

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №98»

\_\_\_\_\_ Павлова И.Е.

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Принято на общем собрании

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

# **Циклическое двухнедельное МЕНЮ**

**МБДОУ «Детский сад №98»**

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3-х лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

**2022г.**

# 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 манная молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,23</b>	<b>8,83</b>	<b>25,65</b>	<b>206,70</b>	<b>1,46</b>	32a	
	• Крупа манная	20							
	• Молоко	150							
	• Сахар	5							
	• Вода питьевая	50							
	• Соль	0,8							
	• Масло сливочное	3							
	<b>Кофейный напиток сладкий</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>13,72</b>	<b>37,40</b>	<b>-</b>	53a	
	• Кофейный напиток	1,2							
	• Сахар	10							
	• Вода	150							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a	
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38a	
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66a	
Обед	<b>Салат из зел.горошка с луком</b>	<b>45</b>	<b>1,52</b>	<b>4,09</b>	<b>3,87</b>	<b>57,42</b>	<b>5,20</b>	13a	
	• Зеленый горошек	38							
	• Лук репчатый	7							
		• Масло растительное	4						
		<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	<b>4,77</b>	<b>3,50</b>	<b>8,81</b>	<b>119,97</b>	<b>11,95</b>	4a
		• Горох	20						
	• Картофель	70							
	• Морковь	13							
	• Лук репчатый	12							
	• Масло растительное	3							
	• Мясо	25							
	• Соль	0,8							
	• Вода	150							
	<b>Бефстроганов из отв. Мяса</b>	<b>35/30</b>	<b>3,28</b>	<b>6,75</b>	<b>7,83</b>	<b>151,34</b>	<b>1,02</b>	96a	
	• Мясо	70							
	• Лук репчатый	7							
	• Масло сливочное	3							
	• Томат	3							
	• Мука пшенична	4							
	• Вода	100							
	• Соль	0,8							
	<b>Греча отварная</b>	<b>110</b>	<b>5,12</b>	<b>4,28</b>	<b>31,84</b>	<b>92,42</b>	<b>-</b>	111a	
	• Греча	35							
	• Масло сливочное	3							
	• Соль	0,8							
	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>19,41</b>	<b>77,85</b>	<b>-</b>	59a	
	• Сахар	12							
	• Курага	6							
	• Изюм	6							

	• Вода	150						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Яблоко</b>	<b>110</b>	<b>0,20</b>	<b>-</b>	<b>5,65</b>	<b>23,00</b>	<b>6,50</b>	72a
	<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>1,60</b>	<b>1,40</b>	<b>25,76</b>	<b>112,50</b>	<b>0</b>	48a
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	• Чай заварка	0,0002						
• Сахар	10							
	• Вода	150						
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>2,74</b>	<b>3,32</b>	<b>8,41</b>	<b>73,93</b>	<b>68,77</b>	83a
	• Капуста	170						
	• Масло сливочное	3						
	• Масло растительное	2						
	• Морковь	15						
	• Томат	3						
	• Вода	50						
	• Соль	0,8						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	• Чай заварка	0,0002						
	• Сахар	10						
	• Вода	150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</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			
Завтрак	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>180</b>	<b>5,55</b>	<b>8,40</b>	<b>27,74</b>	<b>183,91</b>	<b>1,30</b>	26а
	• Рис	10						
	• Пшено	10						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	20						
	• Масло сливочное	3						
	• Соль	0,8						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>	50а
	• Какао-порошок	1,2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	150						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39а
		<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38а
	<b>Итого:</b>							
Обед	<b>Свекольник</b>	<b>200</b>	<b>6,92</b>	<b>6,96</b>	<b>20,64</b>	<b>185,49</b>	<b>16,72</b>	9а
	• Свекла	70						
	• Картофель	50						
	• Морковь	13						
	• Лук репчатый	13						
• Масло растительное	3							
• Томат	2							
• Соль	0,8							
• Вода	150							
• Мясо	25							
	<b>Котлета из мяса</b>	<b>70</b>	<b>3,33</b>	<b>7,23</b>	<b>9,82</b>	<b>147,56</b>	<b>0,40</b>	101а
	• Мясо	70						
	• Лук репчатый	5						
	• Масло растительное	2						
	• Хлеб пшеничный	5						
	• Яйцо	1/8						
	• Соль	0,8						
	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,02</b>	<b>3,43</b>	<b>29,59</b>	<b>154,42</b>	<b>30,00</b>	110а
	• Картофель	180						
	• Масло сливочное	3						
	• Соль	0,8						
	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,66</b>	<b>-</b>	<b>19,51</b>	<b>79,25</b>	<b>-</b>	61а
	• Сахар	12						
	• Вода	150						
	• Курага	12						

	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Булочка с повидлом</b>	<b>60</b>	<b>4,06</b>	<b>1,12</b>	<b>9,30</b>	<b>146,04</b>	<b>0</b>	46a
	• Мука пшеничная в/с	30						
	• Молоко	20						
	• Сахар песок	3						
	• Масло сливочное	2						
	• Соль	0,8						
	• Дрожжи	0,7						
	• Масло растительное	2						
	• Яйцо шт.	1/8						
	• Повидло	15						
	<b>Йогурт</b>	<b>160</b>	<b>8,50</b>	<b>2,55</b>	<b>5,95</b>	<b>86,70</b>	<b>1,02</b>	58a
	<b>Банан</b>	<b>110</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>7,33</b>	<b>31,00</b>	<b>8,44</b>	74a
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Гороховое пюре</b>	<b>150</b>	<b>12,23</b>	<b>4,90</b>	<b>30,07</b>	<b>205,92</b>	<b>0,25</b>	108a
	• Горох	50						
	• Масло сливочное	4						
	• Молоко	25						
		• Соль	0,8					
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	10							
	• Вода	150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</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	<b>Творожная запеканка со сметанным соусом</b>	<b>150</b>	<b>4,87</b>	<b>5,68</b>	<b>13,00</b>	<b>237,56</b>	<b>0,52</b>	33a	
	• Творог 9% жир.	110							
	• Яйца шт.	1/4							
	• Манка	7							
	• молоко	30							
	• Сахар песок	10							
	• Масло сливочное	3							
	• Сметана	10							
	• молоко	40							
	• Сахар песок	3							
• Соль	0,8								
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>	52a	
	• Кофейный напиток	1,2							
	• Сахар	10							
	• Молоко	150							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a	
	• Сахар	7	0,05	6,60	0,08	59,84	0	38a	
	<b>с сыром</b>	<b>8</b>	<b>4,68</b>	<b>6,00</b>	<b>-</b>	<b>74,20</b>	<b>0,32</b>	36a	
	<b>Итого:</b>								
Обед	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>45</b>	<b>2,78</b>	<b>4,00</b>	<b>1,35</b>	<b>39,35</b>	<b>3,36</b>	113a	
	• Огурцы свежие	38							
	• Лук репчатый	7							
	• Масло растительное	3							
	• Соль	0,8							
	<b>Рассольник</b>	<b>200</b>	<b>7,41</b>	<b>7,54</b>	<b>16,43</b>	<b>155,42</b>	<b>11,98</b>		2a
	• Мясо	25							
	• Крупа рисовая	3							
	• Картофель	60							
	• Морковь	13							
• Лук репчатый	12								
• Огурец соленый	21								
• Масло растительное	3								
• Сметана	10								
• Соль	0,8								
• Вода	150								
	<b>Рагу овощное</b>	<b>180</b>	<b>3,13</b>	<b>8,98</b>	<b>11,48</b>	<b>190,17</b>	<b>30,55</b>		
	• Мясо	60							

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Капуста 70</li> <li>• Картофель 140</li> <li>• Морковь 13</li> <li>• Лук репчатый 12</li> <li>• Масло сливочное 3</li> <li>• масло растительное 3</li> <li>• Вода 100</li> <li>• Соль 1</li> <li>• Зеленый горошек 20</li> </ul>							95a
	<b>Напиток лимонный</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар 15</li> <li>• Вода 200</li> <li>• Лимон 15</li> </ul>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>	65a
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Апельсин</b>	<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>4,20</b>	<b>19,00</b>	<b>30,00</b>	75a
	<b>Пирог с яйцом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мука пшеничная в/с 30</li> <li>• Сахар песок 3</li> <li>• Масло сливочное 2</li> <li>• Соль 0,8</li> <li>• Дрожжи 0,7</li> <li>• Молоко 20</li> <li>• Масло растительное 2</li> <li>• Яйцо 1/8</li> <li>• Яйцо(в начинку) 1/2</li> </ul>	<b>60</b>	<b>5,75</b>	<b>4,02</b>	<b>13,11</b>	<b>84,80</b>	<b>0,04</b>	45a
	<b>Чай с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка 0,0002</li> <li>• Сахар 10</li> <li>• Вода 150</li> </ul>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	<b>Итого:</b>							
	<b>Каша гречневая молочная</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Греча 25</li> <li>• Молоко 150</li> <li>• Сахар 5</li> <li>• Вода питьевая 20</li> <li>• Соль 0,8</li> <li>• Масло сливочное 3</li> </ul>	<b>180</b>	<b>5,73</b>	<b>8,71</b>	<b>21,88</b>	<b>189,02</b>	<b>1,30</b>	29a
Ужин	<b>Чай с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка 0,0002</li> <li>• Сахар 10</li> <li>• Вода 150</li> </ul>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>Итого:</b>							
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</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>Котлета рыбная</b>	<b>70</b>	<b>2,34</b>	<b>0,90</b>	<b>9,82</b>	<b>113,71</b>	<b>0,40</b>	91a
	• Рыба	70						
	• Яйцо	1/8						
	• Масло растительное	2						
	• Хлеб	5						
• Соль	0,8							
• Лук репчатый	7							
	<b>Рис отварной</b>	<b>110</b>	<b>3,53</b>	<b>3,60</b>	<b>40,04</b>	<b>189,92</b>	-	107a
	• Рис	35						
	• Масло сливочное	3						
	• Соль	0,8						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>	50a
	• Какао-порошок	1,2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	150						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	-	39a
	<b>с сыром</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38a
		<b>8</b>	<b>4,68</b>	<b>6,00</b>	<b>-</b>	<b>74,20</b>	<b>0,32</b>	36a
	<b>Итого:</b>							
Обед	<b>Салат из свежих помидор</b>	<b>35</b>	<b>2,15</b>	<b>4,06</b>	<b>25,46</b>	<b>91,52</b>	<b>15,09</b>	22a
	• Помидоры	30						
	• Лук репчатый	8						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	0,8						
	<b>Бульон из курицы</b>	<b>200</b>	<b>2,60</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,10</b>	-	1a
	• Курица	25						
	• Морковь	13						
	• лук	15						
	• Масло растительное	3						
	• Булка городская	15						
	• Вода	150						
	• Соль	0,8						
	<b>Картофельная запеканка с курицей и подливкой</b>	<b>180</b>	<b>6,29</b>	<b>8,26</b>	<b>29,44</b>	<b>260,71</b>	<b>22,50</b>	
	• Картофель	170						
	• Курица	60						
	• Молоко	30						
	• Яйцо	1\4						
	• Лук репчатый	2						
	• Масло сливочное	3						
	• Лук репчатый	12						
	• Мука	3						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	0,8						
	• Вода	30						



	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>19,41</b>	<b>77,85</b>	<b>-</b>	
	• Сахар	10						
	• Курага	6						59a
	• Изюм	6						
	• Вода	150						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Груша</b>	<b>110</b>	<b>0,20</b>	<b>-</b>	<b>5,35</b>	<b>21,00</b>	<b>1,15</b>	73a
	<b>Пирог с повидло</b>	<b>60</b>	<b>7,44</b>	<b>4,64</b>	<b>28,39</b>	<b>177,20</b>	<b>0,44</b>	42a
	• Мука пшеничная в/с	30						
	• Сахар песок	5						
	• Масло сливочное	3						
• Соль	0,8							
• Дрожжи	0,7							
• Молоко	20							
• Масло растительное	2							
• Яйцо шт.	1\8							
• Повидло	30							
	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,60</b>	<b>1,70</b>	57a
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Салат из зел.горошка с луком</b>	<b>45</b>	<b>1,52</b>	<b>4,09</b>	<b>3,87</b>	<b>57,42</b>	<b>5,20</b>	13a
	• Зеленый горошек	38						
	• Лук репчатый	7						
	• Масло растительное	3						
	<b>Вермишель отварная с маслом</b>	<b>110</b>	<b>4,19</b>	<b>3,66</b>	<b>24,12</b>	<b>162,60</b>	<b>0</b>	77a
	• Вермишель	35						
	• Масло сливочное	3						
	• Соль	0,8						
<b>Яйцо</b>	<b>1\8</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,10</b>	<b>-</b>	37a	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a	
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	10							
• Вода	150							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a	
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</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 овсяная</b>	<b>180</b>	<b>5,64</b>	<b>9,22</b>	<b>9,21</b>	<b>177,27</b>	<b>1,45</b>	28a
	• Овсяные хлопья геркулес	20						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	20						
• Масло сливочное	3							
• Соль	0,8							
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>	52a
	• Кофейный напиток	1,2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	150						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	• Масло сливочное	7	0,05	6,60	0,08	59,84	0	38a
	• Сыр	8	4,68	6,00	-	74,20	0,32	36a
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66a
Обед	<b>Салат из свеклы</b>	<b>35</b>	<b>0,77</b>	<b>4,00</b>	<b>4,86</b>	<b>57,56</b>	<b>4,50</b>	12a
	• Свекла	45						
	• лук	5						
	• Масло растительное	2						
	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>200</b>	<b>4,27</b>	<b>4,18</b>	<b>18,76</b>	<b>159,53</b>	<b>32,53</b>	3a
	• Мясо	25						
	• Капуста белокоч.	60						
	• Картофель	50						
	• Морковь	13						
	• Лук репчатый	12						
• Масло растительное	3							
• Томат	3							
• Сметана	10							
• Соль	0,8							
• Вода	150							
	<b>Плов с мясом</b>	<b>180</b>	<b>3,94</b>	<b>7,38</b>	<b>20,89</b>	<b>187,49</b>	<b>0,90</b>	100a
	• Мясо	70						
	• Рис	35						
	• Морковь	12						
	• Лук репчатый	12						
	• Масло сливочное	4						
	• Соль	0,8						
	• Вода	100						
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>	65a
	• Сахар	15						
	• Вода	150						
	• Лимон	15						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a
	<b>Итого:</b>							
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>2,40</b>	<b>3,60</b>	<b>20,10</b>	<b>123,00</b>	<b>-</b>	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	

Полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,0002 10 150						55a	
	<b>Итого:</b>								
Ужин	<b>Рыба с овощами</b>	<b>60</b>	<b>1,25</b>	<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>52,04</b>	<b>0,60</b>	93a	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рыба</li> <li>• Лук</li> <li>• Морковь</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Соль</li> </ul>	80 5 5 3 0,8							
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	-		55a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,0002 10 150							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	-		
<b>Итого:</b>									
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>									

# 1 День

День	понедельник
------	-------------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Греча отварная</b>	<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>4,28</b>	<b>31,84</b>	<b>92,42</b>	-	111a
	• Греча	50						
	• Масло сливочное	4						
	• Сахар	4						
	• Соль	0,8						
	<b>Морковь тертая с песком</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>4,05</b>	<b>5,86</b>	<b>60,71</b>	<b>2,05</b>	17a
• Морковь	65							
• Сахар	3							
	• Масло растительное	2						
	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	<b>150</b>	<b>1,44</b>	<b>1,38</b>	<b>15,13</b>	<b>65,95</b>	<b>0,15</b>	51a
	• Кофейный напиток	1,2						
	• Сахар+сахар из сгущ.	5						
	• Сгущенное молоко	15						
	• Вода	150						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	-	39a
		<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38a
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>160</b>	<b>0,50</b>	-	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66a
Обед	<b>Икра кабачковая</b>	<b>45</b>	<b>0,90</b>	<b>4,05</b>	<b>3,83</b>	<b>54,90</b>	<b>3,15</b>	20a
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>6,50</b>	<b>8,80</b>	<b>23,91</b>	<b>195,63</b>	<b>11,95</b>	104a
	• Рыбные консервы	25						
	• Картофель	80						
	• Морковь	13						
	• Масло растительное	3						
	• Лук репчатый	15						
	• Вода	150						
	• Соль	0,8						
		<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>110</b>	<b>4,19</b>	<b>3,66</b>	<b>24,12</b>	<b>162,60</b>	<b>0</b>
• Макароны	35							
• Масло сливочное	3							
	• Соль	0,8						
	<b>Подлива из мяса</b>	<b>35\30</b>	<b>2,88</b>	<b>1,56</b>	<b>0,50</b>	<b>52,44</b>	<b>17,22</b>	87a
• Мясо	70							
• Лук репчатый	8							
• Морковь	8							
• Томат	3							
• мука	3							
• Вода	50							
• Соль	0,8							
	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,66</b>	-	<b>19,51</b>	<b>79,25</b>	-	61a
• Сахар	12							
• Вода	150							
	• Курага	12						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	-	40a
	<b>Итого:</b>							

Полдник	<b>Яблоко</b>	<b>110</b>	<b>0,20</b>	<b>-</b>	<b>5,65</b>	<b>23,00</b>	<b>6,50</b>	72a
	<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>1,60</b>	<b>1,40</b>	<b>25,76</b>	<b>112,50</b>	<b>0</b>	48a
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>0,69</b>	<b>0,18</b>	<b>14,51</b>	<b>53,62</b>	<b>4,00</b>	56a
	• Сахар	12						
	• Лимон	12						
• Чай	0,0002							
• Вода	150							
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Свекла тушеная</b>	<b>120</b>	<b>2,58</b>	<b>3,30</b>	<b>16,24</b>	<b>101,92</b>	<b>15,00</b>	78a
	• Свекла	180						
	• Масло сливочное	3						
	• Молоко	15						
	• Сахар	2						
	• мука	2						
<b>Яйцо</b>	<b>1\2</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,10</b>	<b>-</b>	37a	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a	
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	10							
• Вода	150							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a	
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

## 2 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 пшеничная молочная</b>	<b>180</b>	<b>3,04</b>	<b>8,02</b>	<b>30,87</b>	<b>182,68</b>	<b>1,30</b>	25a		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупа пшено 20</li> <li>• Молоко 150</li> <li>• Сахар 5</li> <li>• Вода питьевая 20</li> <li>• Соль 0,8</li> <li>• Масло сливочное 3</li> </ul>									
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>		50a	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какао-порошок 1,2</li> <li>• Сахар 10</li> <li>• Молоко 150</li> </ul>									
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	-	39a		
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38a		
Обед	<b>Борщ из свежей капусты</b>	<b>200</b>	<b>7,19</b>	<b>6,48</b>	<b>16,88</b>	<b>151,65</b>	<b>25,67</b>	5a		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мясо 25</li> <li>• Капуста белокоч 30</li> <li>• Картофель 40</li> <li>• Морковь 13</li> <li>• Лук репчатый 12</li> <li>• Свекла 40</li> <li>• Масло растительное 3</li> <li>• Томат 3</li> <li>• Соль 0,8</li> <li>• Вода 150</li> </ul>									
	<b>Котлета из мяса</b>	<b>60</b>	<b>3,33</b>	<b>7,23</b>	<b>9,82</b>	<b>147,56</b>	<b>0,40</b>		101a	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мясо 60</li> <li>• Лук репчатый 8</li> <li>• Масло растительное 2</li> <li>• Хлеб пшеничный 5</li> <li>• Яйцо 1\8</li> <li>• Соль 0,8</li> </ul>									
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>160</b>	<b>3,50</b>	<b>4,43</b>	<b>12,11</b>	<b>105,80</b>	<b>26,31</b>			81a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Картофель 180</li> <li>• Молоко 30</li> <li>• Масло сливочное 4</li> <li>• Соль 0,8</li> <li>• Вода 100</li> </ul>									
<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,46</b>	-	<b>19,41</b>	<b>77,85</b>	-	59a			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар 12</li> <li>• Курага 6</li> <li>• Изюм 6</li> <li>• Вода 150</li> </ul>										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	-	40a		
	<b>Итого:</b>									

Полдник	<b>Банан</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>7,33</b>	<b>31,00</b>	<b>8,44</b>	74a
	<b>Булочка</b>	<b>55</b>	<b>4,06</b>	<b>1,12</b>	<b>9,30</b>	<b>146,04</b>	<b>0</b>	46a
	• Мука пшеничная в/с	30						
	• Сахар песок	3						
• Соль	0,8							
	• Дрожжи	0,5						
	• Масло растительное	2						
	• Яйцо шт.	1\8						
	• Молоко	20						
	<b>Йогурт</b>	<b>170</b>	<b>8,50</b>	<b>2,55</b>	<b>5,95</b>	<b>86,70</b>	<b>1,02</b>	58a
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Суп молочный вермишелевый</b>	<b>180</b>	<b>6,26</b>	<b>7,67</b>	<b>27,95</b>	<b>199,54</b>	<b>1,30</b>	105a
	• Вермишель	20						
	• Молоко	160						
	• Сахар	4						
	• Масло сливочное	3						
	• Соль	0,8						
	• Вода	50						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	10							
	• Вода	150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							





	<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>	
	• Сахар	15						
	• Вода	200						65a
	• Лимон	15						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Апельсин</b>	<b>110</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>4,20</b>	<b>19,00</b>	<b>30,00</b>	75a
	<b>Пирог с картошкой</b>	<b>60</b>	<b>4,44</b>	<b>2,43</b>	<b>32,33</b>	<b>160,14</b>	<b>4,44</b>	42a
	• Мука пшеничная в/с	30						
	• Сахар песок	3						
	• Масло сливочное	2						
• Соль	0,8							
• Дрожжи	0,7							
• Молоко	20							
• Масло растительное	2							
• Яйцо шт.	1\8							
• Картофель	40							
• Лук репчатый	7							
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	• Чай заварка	0,0002						
	• Сахар	10						
	• Вода	150						
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Каша манная на молоке.</b>	<b>150</b>	<b>7,88</b>	<b>8,12</b>	<b>38,43</b>	<b>232,34</b>	<b>1,01</b>	109a
	• Крупа манная	25						
	• Молоко	100						
	• сахар	5						
	• Масло сливочное	3						
• Вода	20							
• Соль	0,8							
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>22,04</b>	<b>80,45</b>	<b>-</b>	54a
	• Чай	0,2						
	• Сахар	5						
	• Вода	150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

## 4 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>Рыба под омлетом</b>	<b>160</b>	<b>8,37</b>	<b>8,92</b>	<b>9,03</b>	<b>171,24</b>	<b>1,62</b>	92a
	• Рыба	90						
	• Яйцо	1						
	• Молоко	90						
	• Соль	0,8						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>	50a
	• Какао-порошок	1,2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	150						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>с сыром</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38a
		<b>8</b>	<b>4,68</b>	<b>6,00</b>	<b>-</b>	<b>74,20</b>	<b>0,32</b>	36a
	<b>Итого:</b>							
Обед	<b>Салат из свежих помидор</b>	<b>35</b>	<b>2,15</b>	<b>4,06</b>	<b>25,46</b>	<b>91,52</b>	<b>15,09</b>	22a
	• Помидоры	35						
	• Лук репчатый	7						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	1						
	<b>Бульон из курицы с гречками</b>	<b>200</b>	<b>5,87</b>	<b>6,44</b>	<b>12,32</b>	<b>128,43</b>	<b>12,73</b>	6a
	• Курица	25						
	• Морковь	20						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	0,8						
	• Вода	150						
	• Лук репчатый	12						
	• Хлеб пшеничный	20						
	<b>Котлета куриная</b>	<b>60</b>	<b>3,33</b>	<b>7,23</b>	<b>9,82</b>	<b>147,56</b>	<b>0,40</b>	101a
	• Курица	60						
	• Лук репчатый	5						
	• Масло растительное	2						
	• Хлеб пшеничный	5						
	• Яйцо	1\8						
	• Соль	0,5						
	<b>Картофель тушеный по - домашнему</b>	<b>150</b>	<b>2,05</b>	<b>2,15</b>	<b>14,20</b>	<b>104,38</b>	<b>25,57</b>	
	• Лук репчатый	12						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Масло растительное</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Морковь</li> <li>• Картофель</li> <li>• Соль</li> <li>• Вода</li> </ul>	2 3 17 180 0,8 50						80a	
	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,66</b>	<b>-</b>	<b>19,51</b>	<b>79,25</b>	<b>-</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> <li>• Курага</li> </ul>	12 150 12						61a	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a	
	<b>Итого:</b>								
Полдник	<b>Груша</b>	<b>110</b>	<b>0,20</b>	<b>-</b>	<b>5,35</b>	<b>21,00</b>	<b>1,15</b>	73a	
	<b>Гребешок</b>	<b>60</b>	<b>4,06</b>	<b>1,12</b>	<b>12,30</b>	<b>157,26</b>	<b>0</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мука пшеничная в/с</li> <li>• Дрожжи</li> <li>• Соль</li> <li>• Сахар песок</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Яйца</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Сахар в гребешок</li> </ul>	30 0,5 0,8 1 1 1 1 3							116a
	<b>Молоко</b>	<b>170</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,60</b>	<b>1,70</b>	57a	
	<b>Итого:</b>								
Ужин	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>	<b>3,04</b>	<b>8,02</b>	<b>30,87</b>	<b>182,68</b>	<b>1,30</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупа пшено</li> <li>• Молоко</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода питьевая</li> <li>• Соль</li> <li>• Масло сливочное</li> </ul>	20 150 3 20 1 3						25a	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,0002 10 150						55a	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a	
	<b>Итого:</b>								
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</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 рисовая молочная</b>	<b>150</b>	<b>2,06</b>	<b>7,56</b>	<b>24,61</b>	<b>181,14</b>	<b>1,30</b>	27a
	• Рис	25						
	• Молоко	150						
	• Сахар	3						
	• Вода питьевая	20						
	• Соль	0,8						
	• Масло сливочное	3						
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,42</b>	<b>95,40</b>	<b>1,00</b>	52a
	• Кофейный напиток	1,2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	150						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>с сыром</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,08</b>	<b>59,84</b>	<b>0</b>	38a
		<b>8</b>	<b>4,68</b>	<b>6,00</b>	<b>-</b>	<b>74,20</b>	<b>0,32</b>	36a
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>160</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66a
Обед	<b>Салат из капусты</b>	<b>35</b>	<b>0,77</b>	<b>4,01</b>	<b>5,47</b>	<b>59,80</b>	<b>19,30</b>	16a
	• Капуста белокоч.	40						
	• Морковь	6						
	• Сахар	1						
	• Масло растительное	4						
	• Соль	0,8						
	<b>Суп овощной</b>	<b>200</b>	<b>6,34</b>	<b>3,18</b>	<b>16,11</b>	<b>135,42</b>	<b>19,90</b>	8a
	• Мясо	25						
	• Картофель	80						
	• Морковь	12						
	• Лук репчатый	12						
	• Зеленый горошек	25						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	0,8						
	• Вода	150						
	• сметана	5						
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>190</b>	<b>12,23</b>	<b>9,81</b>	<b>15,26</b>	<b>210,13</b>	<b>25,40</b>	97a
	• Мясо курицы	80						
	• Капуста	150						
	• Масло растительное	4						
	• Рис	10						
	• Яйцо	1\8						
	• мука	3						
	• Лук репчатый	7						
	• Масло сливочное	4						
	• Вода	100						
	• Соль	0,8						
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>	65a
	• Сахар	15						
	• Вода	150						
	• Лимон	15						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	40a

	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>1,60</b>	<b>1,40</b>	<b>25,76</b>	<b>112,50</b>	<b>0</b>	48a
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	• Чай заварка	0,0002						
	• Сахар	10						
	• Вода	150						
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Венигрет</b>	<b>150</b>	<b>3,14</b>	<b>4,08</b>	<b>19,64</b>	<b>125,56</b>	<b>23,40</b>	11a
	• Картофель	70						
	• Свекла	50						
	• Морковь	20						
	• Огурцы соленые	25						
	• Лук репчатый	10						
	• Масло растит.	4						
	• Соль	0,8						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,80</b>	<b>42,40</b>	<b>-</b>	55a
	• Чай заварка	0,0002						
	• Сахар	10						
	• Вода	150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	39a
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							