	20(30)						
	молоко	10						
	яйцо 1/5 шт.	4(5,4)						
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	
ИТОГО:		240	9,85	7,74	20,04	247,96	11,74	
Ужин	Салат из свежей капусты	45	0,77	3,01	6,48	39,58	19,3	16а
	капуста белокочанная	38						
	морковь	6						
	масло растит	3						
	соль	0,4						
	Картофель тушеный	170	7,44	7,58	41,21	173,58	31,40	
	картофель	150						
	морковь	12(17)						
	лук репчатый	8(9)						
	масло сливочное	3						
	соль	1,2						
ИТОГО:								

	масло растит	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55a
	сахар	9						
	чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39a
	ИТОГО:	425	10,81	10,84	74,65	326,36	50,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1732	61,9	124,93	249,36	1693,08	78,34	

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	Омлет яйцо молоко масло слив соль масло растительное	120 1 шт.(41) 80 3 1 1	8,01	6,67	9,19	169,22	0,8	23а	
	Салат из консервир. кукурузы кукуруза консервированная лук репчатый масло растительное	45 38 7 3	1,11	3,18	5,71	57,07	5,20	14а	
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	180 1,42 100 10	3,16	3,3	16,44	95,4	1,0	52а	
	Хлеб пшеничный с маслом	20 8	2,10 0,1	0,1 5,8	15,16 0,08	35,10 52,88	- 0	39а 38 а	
	ИТОГО:	373	14,48	19,05	46,58	409,67	7,00		
	2-й завтрак	Мандарин	100	0,4	-	4,3	19	38	71а
Обед	Гороховый суп на м/к бульоне мясо горох картофель морковь соль лук репчатый масло растительное	170 25(41) 15 50(74) 13(18,5) 0,8 7(9,5) 2	7,86	6,65	10,65	182,50	12,00	4а	
	Огурец соленый	15	0,5	-	2,4	3,3	-	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 0,8 2	7,87	12,54	14,48	207,17	14,69	90а	
	Компот из кураги курага сахар	120 11 9	0,8	-	21,41	87,62	-	61а	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а	
	ИТОГО:	525	18,91	19,47	68,86	566,19	26,69		
	Полдник	Пирог с картофелем мука пшеничная сахар соль в тесто дрожжи масло растительное соль в начинку картофель молоко лук репчатый Молоко	60 36 1 0,5 0,8 1 0,4 30 10 5(6,8) 180	4,29	1,48	15,22	271,09	4,44	42а
	ИТОГО:	240	9,05	6,92	23,21	369,69	6,14	57а	
Ужин	Подлива из печени печень морковь лук репчатый томат соль масло растительное мука пшеничная	70 50 4 2 2 0,5 2 3	9,18	5,57	2,72	90,25	17,22	82а	
	Греча отварная крупа гречневая	150 50	5,12	4,28	31,84	192,42			

	масло сливочное	4						
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	сахар	12						
	чай заварка	0,6						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	ИТОГО:	455	17,18	10,21	64,38	416,15	17,58	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1693	60,02	55,65	207,33	1780,70	95,41	

3 день

День среда

Неделя первая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	140/25	9,81	13,78	28,48	223,04	0,55	33а
	творог	120						
	мука пшеничная	4						
	яйцо	4						
	манка	5						
	сахар в творог/соус	3/2						
	масло сливочное	3						
	сметана в соус	25						
	молоко	30						
	масло растительное	1						
	мука пшеничная в соус	4						
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	50а
	какао-порошок	1						
	сахар	100						
	молоко	10						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	39а 38а
	ИТОГО:	373	14,89	22,66	53,98	628,02	92,75	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,0	-	11,30	46,00	13,00	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	6,87	10	13,91	142,23	31,05	3а
	мясо	25(41)						
	картофель	50(70)						
	морковь	13(17,6)						
	лук репчатый	7(9,5)						
	масло растительное	2						
	капуста	37(52)						
	томат	4						
	соль	0,8						
	сметана	10						
	Ежики мясные	60	6,76	15,69	12,67	195,54	1,3	
	мясо	50						
	лук репчатый	4						
	морковь	6						
	соль	0,5						
	масло растительное	3						
	яйцо	4						
	рис	10						
	Свекла тушеная	140	2,57	2,5	16,23	94,44	15,00	73а
	свекла	150						
	масло сливочное	3						
	соль	0,8						
	Компот из сухофруктов	130	0,88	-	21,41	87,62	-	
	сухофрукты	16						61а
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	ИТОГО:	520	18,92	29,47	84,14	605,43	49,15	
Полдник	Тосты	40	3,71	1,33	9,72	130,45		123 а
	хлеб пшеничный	40						
	масло сливочное	4						
	сахар	1						
	Сыр порционный	20	4,68	6,00	-	74,20	0,32	
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	
	сахар	9						36а 55а
	чай заварка	0,5						
	ИТОГО:	240	8,89	2,72	72,62	109,38	0,32	
	Пшеничные биточки с киселем	90/20	6,02	8,80	16,76	283,15	1,46	
Ужин	крупя пшено	25						24а
	молоко	80						
	сахар	3						
	масло растительное	2						
	яйцо в кашу	10						
	масло сливочное	5						

соль	0,7						
варенье	7,5						
крахмал	4						
Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
сахар	9						
чай заварка	0,5						
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а
ИТОГО:	320	8,62	9,16	46,58	416,63	1,46	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1553	51,32	64,01	268,62	1805,46	156,65	

4 день

День	четверг
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Маннй пудинг с вареньем	120/30	6,31	11,79	20,77	148,84	1,01	31а
	Крупа манная	25						
	молоко	80						
	сахар	4						
	масло сливочное	3						
	яйцо в кашу	4						
	варенье	10						
	соль	0,7						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,44	95,4	1,0	52а
	кофейный напиток	1,42						
	молоко	100						
	сахар	10						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	39а
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	
	ИТОГО:	358	11,67	20,99	52,45	332,22	2,01	38а
2-й завтрак	Бананы	100	1,08	0	14,65	62,00	16,88	39
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	200	7,67	6,88	22,72	178,53	12,73	97а
	курица	25						
	картофель	50						
	морковь	13						
	масло сливочное	3						
	пшено	15						
	соль	1,2						
		лук репчатый	7					
	Подлива из кури	60	2,50	2,66	0,62	95,37	2,57	101
	курица	50						
	лук репчатый	3						
	морковь	4						
	масло растительное	3						
		томат	2					
		соль	0,5					
Картофельное пюре	140	3,53	4,03	13,37	152,32	26,31	76	
картофель	130							
масло сливочное	4							
молоко	31							
	соль	0,7						
	Огурец свежий	45	0,32	-	0,81	4,50	3,15	19
	Компот из кураги	120	0,8	-	21,41	87,62	-	61а
	курага	11						
	сахар	9						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	ИТОГО:	605	16,70	13,85	58,93	603,94	44,76	
Полдник	Булочка	43	1,92	1,35	13,20	161,22	0	46а
	мука пшеничная	38						
	сахар	1						
	соль	0,5						
	дрожжи	0,5						
	масло растительное	1						
	масло сливочное	0,5						
		яйцо в тесто	1,4					
	Снежок	170	8,50	2,55	5,95	86,70	-	58а
	ИТОГО:	213	10,42	3,9	19,15	247,22	0	
Ужин	Рыбное суфле	120	7,41	6,47	12,95	152,03	0,20	88а
	рыба	70						
	рис	15						
	молоко	20						
	яйцо	5,5(1/7шт						
	соль	0,5						
		масло растительное	4					
	Салат из консервир. кукурузы	45	1,11	3,18	5,71	57,07	5,20	
	кукуруза консервированная	38						

	лук репчатый	7						
	масло растительное	3						14a
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55a
	сахар	9						
	чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39a
	ИТОГО:	375	11,12	9,9	45,62	322,30	5,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1651	50,99	48,64	190,8	1567,68	69,05	

5 день

День	пятница
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	150	8,75	8,23	20,85	125,41	1,30	26а
	рис	15						
	пшено	10						
	молоко	100						
	сахар	5						
	масло сливочное	3						
	соль	0,8						
	Яйцо вареное	20,5	2,60	2,35	0,14	32,10	-	37а
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	50а
	какао-порошок	1						
сахар	100							
молоко	10							
Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	39а	
	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
	ИТОГО:	378,5	16,43	19,46	52,20	335,09	3,2	
2-й завтрак	Груша	100	0,40	-	10,70	42,00	2,30	68а
Обед	Борщ на м/к бульоне	150	10,38	9,00	8,84	99,73	37,62	5а
	мясо	25(34)						
	картофель	50(88)						
	морковь	13(17)						
	лук репчатый	7(10)						
	масло растительное	3						
	капуста	30(34)						
	свекла	32(48)						
	томат	2						
	соль	09						
	Мясная котлета	60	6,61	3,23	9,81	80,88	0,4	96а
	мясо	55(81)						
	лук репчатый	4(5,4)						
	масло растительное	2						
	хлеб пшеничный	10						
	яйцо	3						
	соль	0,5						
	Рожки отварные	120	8,18	3,86	16,12	294,95	0	
макаронные изделия	40							
масло сливочное	3							
соль	1							
Помидор свежий	45	0,27	-	1,31	6,30	9,00	21а	
Компот из лимона	130	0,36	0	15,44	58,56	8,00	65а	
сахар	16							
лимон	20							
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а	
	ИТОГО:	545	27,68	16,37	71,44	626,02	55,02	
Полдник	Вафли	50	1,6	1,40	25,76	112,5	0	48а
	Сок	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	66а
	ИТОГО:	250	2,60	1,40	49,16	206,50	4,0	
Ужин	Винегрет с растит.маслом	185	4,62	3,62	12,94	100,40	22,25	11а
	картофель	50(100)						
	свекла	54(75)						
	морковь	16(21)						
	огурцы соленые	25(30)						
	лук репчатый	7(10)						
	масло растительное	3						
	соль	0,7						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
	сахар	9						
чай заварка	0,5							
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а	
	ИТОГО:	395	7,22	3,87	39,90	213,6	22,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1668	54,33	41,1	233,40	1423,21	86,77	

День

понедельник

6 день

Неделя

вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,08	6,12	23,95	162,66	1,3	29а
	греча	25						
	молоко	100						
	сахар	5						
	масло сливочное	3						
	соль	0,8						
Завтрак	Кофейный напиток на сгущ. молоке	150	1,44	1,38	13,14	58,47	0,15	51а
	кофейный напиток	1,8						
	сахар+сахар в сгущенке	3						
	сгущенное молоко	15						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	
2-й завтрак	ИТОГО:	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	39а
	Сок	328	8,72	9,3	52,33	309,11	1,45	38а
	ИТОГО:	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	66а
	Суп картофельный на курином бульоне	150	15,33	5,16	14,28	143,03	12,73	6а
	курица	25(34)						
Обед	морковь	13(18)						
	масло растительное	2						
	соль	0,9						
	картофель	50(74)						
	лук репчатый	7(10)						
Обед	Голубцы ленивые из кури яйцо	170	11,16	13,97	29,08	223,10	28,38	92а
	мясо курицы	3						
	капуста	45(61)						
	масло растительное	100(141)						
	рис	2						
Обед	соль	10						13а
	лук репчатый	0,8						
	масло сливочное	7(10)						
	морковь	3						
	Салат из зеленого горошка	45	1,52	3,09	8,87	71,42	5,20	
Обед	зеленый горошек	38						59а
	лук репчатый	7						
	масло растительное	3						
	соль	1						
	Компот из кураги и изюма	120	0,37		17,78	70,8	-	
Обед	курага	6						40а
	изюм	5						
	сахар	9						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
	ИТОГО:	525	30,26	22,50	89,93	593,95	46,31	
Полдник	Пирог с яйцом	50	5,59	1,94	17,82	152,43	0	45а
	мука пшеничная	36						
	сахар	1						
	соль в тесто	0,5						
	дрожжи	0,7						
Полдник	масло растительное	1						57а
	соль в начинку	0,5						
	яйцо в начинку	14						
	Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	
	ИТОГО:	220	10,35	7,38	25,81	251,03	1,7	
Ужин	Салат из свеклы с раст. маслом	45	0,77	3,00	4,86	48,56	4,50	12а
	свекла	45						
	масло растительное	3						
	Макароны отварные	120	8,18	3,86	16,12	294,95	0	
	макаронные изделия	40						
Ужин	масло сливочное	3						72а
	соль	1						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	
	сахар	9						
	чай заварка	0,5						

	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а
	ИТОГО:	375	11,55	7,11	47,94	456,71	4,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1648	51,88	46,29	239,41	1704,80	57,96	

7 день

День	вторник
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,87	5,9	26,26	241,33	1,3	30а
	крупка пшеничная	20						
	молоко	100						
	сахар	5						
	масло сливочное	3						
	соль	0,8						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,44	95,4	1,0	52а
	кофейный напиток	1,42						
	молоко	100						
	сахар	10						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	39а
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а
	ИТОГО:	358	11,23	15,1	57,94	454,71	2,30	
2-й завтрак	Мандарин	100	0,80	-	8,60	38,00	38,00	71а
Обед	Суп овощной на м/к бульоне	150	5,33	5,16	14,28	143,03	12,73	8а
	мясо	20						
	капуста	16(23)						
	картофель	50(74)						
	морковь	8(11)						
	лук репчатый	7(10)						
	масло растительное	2						
	зеленый горошек	7						
	соль	0,8						
	Картофельная запеканка с мясом	160/10	12,24	13,19	14,45	244,03	22,5	85а
	картофель	110						
	мясо	50						
	молоко	35						
	яйцо	3						
	лук репчатый	3						
	масло сливочное	8(4/4)						
	мука пшеничная	4						
	масло растительное	4						
	соль (0,7) +(0,1 подлива)	1						
	соль	0,8						
	Кабачковая икра	30	3,30	7,50	1,65	80,63	2,50	20а
	Компот из кураги	120	0,8	-	21,41	87,62	-	61а
	курага	11						
	сахар	9						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а
	ИТОГО:	510	23,55	26,13	71,71	640,91	37,73	
Полдник	Пирог с капустой	60	4,07	1,33	18,80	136,05	10	43а
	мука пшеничная	36						
	сахар	1						
	соль	0,5						
	дрожжи	0,7						
	масло растительное	1						
	капуста	20						
	Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,60	1,7	57а
	ИТОГО:	230	8,83	6,77	26,79	234,65	11,7	
Ужин	Сырники со сметанным соусом	120/25	14,82	12,89	19,59	234,70	2,91	34а
	творог	100						
	яйца	6						
	мука в творог	9						
	сахар	3						
	сметана (в соус)	25						
	сахар (в соус)	2						
	мука пшеничная (в соус)	3						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
	сахар	9						
	чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а
	ИТОГО:	355	17,42	13,14	46,55	347,90	2,91	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1553	51,83	61,14	211,59	1716,17	92,64	

Чай сладкий с лимоном	150	0,69	0,18	14,54	53,98	4,00	56a
чай заварка	1						
сахар	12						
лимон	15						
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39a
ИТОГО:	330	8,31	3,3	43,05	277,93	58,82	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1533	50,05	54,89	200,1	1434,50	101,44	

День

четверг

9 день

Неделя

вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,45	6,63	20,58	154,79	1,45	28а
	крупка геркулесовая	20						
	молоко	100						
	сахар	5						
	масло сливочное	3						
	соль	0,8						
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,44	95,4	1,0	52а
	кофейный напиток	1,42						
	молоко	100						
	сахар	10						
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	39а
	ИТОГО:	358	10,81	15,83	52,26	338,17	2,45	38а
2-й завтрак	Банан	100	1,08	0	14,65	62,00	16,88	69а
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 курой	130	6,94	9,38	20,89	135,49	0,9	
	кура	45						
	рис	18						
	морковь	10						
	лук репчатый	7(10)						
	масло сливочное	5						
	соль	0,8						
	масло растительное	2						
	Помидор свежий	45	0,27	-	1,31	6,30	9,00	21а
	Компот из кураги и изюма	120	0,37	-	17,78	70,8	-	59а
	курага	6						
	изюм	5						
	сахар	9						40а
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
	ИТОГО:	485	16,36	14,82	76,50	435,78	26,62	
Полдник	Булочка	43	1,92	1,35	13,20	161,22	0	46а
	мука пшеничная	38						
	сахар	1						
	соль	0,5						
	дрожжи	0,5						
	масло растительное	1						
	масло сливочное	0,5						
	яйцо в тесто	1,4						
	Ряженка	170	8,50	2,55	5,95	86,70	-	
	Морковь тертая с сахаром	45	0,54	0,05	5,86	14,74	2,05	17а
	морковь	41						
	сахар	3						
	ИТОГО:	258	10,96	3,95	25,01	262,66	2,05	
Ужин	Рыба под омлетом	150	12,40	13,71	4,74	301,76	1,62	87а
	рыба	92						
	яйцо	41						
	молоко	58						
	соль	0,8						
	мука	4						
	масло растительное	1						
	масло сливочное	3						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
	сахар	9						
	чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а
	ИТОГО:	360	15,0	13,96	31,70	414,96	1,62	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

1561

54,21

48,56

200,12

1513,57

49,62

10 день

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ реп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,92	5,9	13,33	99,34	1,3	32а
	Крупа манная	20						
	молоко	100						
	сахар	5						
	соль	0,8						
	масло сливочное	3						
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	50а
какао-порошок	1							
сахар	100							
2-й завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,10	0,1	15,16	35,10	-	39а
		8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	
	ИТОГО:	358	10,0	14,78	44,54	276,92	3,2	38а
	Груша	100	0,40	-	10,70	42,00	2,30	
Обед	Щи на м/к бульоне	150	6,87	10,00	13,91	142,23	31,05	3а
	мясо	25(34)						
	картофель	37(55)						
	морковь	13(17)						
	лук репчатый	7(10)						
	масло растительное	2						
	капуста	37(55)						
	томат	4						
	соль	0,9						
	Бефстроганов из мяса	70	7,28	12,6	4,53	190,95	1,02	91а
	мясо	50						
	лук репчатый	7						
	масло растительное	4						
	томат	2						
	мука пшеничная	4						
молоко	10							
соль	0,5							
Кабачки тушеные	60	1,29	3,59	9,72	75,21	26,67	81а	
кабачки свежие	85(132)							
лук	10(13,6)							
морковь	15(24)							
соль	0,6							
масло сливочное	4							
томат	2							
картофель	12							
Огурец свежий	45	0,32	-	0,81	4,50	3,15	19а	
Компот из кураги	120	0,8	-	21,41	87,62	-	61а	
курага	11							
сахар	9							
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а	
ИТОГО:	485	18,44	26,47	70,30	586,11	61,89		
Полдник	Пряники	35	2,06	1,65	26,25	128,10	-	66а
	Сок	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	
	ИТОГО:	235	3,06	1,65	49,65	222,10	4,00	
Ужин	Картофельное пюре со слив.маслом	130	3,53	4,02	13,37	152,32	26,31	76а
	картофель	130						
	молоко	31						
	масло сливочное	4						
	соль	0,7						
	Салат из зеленого горошка	45	1,52	3,09	8,87	71,42	5,20	13а
	зеленый горошек	38						
	лук репчатый	7(10)						
	масло растительное	3						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0,0	55а
сахар	9							
чай заварка	0,5							
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а	
ИТОГО:	385	7,65	7,36	49,20	273,94	31,51		

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1563	39,55	50,26	224,39	1401,08	102,92	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

Энергетическая ценность блюд за 10 дней	16155	526,08	595,45	2225,12	16040,25	890,80	
--	--------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	---------------	--