

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 3-х до 7-ми 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>200</b>	<b>6,23</b>	<b>8,83</b>	<b>25,65</b>	<b>206,70</b>	<b>1,46</b>	32
	• Крупа манная	25						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	50						
	• Соль	1						
	• Масло сливочное	4						
	<b>Кофейный напиток сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>13,72</b>	<b>44,88</b>	<b>-</b>	53
	• Кофейный напиток	1,3						
	• Сахар	10						
	• Вода	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39
		<b>8</b>	<b>0,16</b>	<b>8,20</b>	<b>0,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66
Обед	<b>Салат из зел.горошка с луком</b>	<b>50</b>	<b>0,82</b>	<b>0,10</b>	<b>9,45</b>	<b>69,71</b>	<b>6,00</b>	13
	• Зеленый горошек	65						
	• Лук репчатый	8						
	• Масло растительное	4						
		• Соль	1					
	<b>Суп гороховый</b>	<b>250</b>	<b>7,07</b>	<b>3,65</b>	<b>25,02</b>	<b>224,22</b>	<b>12,60</b>	4
	• Горох	20						
	• Картофель	80						
	• Морковь	20						
	• Лук репчатый	15						
	• Масло растительное	4						
	• Мясо	25						
	• Соль	1						
	• Вода	200						
	<b>Бефстроганов из мяса.</b>	<b>45\30</b>	<b>6,19</b>	<b>7,79</b>	<b>8,44</b>	<b>89,39</b>	<b>1,65</b>	96
	• Мясо							
	• Лук репчатый	80						
	• Масло сливочное	8						
	• Томат	3						
	• Мука пшеничная	3						
	• Вода	3						
	• Соль	100						
		1						
	<b>Греча отварная</b>	<b>150</b>	<b>5,13</b>	<b>5,12</b>	<b>31,84</b>	<b>188,90</b>	<b>-</b>	111
	• Греча	50						
	• Масло сливочное	5						
	• Соль	1						

	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>23,49</b>	<b>93,99</b>	<b>-</b>	
	• Сахар	10						59
	• Курага	7						
	• Изюм	8						
	• Вода	200						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>13,00</b>	72
	<b>Вафли</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>1,96</b>	<b>36,07</b>	<b>157,00</b>	<b>0</b>	48
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55
	• Чай заварка	0,6						
	• Сахар	12						
	• Вода	200						
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	<b>3,24</b>	<b>2,48</b>	<b>10,48</b>	<b>75,93</b>	<b>79,98</b>	
	• Капуста	180						83
	• Масло сливочное	4						
	• Масло растительное	3						
	• лук	12						
	• Морковь	20						
• Томат	3							
• мука	3							
• Вода	50							
• Соль	1							
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55
	• Чай заварка	0,3						
	• Сахар	8						
	• Вода	200						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							



	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Булочка с повидлом</b>	<b>70</b>	<b>5,03</b>	<b>1,36</b>	<b>42,06</b>	<b>235,98</b>	<b>0,05</b>	46
	• Мука пшеничная	35						
	• Дрожжи	0,8						
	• Соль	1						
	• Сахар песок	5						
	• Яйца шт.	1\4						
	• Повидло	20						
	• Молоко	30						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	1						
	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	<b>9,00</b>	<b>2,70</b>	<b>5,25</b>	<b>91,80</b>	<b>1,08</b>	58
	<b>Банан</b>	<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>14,65</b>	<b>62,00</b>	<b>16,88</b>	74
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<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>	108
	• Горох	50						
	• Масло сливочное	5						
	• Молоко	30						
		• Соль	1					
	<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>	55
• Чай заварка	0,3							
• Сахар	8							
• Вода	200							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39
	<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\50</b>	<b>8,72</b>	<b>21,15</b>	<b>37,88</b>	<b>470,66</b>	<b>0,88</b>	33	
	• Творог 9% жир.	110							
	• Мука пшеничн. в/с	4							
	• Яйца шт.	1\4							
	• Манка	7							
	• Сахар песок	10							
	• молоко	30							
	• Масло сливочное	3							
	• Сметана	10							
	• мука	3							
• Сахар песок	40								
• молоко	1								
• Соль									
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	52	
	• Кофейный напиток	1,3							
	• Сахар	12							
	• Молоко	180							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39	
	• с маслом	<b>8</b>	<b>0,16</b>	<b>8,20</b>	<b>0,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0</b>	38	
	• с сыром	<b>9</b>	<b>7,02</b>	<b>9,00</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>0,48</b>	36	
	<b>Итого:</b>								
Обед	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>50</b>	<b>2,38</b>	<b>4,06</b>	<b>20,78</b>	<b>96,76</b>	<b>15,39</b>	113	
	• Огурцы свежие	50							
	• Лук репчатый	8							
	• Масло растительное	4							
	• Соль	1							
	<b>Рассольник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>8,35</b>	<b>16,95</b>	<b>165,85</b>	<b>12,63</b>		2
	• Мясо	25							
	• Крупа рис	5							
	• Картофель	80							
	• Морковь	16							
• Лук репчатый	15								
• Огурец соленый	27								
• Масло растительное	4								
• Сметана	10								
• Соль	1								
• Вода	200								
	<b>Рагу овощное</b>	<b>200</b>	<b>5,61</b>	<b>10,51</b>	<b>11,50</b>	<b>225,20</b>	<b>35,89</b>	95	
	• Мясо	70							
	• Капуста	80							
	• Картофель	180							
		30							

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Морковь</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Вода</li> <li>• Соль</li> <li>• Зеленый горошек</li> </ul>	15 4 100 1 25						
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> <li>• Лимон</li> </ul>	20 180 20						65
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Апельсин</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>8,40</b>	<b>38,00</b>	<b>60,00</b>	75
	<b>Пирог с яйцом</b>	<b>70</b>	<b>6,66</b>	<b>3,52</b>	<b>11,97</b>	<b>205,19</b>	<b>0,04</b>	45
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мука пшеничная в/с</li> <li>• Сахар песок</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Соль</li> <li>• Дрожжи</li> <li>• Молоко</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Яйцо</li> <li>• Яйцо(в начинку)</li> <li>• Соль</li> </ul>	35 3 3 1 0,8 0,6 30 3 3 1\10 1\2						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 8 200						
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,92</b>	<b>9,47</b>	<b>32,14</b>	<b>238,72</b>	<b>1,43</b>	29
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Греча</li> <li>• Молоко</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода питьевая</li> <li>• Соль</li> <li>• Масло сливочное</li> </ul>	30 160 5 60 60 4						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 8 200						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39
	<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>5,53</b>	<b>6,51</b>	<b>3,73</b>	<b>170,07</b>	<b>0,80</b>	91
	• Рыба	130						
	• Яйцо	1\8						
	• Масло растительное	3						
	• Хлеб	8						
• Соль	1							
• Лук репчатый	8							
	<b>Рис отварной</b>	<b>130</b>	<b>3,58</b>	<b>4,40</b>	<b>40,04</b>	<b>197,00</b>	-	107
	• Рис	45						
	• Масло сливочное	5						
	• Соль	1						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>117,67</b>	<b>1,00</b>	50
	• Какао-порошок	1,3						
	• Сахар	12						
	• Молоко	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	-	39
	<b>с сыром</b>	<b>8</b>	<b>0,16</b>	<b>8,20</b>	<b>0,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0</b>	38
		<b>9</b>	<b>7,02</b>	<b>9,00</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>0,48</b>	36
	<b>Итого:</b>							
Обед	<b>Салат из свежих помидор</b>	<b>50</b>	<b>2,15</b>	<b>4,06</b>	<b>25,46</b>	<b>91,52</b>	<b>15,09</b>	22
	• Помидоры	50						
	• Лук репчатый	8						
	• Масло растительное	4						
	• Соль	1						
	<b>Бульон из курицы</b>	<b>250</b>	<b>2,60</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,10</b>	-	1
	• Курица	30						
	• Морковь	25						
	• Лук	15						
	• Масло сливочное	4						
	• Булка городская	25						
	• Вода	200						
	• Соль	1						
	<b>Картофельная запеканка с курицей и подливкой</b>	<b>200\30</b>	<b>7,34</b>	<b>17,47</b>	<b>29,58</b>	<b>274,28</b>	<b>21,40</b>	90
	• Картофель	200						
	• Курица	70						
	• Молоко	40						
	• Яйцо	1\4						
	• Лук	15						
	• Масло сливочное	4						
	• Мука	4						
	• Масло растительное	5						
	• Соль	1						



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вода</li> </ul>	50						
	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>23,49</b>	<b>93,99</b>	<b>-</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Курага</li> <li>• Изюм</li> <li>• Вода</li> </ul>	15 8 7 180						59
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Груша</b>	<b>70</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>10,70</b>	<b>42,00</b>	<b>2,30</b>	73
	<b>Пирог с повидло</b>	<b>70</b>	<b>5,11</b>	<b>2,55</b>	<b>298,19</b>	<b>183,59</b>	<b>0,67</b>	42
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мука пшеничная в/с</li> <li>• Сахар песок</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Соль</li> <li>• Дрожжи</li> <li>• Молоко</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Яйцо шт</li> <li>• Повидло</li> </ul>	35 3 3 1 0,8 30 3 1\8 30 8						
	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,0</b>	<b>3,60</b>	
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Икра кабачковая.</b>	<b>40</b>	<b>0,82</b>	<b>0,10</b>	<b>9,45</b>	<b>69,71</b>	<b>6,00</b>	13
	<b>Вермишель отварная с маслом</b>	<b>130</b>	<b>6,27</b>	<b>4,66</b>	<b>13,14</b>	<b>236,60</b>	<b>0</b>	77
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вермишель</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Соль</li> </ul>	45 5 1						
	<b>Яйцо</b>	<b>1\4</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,10</b>	<b>-</b>	37
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,0002 12 180						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39
	<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>200</b>	<b>6,51</b>	<b>9,89</b>	<b>25,03</b>	<b>211,30</b>	<b>1,46</b>	28
	• Крупа овсяная	25						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	50						
• Масло сливочное	4							
• Соль	1							
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	52
	• Кофейный напиток	1,3						
	• Сахар	12						
	• Молоко	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39
	с сыром	8	0,16	8,20	0,08	74,00	0	38
		9	7,02	9,00	-	11,3	0,48	36
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66
Обед	<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>	<b>1,02</b>	<b>4,19</b>	<b>11,48</b>	<b>73,60</b>	<b>6,00</b>	12
	• Свекла	65						
	• Масло растительное	4						
	• Соль	1						
	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>250</b>	<b>7,21</b>	<b>4,16</b>	<b>19,18</b>	<b>160,17</b>	<b>34,71</b>	3
	• Мясо	25						
	• Капуста белокоч.	70						
	• Картофель	60						
	• Морковь	15						
	• Лук репчатый	15						
• Масло растительное	4							
• Томат	3							
• Сметана	10							
• Соль	1							
• Вода	200							
	<b>Плов с мясом</b>	<b>200</b>	<b>5,53</b>	<b>10,71</b>	<b>16,84</b>	<b>206,20</b>	<b>0,14</b>	100
	• Мясо	70						
	• Рис	40						
	• Морковь	40						
	• Лук репчатый	15						
	• Масло сливочное	5						
		1						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соль</li> <li>• Вода</li> </ul>	100						
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> <li>• Лимон</li> </ul>	20 200 20						65
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>26,80</b>	<b>164,00</b>	<b>-</b>	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 12 180						55
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Рыба с овощами</b>	<b>110</b>	<b>4,91</b>	<b>5,27</b>	<b>2,00</b>	<b>119,50</b>	<b>1,75</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рыба</li> <li>• Лук</li> <li>• Морковь</li> <li>• Соль</li> <li>• томат</li> </ul>	100 15 25 1 3						93
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 12 200						55
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39
	<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>150</b>	<b>5,13</b>	<b>5,12</b>	<b>31,84</b>	<b>188,90</b>	<b>-</b>	111
	• Греча	50						
	• Масло сливочное	5						
	• Сахар	4						
	• Соль	1						
<b>Морковь тертая с сахаром</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>4,06</b>	<b>6,86</b>	<b>65,78</b>	<b>2,28</b>	17	
• Морковь	65							
• Сахар	2							
• Масло растительное	4							
<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	<b>180</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>19,92</b>	<b>47,38</b>	<b>0,20</b>	51	
• Кофейный напиток	1,2							
• Сгущенное молоко	25							
• Вода	180							
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>340</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39	
	<b>8</b>	<b>0,16</b>	<b>8,20</b>	<b>0,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0</b>	38	
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>2,00</b>	<b>2,20</b>	<b>27,50</b>	<b>5,00</b>	20
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>9,19</b>	<b>5,20</b>	<b>27,87</b>	<b>189,23</b>	<b>16,00</b>	104
	• Рыбные консервы	30						
	• Картофель	100						
• Морковь	20							
• Масло растительное	4							
• Лук репчатый	15							
• Вода	200							
• Соль	1							
<b>Макаронны отварные с маслом</b>	<b>130</b>	<b>6,27</b>	<b>4,66</b>	<b>13,14</b>	<b>236,60</b>	<b>0</b>	77	
• Макароны	45							
• Масло сливочное	4							

Обед	• Соль	1						
	<b>Подлива из мяса.</b>	<b>45\30</b>	<b>5,67</b>	<b>1,50</b>	<b>1,49</b>	<b>54,19</b>	<b>17,58</b>	
	• Мясо	70						87
	• Лук репчатый	8						
	• Морковь	12						
• Томат	3							
• Вода	50							
• мука	3							
• Соль	1							
	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>23,49</b>	<b>93,99</b>	<b>-</b>	
	• Сахар	12						61
	• Вода	200						
	• Курага	11						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Яблоко</b>	<b>70</b>	<b>0,40</b>	<b>-</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>13,00</b>	72
	<b>Вафли</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>1,96</b>	<b>36,07</b>	<b>157,00</b>	<b>0</b>	48
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>17,69</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	56
	• Сахар	12						
	• Лимон	10						
• Чай заварка	0,0002							
• Вода	180							
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Свекла тушеная</b>	<b>150</b>	<b>2,58</b>	<b>4,12</b>	<b>16,24</b>	<b>109,40</b>	<b>15,00</b>	78
	• Свекла	200						
	• Масло сливочное	4						
	• Молоко	20						
	• Сахар	2						
	• мука	3						
	<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>	37
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55	
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	12							
• Вода	180							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39	
	<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>200</b>	<b>7,69</b>	<b>6,59</b>	<b>52,53</b>	<b>241,50</b>	<b>1,46</b>	25
	• Крупа пшено	30						
	• Молоко	160						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	60						
	• Соль	1						
	• Масло сливочное	4						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>117,67</b>	<b>1,00</b>	50
	• Какао-порошок	1,3						
	• Сахар	12						
	• Молоко	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39
		<b>8</b>	<b>0,16</b>	<b>8,20</b>	<b>0,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0</b>	38
	<b>Итого:</b>							
Обед	<b>Борщ из свежей капусты</b>	<b>250</b>	<b>7,37</b>	<b>6,34</b>	<b>18,57</b>	<b>157,20</b>	<b>25,34</b>	5
	• Мясо	25						
	• Капуста белокоч	30						
	• Картофель	50						
	• Морковь	15						
	• Лук репчатый	15						
	• Свекла	50						
	• Масло растительное	4						
	• Томат	3						
	• Соль	1						
	• Вода	200						
	• сметана	10						
	<b>Котлета из мяса</b>	<b>80</b>	<b>4,50</b>	<b>8,58</b>	<b>11,01</b>	<b>198,52</b>	<b>0,80</b>	101
	• Мясо	80						
	• Лук репчатый	8						
	• Масло растительное	3						
	• Хлеб пшеничный	8						
	• Яйцо	1\8						
	• Соль	1						
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>4,32</b>	<b>5,98</b>	<b>15,21</b>	<b>191,11</b>	<b>33,43</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Картофель</li> <li>• Молоко</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Соль</li> <li>• Вода</li> </ul>	180 30 5 1 100						81
	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>23,49</b>	<b>93,99</b>	<b>-</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Курага</li> <li>• Изюм</li> <li>• Вода</li> </ul>	15 8 7 180						59
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Банан</b>	<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>-</b>	<b>14,65</b>	<b>62,00</b>	<b>16,88</b>	74
	<b>Булочка</b>	<b>60</b>	<b>4,06</b>	<b>1,12</b>	<b>9,30</b>	<b>146,04</b>	<b>0</b>	46a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мука пшеничная в/с</li> <li>• Сахар песок</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Молоко</li> <li>• Соль</li> <li>• Дрожжи</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Яйцо шт.</li> </ul>	35 3 3 30 1 0,8 1 1\8						
	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	<b>9,00</b>	<b>2,7</b>	<b>5,25</b>	<b>91,80</b>	<b>1,08</b>	58
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Суп молочный вермишелевый</b>	<b>200</b>	<b>8,51</b>	<b>5,61</b>	<b>34,82</b>	<b>238,23</b>	<b>1,46</b>	105
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вермишель</li> <li>• Молоко</li> <li>• Сахар</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Соль</li> <li>• Вода</li> </ul>	25 170 5 4 1 50						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>	55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,0002 12 180						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39	
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

### 3 День

День	среда
------	-------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Суфле творожное</b>	<b>150\50</b>	<b>20,48</b>	<b>11,91</b>	<b>11,63</b>	<b>236,38</b>	<b>0,81</b>	115
	• Творог 9% жирн.	110						
	• Яйца шт.	1\4						
	• Сахар песок	10						
	• Крупа манная	7						
• Масло сливочное	3							
• Молоко	30							
• Сахар	3							
• Сметана	10							
• Молоко	40							
• Молоко	3							
• мука								
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	52
	• Кофейный напиток	1,3						
	• Сахар	12						
	• Молоко	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39
	• Сахар	8	0,16	8,20	0,08	74,00	0	38
	• Сыром	9	7,02	9,00	-	11,3	0,48	36
	<b>Итого:</b>							
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>50</b>	<b>2,38</b>	<b>4,06</b>	<b>20,78</b>	<b>96,76</b>	<b>15,39</b>	113
	• Огурцы свежие	50						
	• Лук репчатый	8						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	1						
	<b>Суп крестьянский</b>	<b>250</b>	<b>6,41</b>	<b>7,36</b>	<b>26,79</b>	<b>192,11</b>	<b>16,60</b>	102
	• Курица	30						
	• Картофель	60						
	• Морковь	15						
	• Масло растительное	4						
	• Лук репчатый	15						



Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пшено</li> <li>• Вода</li> <li>• Соль</li> </ul>	5 200 1							
	<b>Ежики в томатно-сметанном соусе</b>	<b>80/30</b>	<b>6,50</b>	<b>13,66</b>	<b>7,76</b>	<b>225,71</b>	<b>2,25</b>	99	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мясо</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Яйцо</li> <li>• Рис</li> <li>• Морковь</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Томат</li> <li>• Мука пшеничная</li> <li>• Сметана</li> <li>• Соль</li> </ul>	80 9 1\4 35 12 5 3 4 20 1							
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>51,08</b>	<b>8,00</b>		65
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> <li>• Лимон</li> </ul>	20 180 20							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40		
	<b>Итого:</b>								
Полдник	<b>Апельсин</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>38,00</b>	<b>60,00</b>	75	
	<b>Пирог с картошкой</b>	<b>70</b>	<b>5,39</b>	<b>6,91</b>	<b>41,46</b>	<b>196,12</b>	<b>0,60</b>	42	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мука пшеничная в/с</li> <li>• Сахар песок</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Соль</li> <li>• Дрожжи</li> <li>• Молоко</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Яйцо шт.</li> <li>• Картофель</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Соль</li> </ul>	35 3 3 1 0,8 30 3 1\4 40 8 1							
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	<b>-</b>		55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 12 180							
	<b>Итого:</b>								
Ужин	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>9,22</b>	<b>11,26</b>	<b>23,61</b>	<b>239,91</b>	<b>1,08</b>	109	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупа манная</li> <li>• Молоко</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Сахар</li> </ul>	25 150 4 4							
	<b>Чай сахаром.</b>	<b>170</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>24,49</b>	<b>87,93</b>	<b>-</b>	54	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 7 200							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	<b>-</b>	39		
	<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>180</b>	<b>7,85</b>	<b>14,11</b>	<b>4,80</b>	<b>267,82</b>	<b>0,70</b>	92
	• Рыба	110						
	• Яйцо	1						
	• Молоко	100						
	• Соль	1						
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>117,67</b>	<b>1,00</b>	50
	• Какао-порошок	1,3						
	• Сахар	12						
	• Молоко	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	<b>-</b>	39
	• Масло сливочное	8	0,16	8,20	0,08	74,00	0	38
	<b>с сыром</b>	<b>9</b>	<b>7,02</b>	<b>9,00</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>0,48</b>	36
	<b>Итого:</b>							
	<b>Салат из свежих помидор</b>	<b>50</b>	<b>2,15</b>	<b>4,06</b>	<b>25,46</b>	<b>91,52</b>	<b>15,09</b>	22
	• Помидоры	60						
	• Лук репчатый	8						
	• Масло растительное	4						
	• Соль	1						
	<b>Бульон из курицы с гренками</b>	<b>250</b>	<b>7,27</b>	<b>9,08</b>	<b>16,48</b>	<b>148,88</b>	<b>16,00</b>	6
	• Курица	30						
	• Морковь	25						
	• Масло сливочное	4						
	• Соль	1						
	• Вода	200						
	• Хлеб пшеничный	8						

Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лук репчатый</li> </ul>	8						
	<b>Котлета из индейки</b>	<b>80</b>	<b>4,50</b>	<b>8,58</b>	<b>11,01</b>	<b>198,52</b>	<b>0,80</b>	101
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индейка</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Хлеб пшеничный</li> <li>• Яйцо</li> <li>• Соль</li> </ul>	80 8 4 8 1\8 1						
	<b>Картофель тушеный 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>	80
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Томат</li> <li>• Морковь</li> <li>• Картофель</li> <li>• Соль</li> <li>• Вода</li> </ul>	15 3 3 20 200 1 50						
	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	-	<b>23,49</b>	<b>93,99</b>	-	61
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> <li>• Курага</li> </ul>	15 180 15							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>191,50</b>	<b>0,03</b>	40	
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Груша</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	-	<b>10,70</b>	<b>42,00</b>	<b>2,30</b>	73
	<b>Гребешок</b>	<b>70</b>	<b>4,67</b>	<b>3,71</b>	<b>12,24</b>	<b>93,20</b>	<b>0,30</b>	116
	<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>• Молоко</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Сахар в гребешок</li> </ul>	35 0,8 1 3 3 1\8 30 3 3						
	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116,0</b>	<b>3,60</b>	57
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,69</b>	<b>6,59</b>	<b>52,53</b>	<b>241,50</b>	<b>1,46</b>	25
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупа пшеничная</li> <li>• Молоко</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода питьевая</li> <li>• Соль</li> <li>• Масло сливочное</li> </ul>	30 160 5 60 1 4						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>50,52</b>	-	55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	0,3 12 180						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,60</b>	-	39	
	<b>Итого:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

## 5 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 рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>2,81</b>	<b>8,91</b>	<b>34,82</b>	<b>238,23</b>	<b>1,46</b>	27
	• Рис	30						
	• Молоко	160						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	50						
• Соль	1							
• Масло сливочное	4							
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>117,67</b>	<b>1,40</b>	52
	• Кофейный напиток	1,3						
	• Сахар	12						
	• Молоко	180						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>34,95</b>	-	39
	• с сыром	<b>8</b>	<b>0,16</b>	<b>8,20</b>	<b>0,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0</b>	38
		<b>9</b>	<b>7,02</b>	<b>9,00</b>	-	<b>11,3</b>	<b>0,48</b>	36
	<b>Итого:</b>							
2-й завтрак	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>	66
	<b>Салат из капусты</b>	<b>50</b>	<b>3,10</b>	<b>4,06</b>	<b>21,36</b>	<b>125,87</b>	<b>55,00</b>	16
	• Капуста белокоч.	55						
	• Морковь	8						
	• Сахар	2						
	• Масло растительное	4						
• Соль	1							
	<b>Суп овощной</b>	<b>250</b>	<b>7,36</b>	<b>3,73</b>	<b>21,35</b>	<b>158,68</b>	<b>31,90</b>	
	• Мясо	30						
	• Картофель	100						

Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Морковь</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Зеленый горошек</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Соль</li> <li>• Вода</li> <li>• сметана</li> </ul>	15 15 30 5 1 200 10						8
	<b>Голубцы ленивые</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мясо курицы</li> <li>• Капуста</li> <li>• Масло растительное</li> <li>• Рис</li> <li>• Яйцо</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• мука</li> <li>• Масло сливочное</li> <li>• Вода</li> <li>• Соль</li> </ul>	200 110 170 5 15 1\8 8 3 5 100 1	9,91	17,67	8,37	318,85	93,39	97
	<b>Напиток лимонный</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> <li>• Лимон</li> </ul>	180 20 180 20	0,36	-	13,42	51,08	8,00	65
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	<b>Итого:</b>							
Полдник	<b>Вафли</b>	40	2,24	1,96	36,07	157,00	0	48
	<b>Чай с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	180 0,3 12 180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	<b>Итого:</b>							
Ужин	<b>Винегрет</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Картофель</li> <li>• Свекла</li> <li>• Морковь</li> <li>• Зеленый горошек</li> <li>• Огурцы соленые</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Масло растит.</li> <li>• Соль</li> </ul>	200 90 70 30 30 30 10 4 1	4,03	0,12	27,66	148,48	26,42	11
	<b>Чай с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай заварка</li> <li>• Сахар</li> <li>• Вода</li> </ul>	180 0,3 12 200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	3,04	0,24	20,88	46,60	-	39
	<b>Итого:</b>							
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>								