

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УС № _____ от _____

Председатель _____



Циклическое двухнедельное меню

**МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №18»**

для организации питания детей в возрасте от 3-х лет до 8-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	№ ре ц	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с слив маслом	200	5,74	7,64	23,77	211,12	1,44	27	
	Рис	30							
	Молоко	130							
	Сахар	5							
	Масло сливочное соль	4 1,2							
	Какао на молоке какао-порошок молоко сахар	200 1,2 120 12	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50	
	Хлеб пшеничный с маслом	35 9	2,28 0,12	0,18 6,53	15,66 0,01	82,60 59,49	- 0	39 38	
	ИТОГО:	444	11,98	18,51	58,34	470,88	2,44		
2-й завтрак	Сок	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	66	
Обед	Суп куриный с гренками и яйцом 0,5 шт.	250/10 20,5 30(41) морковь 24(32,5) соль 1,2	5,71/0,76 2,60	8,70/0,06 2,35	1,89/5,22 0,14	57,42/23,60 32,10	1,20 - -	1	
	Гуляш из курицы мясо курицы лук репчатый морковь мука пшеничная томат соль масло растительн.	70 60(81,5) 3(4,5) 5(6,8) 3 3 0,8 2	11,53	19,07	3,47	169,71	1,38	84	
	Вермишель отварная с раст.маслом вермишель масло слив. соль	150 60 4 1,1	6,26	3,84	160,16	279,12	0	72	
	Кабачковая икра	20	2,2	5,0	1,10	53,75	2,50	20	
	Компот из кураги и изюма курага изюм сахар	200 10 10 12	0,57	-	24,52	98,32	-	59	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40	
	ИТОГО:	770	29,78	34,37	220,30	767,27	2,58		
	Полдник	Пирог с капустой и яйцом мука пшен соль в тесто сахар дрожжи масло раст соль в начинку капуста яйцо 1/5 шт.	70 42 1 2 0,85 1 0,4 25(35)5 9,4	6,12	2,70	26,98	180,20	8,04	41
		Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	57
		ИТОГО:	270	11,72	9,10	36,38	296,2	10,04	
Ужин		Салат из свежей капусты капуста белокочанная морковь масло растит соль	60 50 8 5 0,8	3,10	5,01	7,22	95,87	55,00	16
		Картофель тушеный картофель морковь лук репчатый	170 150(222) 12(17) 8(11)	3,46	31,19	31,19	121,82	31,40	77

масло сливочное	5						
соль	1,1						
масло растит	2						
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:	465	9,44	36,56	68,23	351,17	86,76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2149	63,92	98,54	406,65	2379,52	105,80	

2 день

День **вторник**

Неделя **первая**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет яйцо молоко масло слив соль масло растительное	130 1 шт.(41) 100 4 1 1	8,21	12,20	5,01	153,21	1,00	23	
	Салат из консервир. кукурузы кукуруза консервированная лук репчатый масло растительное	65 52 8 5	0,97	7,08	8,20	84,27	0,80	14	
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток молоко сахар	200 2 120 12	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52	
	Хлеб пшеничный с маслом	35 9	2,28 0,12	0,18 6,53	15,66 0,01	82,60 59,49	- 0	39 38	
	ИТОГО:	439	16,05	23,19	52,97	474,39	8,40		
	2-й завтрак	Мандарин	100	0,9	-	8,40	38,00	60,00	70
	Обед	Гороховый суп на м/к бульоне мясо горох картофель морковь соль лук репчатый масло растительное	250 25(41) 25 55(81) 16(22,7) 1,2 8(11) 3	7,86	6,65	10,65	182,50	12,00	4
Огурец соленый		35	0,98	-	4,55	6,65	-	18	
Овощное рагу с мясом мясо капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло сливочное соль масло растительное		220 50(83) 52(74) 80(124) 26(37) 12(16) 3 1,2 2	18,20	10,75	16,02	266,37	44,00	90	
Компот из кураги курага сахар		200 20 12	0,88	-	24,67	100,32	-	61	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40	
ИТОГО:		755	30,27	17,75	80,79	663,84	56,03		
Полдник		Пирог с картофелем мука пшеничная сахар соль в тесто дрожжи масло растительное соль в начинку картофель лук репчатый	70 36 2 1 0,85 1 0,4 30 5(6,8)	5,39	6,91	21,46	226,12	0,60	42
		Молоко	200	5,6	6,40	9,40	116,00	2,00	57
		ИТОГО:	270	10,99	13,31	30,86	342,12	2,60	
Ужин		Подлива из печени печень морковь лук репчатый томат соль масло растительное мука пшеничная	70 55(70,4) 12(17) 8(11) 3 0,8 2 3	18,02	20,56	2,45	113,35	19,83	82
	Греча отварная с раст.маслом	150	7,5	9,1	23,10	204,00			

крупя гречневая	45						
масло сливочное	5						
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	28,40	30,02	55,37	450,82	20,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2019	85,71	84,27	217,99	1931,17	87,22	

3 день

День	среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	170/30	15,96	9,61	14,19	356,46	91,75	33
	творог	150						
	мука пшеничная	4						
	яйцо	8						
	манка	10						
	сахар в творог/соус	5/3						50
	масло сливочное	3						
	сметана в соус	25						
	молоко	30						
	масло растительное	1						
	мука пшеничная в соус	4						39 38
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	
	какао-порошок	1,2						
	сахар	120						
	молоко	12						
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	444	22,96	20,54	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	250	7,83	7,02	14,70	198,82	40,98	3 94 73 61 40
	мясо	25(41)						
	картофель	55(81)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	8(13)						
	масло растительное	3						
	капуста	43(60,6)						
	томат	6						
	соль	1,2						
	сметана	15						
	Ежики мясные	100	11,64	11,49	19,84	205,55	2,25	
	мясо	55(81)						
	лук репчатый	8(11)						
	морковь	12(12)						
	соль	1						
	масло растительное	2						
	яйцо	5						
	рис	10						
	Свекла тушеная	150	5,57	3,30	66,24	101,92	15,00	
	свекла	150						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Компот из сухофруктов	200	0,88	-	24,67	100,32	-	
	сухофрукты	20						
	сахар	12						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	
	ИТОГО:	750	27,62	22,16	144,06	684,41	63,43	
Полдник	Тосты	40	3,71	1,33	9,72	130,45		39 36 55
	хлеб пшеничный	40						
	масло сливочное	4						
	сахар	1						
	Сыр порционный	30	7,02	2,42	-	111,30	0,48	
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	
	сахар	12						
	чай заварка	0,6						
	ИТОГО:	270	11,33	3,93	23,88	292,63	0,84	
	Пшеничные биточки с киселем	120/30	6,02	8,80	16,76	283,15	1,46	
	крупа пшено	35						
	молоко	100						
	сахар	7						

Ужин	масло растительное	2						24
	яйцо в кашу	14,1						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	варенье	15						
	крахмал	7,5						
	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:	385	8,90	9,16	46,58	416,63	1,82	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1949	70,81	55,79	279,80	2067,69	171,84	

4 день

День четверг

Неделя первая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Маннй пудинг с вареньем	180/30	13,22	12,26	37,47	252,86	1,08	31
	Крупа манная	40						
	молоко	100						
	сахар	9						
	масло сливочное	3						
Завтрак	ййцо в кашу	10						52
	варенье	15						
	соль	1,2						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	
Завтрак	кофейный напиток	2						39
	молоко	120						
	сахар	12						
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
ИТОГО:		454	18,72	23,03	67,54	477,22	2,48	38
2-й завтрак	Бананы	100	1,08	0	14,65	62,00	16,88	39
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	250	6,41	7,36	26,79	192,11	16,60	98
	курица	15(22,5)						
	картофель	70(100)						
	морковь	24(30)						
	масло сливочное	3						
	пшено	8						
	соль	1,2						
	лук репчатый	15						
	Подлива из кури	80	13,05	12,88	5,95	211,66	4,42	
	курица	70(140)						
	лук репчатый	8(13)						
	морковь	5(7)						
	масло растительное	5						
	томат	3						
	соль	0,7						
Обед	Картофельное пюре	200	4,27	6,18	34,22	191,51	33,43	76
	картофель	165(245)						
	масло сливочное	7						
	молоко	33						
	соль	1,1						
	Огурец свежий	60	0,44	-	1,65	8,25	5,50	
	Компот из кураги	200	0,88	-	24,67	100,32	-	
	курага	20						
	сахар	12						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	
	ИТОГО:	840	27,40	26,77	118,18	810,85	59,95	40
Полдник	Булочка	50	4,05	2,47	15,21	165,79	0,03	46
	мука пшеничная	44						
	сахар	2						
	масло сливочное	1						
	соль	1						
	дрожжи	0,75						
	масло растительное	1						
	ййцо в тесто	1,4						
Полдник	Снежок	180	2,10	0,10	15,16	91,80	-	58
	ИТОГО:	230	6,15	2,57	30,37	257,59	0,03	
	Рыбное суфле	120	7,41	6,47	12,95	152,03	0,20	
Ужин	рыба	70(112)						90
	рис	15						
	молоко	20						
	ййцо	5,5(1/7шт)						
	соль	)						
	масло растительное	0,5						

		4						
Салат из консервир. кукурузы	65	0,97	7,08	8,20	84,27	0,80		
кукуруза консервированная	52							
лук репчатый	8							
масло растительное	5						14	
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:	420	11,26	13,91	50,97	369,78	1,36		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2044	64,61	66,28	281,71	1977,44	80,70		

5 день

День	пятница
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,20	7,98	30,14	228,61	1,44	26
	рис	15						
	пшено	15						
	молоко	130						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1,2						
	Яйцо вареное	20,5	2,60	2,35	0,14	32,10	-	37
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	какао-порошок	1,2						
	сахар	120						
	молоко	12						
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	38
	ИТОГО:	464	17,28	21,14	59,63	594,70	2,44	
2-й завтрак	Груша	100	0,40	-	10,70	42,00	2,30	68
Обед	Борщ на м/к бульоне	250	9,02	6,86	60,53	138,69	26,98	5
	мясо	25(41)						
	картофель	55(81)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	капуста	25(35)						
	свекла	35(48)						
	томат	3						96
	соль	1,2						
	Мясная котлета	70	13,69	10,58	11,01	180,57	0,80	72
	мясо	65(107)						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
	хлеб пшеничный	10						
	яйцо	4						21
	соль	0,8						
	Рожки отварные	150	6,26	3,84	45,16	229,12	0	
	макаронные изделия	60						65
	масло сливочное	4						
	соль	1,2						40
	Помидор свежий	60	0,33	-	2,31	10,45	13,75	
	Компот из лимона	200	0,36	0	22,40	107,14	8,00	65
	сахар	16						65
	лимон	20						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40
	ИТОГО:	780	32,01	21,63	166,31	665,83	49,53	
Полдник	Вафли	70	2,24	1,96	36,07	57,00	0	48
	Сок	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	66
	ИТОГО:	270	2,74	1,96	47,77	104,00	2,00	
Ужин	Винегрет с растит.маслом	200	4,03	5,12	27,66	148,48	26,42	11
	картофель	63(110)						
	свекла	47(70)						
	морковь	22(30)						
	капуста квашенная	30						
	огурцы соленые	30						
	лук репчатый	8(10)						
	масло растительное	5						
	соль	1,2						55
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	
	сахар	12						39
	чай заварка	0,6						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	ИТОГО:	435	6,91	5,48	57,48	281,96	26,78	

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2049	59,64	50,21	353,59	1735,49	85,05	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

6 день

День	понедельник
------	--------------------

Неделя	вторая
--------	---------------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,55	24,69	17,94	289,54	1,44	29
	греча	30						
	молоко	130						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1,2						
Завтрак	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	51
	кофейный напиток	2						
	сахар+сахар в сгущенке	7						
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	39
	ИТОГО:	444	15,51	33,26	58,75	490,81	1,64	
2-й завтрак	Сок	200	1,00	-	23,40	94,00	4,00	66
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	250	13,04	8,32	25,31	178,19	25,20	6
	курица	30						
	морковь	24						
	масло растительное	3						
	соль	1,2						
	картофель	68						
	лук репчатый	8						
	Голубцы ленивые из кури	220	15,96	10,61	14,19	365,46	91,75	92
	яйцо	4						
	мясо курицы	50						
	капуста	125						
	масло растительное	3						
	рис	10						
	соль	1,2						
	лук репчатый	7						
	масло сливочное	3						
	морковь	6						
	Салат из зеленого горошка	60	0,82	0,10	7,45	49,71	6,00	13
	зеленый горошек	52						
	лук репчатый	8						
	масло растительное	3						
	соль	1						
Полдник	Компот из кураги и изюма	200	0,57	-	24,52	98,32	-	59
	курага	10						
	изюм	10						
	сахар	12						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	
	ИТОГО:	780	32,74	19,38	96,37	798,68	122,95	
Полдник	Пирог с яйцом	60	6,66	4,02	13,11	163,80	0,04	45
	мука пшеничная	42						
	сахар	2						
	соль в тесто	1						
	дрожжи	0,85						
	масло растительное	1						
	соль в начинку	0,7						
Полдник	яйцо в начинку	20,5						
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	57
	ИТОГО:	260	12,26	10,42	22,51	279,80	2,04	
Ужин	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,77	2,00	4,86	36,80	4,50	12
	свекла	60						
	масло растительное	3						
	Макароны отварные	150	6,26	3,84	45,16	229,12	0	
	макароны	60						
Ужин	масло растительное	3						72
	соль	1,2						

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:	445	9,91	6,20	79,84	399,40	4,86	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2129	71,42	69,26	280,87	2062,69	135,49	

7 день

День	вторник
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	14,47	8,24	12,47	309,70	1,44	30
	крупка пшеничная	25						
	молоко	130						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1,2						
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	кофейный напиток	2						
	молоко	120						
	сахар	12						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
ИТОГО:		444	20,73	19,07	47,76	569,46	2,84	38
2-й завтрак	Мандарин	100	0,80	-	8,60	38,00	38,00	71
Обед	Суп овощной на м/к бульоне	250	7,17	9,77	33,40	213,66	49,73	8
	мясо	25						
	капуста	30						
	картофель	55						
	морковь	12						
	лук репчатый	8						
	масло растительное	3						
	зеленый горошек	10						
	соль	1,2						
	Картофельная запеканка с мясом	190/30	10,64	1,08	37,71	110,07	21,00	
	картофель	123						
	мясо	60						
	молоко	40						
	яйцо	5						
	лук репчатый	16						
Обед	масло сливочное	4						85
	мука пшеничная	4						
	масло растительное	1						
	соль (1,1)+(0,2 подлива)	1,3						
	Кабачковая икра	30	3,30	7,50	1,65	80,63	2,50	
	Компот из кураги	200	0,88	-	24,67	100,32	-	
	курага	20						
	сахар	12						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	
	ИТОГО:	750	24,34	18,70	122,33	611,68	73,23	
Полдник	Пирог с капустой	70	5,33	1,49	27,16	103,61	15,54	43
	мука пшеничная	42						
	сахар	2						
	соль	1/0,4						
	дрожжи	0,85						
Полдник	масло растительное	1						57
	капуста	35						
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,00	
	ИТОГО:	270	10,93	7,89	36,56	219,61	17,54	
Ужин	Сырники со сметанным соусом	130/40	12,35	13,20	24,33	274,47	0,83	34
	творог	130						
	яйца	8(1/5)						
	мука в творог	10						
	сахар	5						
	сметана (в соус)	35						
	сахар (в соус)	4						
	мука пшеничная (в соус)	4						
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	
	сахар	12						
Ужин	чай заварка	0,6						55
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	
								39

День	среда
------	-------

8 день

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожный пудинг со сметанным соусом	150/30	10,86	6,85	19,70	297,7	2,23	35
	творог	120						
	мука пшеничная	4						
	яйцо	10						
	манка	10						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	молоко	28						
	сметана в соус	25						
	сахар в соус	3						
масло растительное	1							
Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50	
какао-порошок	1,2							
сахар	120							
молоко	12							
Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39	
	9							
	ИТОГО:	424	17,10	17,72	54,27	557,46	3,23	38
2-й завтрак	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
Обед	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	250	8,88	8,45	8,53	44,60	12,66	2
	мясо	25						
	крупа перловая	10						
	морковь	16						
	картофель	55						
	лук репчатый	8						
	масло растительное	3						
	огурец соленый	27						
	сметана	10						
	соль	1,2						
	Мясная подлива	65	8,32	9,07	2,72	166,12	0,30	83
	мясо	60						
	лук репчатый	8						
	масло растительное	2						
	соль	0,8	4,14	5,45	10,33	117,89	31,05	75
	мука пшеничная	4						
	Картофель туш. по-домашнему	180						
	лук репчатый	8						
	морковь	30						
	масло растительное	2						
томат	3							
картофель	140							
соль	1,2							
масло сливочное	4							
Огурец соленый	35	0,98	-	4,55	6,65	-	18	
Компот из сухофруктов	200	0,88	-	24,67	100,32	-	61	
сухофрукты	20							
сахар	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40	
	ИТОГО:	780	25,55	23,32	75,70	542,58	44,01	
Полдник	Гренка пшеничная	20	1,52	0,12	10,44	47,20		39
	Сыр порционный	30	7,02	2,42	-	11,30	0,48	36
	Чай сладкий	200	0,60	0,18	14,16	50,88	0,36	55
	сахар	12						
	чай заварка	0,6						
	ИТОГО:	250	9,14	2,72	24,60	109,38	0,84	
	Капуста тушеная	200	7,39	5,64	14,20	173,81	68,88	80
	капуста	135						
	морковь	24						
	мука	4						

Ужин	томат	3						
	соль	1,2						
	масло сливочное	4						
	Чай сладкий с лимоном	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,00	56
	чай заварка	0,6						
	сахар	15						
	лимон	15						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	ИТОГО:	435	10,40	6,00	47,55	323,16	74,88	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1989	62,59	49,76	213,42	1578,58	135,96	

9 день

День	четверг
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	13,66	9,25	16,19	195,58	1,44	28
	крупка геркулесовая	25						
	молоко	130						
	сахар	5						
	масло сливочное	4						
	соль	1,2						
	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
кофейный напиток	2							
молоко	120							
	сахар	12						
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	444	19,92	20,08	51,48	455,34	2,84	38
2-й завтрак	Банан	100	1,08	0	14,65	62,00	16,88	69
Обед	Свекольник	250	6,84	10,65	16,87	178,05	13,74	9
	кура	25(34)						
	свекла	37(55)						
	картофель	55(96)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	8(13)						
	масло сливочный	3						
	масло растительное	5						
	томат	3						
	соль	1,2						
	Плов с курой	220	12,98	11,46	67,87	375,26	0,14	95
	кура	50						
	рис	45						
	морковь	44						
	лук репчатый	16						
	масло сливочное	7						
	соль	1,2						
	масло растительное	3						
Помидор свежий	58	0,33	-	2,31	10,45	13,75	21	
Компот из кураги и изюма								
курага	200	0,57	-	24,52	98,32	-	59	
изюм	10							
сахар	10							
	12							
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	40	
	ИТОГО:	778	23,23	22,64	129,64	737,51	33,63	
Полдник	Булочка	50	4,05	2,47	15,21	165,79	0,03	46
	мука пшеничная	44						
	сахар	2						
	масло сливочное	1						
	соль	1						
	дрожжи	0,75						
	масло растительное	1						
	яйцо в тесто	1,4						
	Ряженка	180	5,40	10,80	7,38	153,00	0,54	58
	Морковь тертая с сахаром	60	0,73	0,06	6,86	29,82	2,28	17
морковь	56							
сахар	4							
	ИТОГО:	290	10,18	13,21	29,45	348,61	2,85	
Ужин	Рыба под омлетом	180	10,34	7,42	5,87	323,70	0,70	87
	рыба	102						
	яйцо	41						
	молоко	70						
	соль	1,2						
	мука	4						
	масло растительное	1						
	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:	415	13,22	7,78	35,69	457,18	1,06	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2027	67,63	63,71	260,91	2060,64	57,26	

10 день

День пятница

Неделя вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ ре ц
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,23	8,83	25,65	206,70	1,46	32
	Крупа манная	25						
	молоко	150						
	сахар	5						
	соль	1,2						
Завтрак	масло сливочное	5						50
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	
	какао-порошок	1,2						
	сахар	120						
	молоко	12						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
		9	0,12	6,53	0,01	59,49	0	
	ИТОГО:	444	12,47	19,70	60,22	466,46	2,46	
		100	0,40	-	10,70	42,00	2,30	
2-й завтрак	Груша							68
Обед	Щи на м/к бульоне	250	7,83	7,02	14,70	198,82	40,98	3
	мясо	25(41)						
	картофель	55(81)						
	морковь	16(24)						
	лук репчатый	8(13)						
	масло растительное	3						
	капуста	43(60,6)						
	томат	6						
	соль	1,2						
	Бефстроганов из мяса	70	12,19	9,22	4,31	180,76	1,65	
	мясо	60						
	лук репчатый	10						
	масло растительное	2						
	томат	5						
	мука пшеничная	4						
Обед	молоко	10						91
	соль	0,8						
	Кабачки тушеные	130	3,91	3,79	37,57	182,38	45,02	
	кабачки свежие	136(210)						
	лук	10(13,6)						
	морковь	15(24)						
	соль	0,8						
	масло сливочное	4						
	томат	2						
	картофель	16						
	Огурец свежий	60	0,44	-	1,65	8,25	5,50	
	Компот из кураги	200	0,88	-	24,67	100,32	-	
	курага	20						
	сахар	12						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0	
Полдник	ИТОГО:	760	27,60	20,38	107,80	777,53	92,52	40
	Пряники	35	2,06	1,65	26,25	128,10	-	
	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							76
	слив.маслом	140	2,25	4,02	17,75	111,25	27,06	
	картофель	120						
	молоко	24						
	масло сливочное	4						
	соль	1						
	Салат из зеленого горошка	60	0,82	0,10	7,45	49,71	6,00	
	зеленый горошек	52						
	лук репчатый	8(11)						
	масло растительное	3						
Ужин	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:	435	5,95	4,48	55,02	294,44	33,42	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1974	49,48	46,21	283,39	1802,53	134,70	

Энергетическая ценность блюд за 10 дней	20298	667,84	643,25	2847,73	18902,45	1126,82	
--	-------	--------	--------	---------	----------	---------	--