

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

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

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 | Каша «Дружба» | 200 | 6,97 | 9,25 | 31,67 | 189,90 | 1,44 | 26 | |
| | • Рис | 15 | | | | | | | |
| | • Пшено | 15 | | | | | | | |
| | • Молоко | 150 | | | | | | | |
| | • Сахар | 5 | | | | | | | |
| | • Вода питьевая | 50 | | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | | |
| | Какао на молоке | 180 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 1,00 | 50 | |
| | • Какао-порошок | 1,3 | | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 | |
| | | 7 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 | |
| | Итого: | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты. | 45 | 37,70 | 19,60 | 24,70 | 329,95 | 12,70 | 112 | |
| | • Капуста св. | 65 | | | | | | | |
| | • Морковь | 8 | | | | | | | |
| | | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | | Свекольник | 250 | 6,84 | 5,65 | 20,87 | 178,05 | 13,74 | 9 |
| | | • Свекла | 80 | | | | | | |
| | | • Картофель | 60 | | | | | | |
| | | • Морковь | 15 | | | | | | |
| | | • Лук репчатый | 15 | | | | | | |
| | | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | • Томат | 3 | | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | | |
| | • Вода | 200 | | | | | | | |
| | • Мясо | 25 | | | | | | | |
| | Котлета из мяса | 70 | 4,50 | 8,58 | 11,01 | 198,52 | 0,80 | 101 | |
| | • Мясо | 70 | | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | | |
| | • Масло растительное | 4 | | | | | | | |
| | • Хлеб пшеничный | 8 | | | | | | | |
| | • Яйцо | 1\8 | | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | | |
| | Картофель отварной | 140 | 3,68 | 4,26 | 32,44 | 175,60 | 32,40 | 110 | |
| | • Картофель | 180 | | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | | |
| | Компот из кураги | 200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | - | 61 | |
| | • Сахар | 15 | | | | | | | |
| | • Вода | 200 | | | | | | | |
| | • Курага | 15 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 | |

| | | | | | | | | |
|---------|---------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Булочка с повидлом | 70 | 5,03 | 1,36 | 42,06 | 235,98 | 0,05 | 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 | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 9,00 | 2,70 | 5,25 | 91,80 | 1,08 | 58 |
| | Банан | 120 | 1,08 | 0 | 14,65 | 62,00 | 16,88 | 74 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Гороховое пюре | 180 | 14,73 | 6,28 | 36,14 | 249,80 | 2,70 | 108 |
| | • Горох | 50 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | • Молоко | 30 | | | | | | |
| | | • Соль | 1 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 |
| | • Чай заварка | 0,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 8 | | | | | | |
| | • Вода | 200 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

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 | Творожная запеканка со сметанным соусом | 150\50 | 8,72 | 21,15 | 37,88 | 470,66 | 0,88 | 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 | 3 | | | | | | |
| | • Сахар песок | 40 | | | | | | |
| | • молоко | 1 | | | | | | |
| | • Соль | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 1,40 | 52 |
| | • Кофейный напиток | 1,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 |
| | с сыром | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 |
| | | 9 | 7,02 | 9,00 | - | 11,3 | 0,48 | 36 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 50 | 2,38 | 4,06 | 20,78 | 96,76 | 15,39 | 113 |
| | • Огурцы свежие | 50 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Рассольник | 250 | 7,58 | 8,35 | 16,95 | 165,85 | 12,63 | 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 | | | | | | |
| | Рагу овощное | 200 | 5,61 | 10,51 | 11,50 | 225,20 | 35,89 | 95 |
| | • Мясо | 70 | | | | | | |
| | • Капуста | 80 | | | | | | |
| | • Картофель | 180 | | | | | | |
| | | 30 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|---|--|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Морковь • Лук репчатый • Масло сливочное • Вода • Соль • Зеленый горошек | 15 4 100 1 25 | | | | | | |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,36 | - | 13,42 | 51,08 | 8,00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Лимон | 20 180 20 | | | | | | 65 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Апельсин | 70 | 0,9 | - | 8,40 | 38,00 | 60,00 | 75 |
| | Пирог с яйцом | 70 | 6,66 | 3,52 | 11,97 | 205,19 | 0,04 | 45 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с • Сахар песок • Масло сливочное • Соль • Дрожжи • Молоко • Масло растительное • Яйцо • Яйцо(в начинку) • Соль | 35 3 3 1 0,8 0,6 30 3 3 1\10 1\2 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода | 0,3 8 200 | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Каша гречневая молочная | 200 | 7,92 | 9,47 | 32,14 | 238,72 | 1,43 | 29 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Греча • Молоко • Сахар • Вода питьевая • Соль • Масло сливочное | 30 160 5 60 60 4 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода | 0,3 8 200 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

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 | Котлета рыбная | 70 | 5,53 | 6,51 | 3,73 | 170,07 | 0,80 | 91 |
| | • Рыба | 130 | | | | | | |
| | • Яйцо | 1\8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 3 | | | | | | |
| | • Хлеб | 8 | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| • Лук репчатый | 8 | | | | | | | |
| | Рис отварной | 130 | 3,58 | 4,40 | 40,04 | 197,00 | - | 107 |
| | • Рис | 45 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Какао на молоке | 180 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 1,00 | 50 |
| | • Какао-порошок | 1,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 |
| | с сыром | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 |
| | | 9 | 7,02 | 9,00 | - | 11,3 | 0,48 | 36 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежих помидор | 50 | 2,15 | 4,06 | 25,46 | 91,52 | 15,09 | 22 |
| | • Помидоры | 50 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Бульон из курицы | 250 | 2,60 | 2,35 | 0,14 | 32,10 | - | 1 |
| | • Курица | 30 | | | | | | |
| | • Морковь | 25 | | | | | | |
| | • Лук | 15 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | |
| | • Булка городская | 25 | | | | | | |
| | • Вода | 200 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Картофельная запеканка с курицей и подливкой | 200\30 | 7,34 | 17,47 | 29,58 | 274,28 | 21,40 | 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"> • Вода | 50 | | | | | | |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | - | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Курага • Изюм • Вода | 15 8 7 180 | | | | | | 59 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Груша | 70 | 0,40 | - | 10,70 | 42,00 | 2,30 | 73 |
| | Пирог с повидло | 70 | 5,11 | 2,55 | 298,19 | 183,59 | 0,67 | 42 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с • Сахар песок • Масло сливочное • Соль • Дрожжи • Молоко • Масло растительное • Яйцо шт • Повидло | 35 3 3 1 0,8 30 3 1\8 30 8 | | | | | | |
| | Молоко | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 | 3,60 | |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Икра кабачковая. | 40 | 0,82 | 0,10 | 9,45 | 69,71 | 6,00 | 13 |
| | Вермишель отварная с маслом | 130 | 6,27 | 4,66 | 13,14 | 236,60 | 0 | 77 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вермишель • Масло сливочное • Соль | 45 5 1 | | | | | | |
| | Яйцо | 1\4 | 2,6 | 2,35 | 0,14 | 32,10 | - | 37 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода | 0,0002 12 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

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 | Каша овсяная | 200 | 6,51 | 9,89 | 25,03 | 211,30 | 1,46 | 28 |
| | • Крупа овсяная | 25 | | | | | | |
| | • Молоко | 150 | | | | | | |
| | • Сахар | 5 | | | | | | |
| | • Вода питьевая | 50 | | | | | | |
| • Масло сливочное | 4 | | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 1,40 | 52 |
| | • Кофейный напиток | 1,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 |
| | с сыром | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 |
| | | 9 | 7,02 | 9,00 | - | 11,3 | 0,48 | 36 |
| | Итого: | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | - | 11,70 | 47,00 | 2,00 | 66 |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 1,02 | 4,19 | 11,48 | 73,60 | 6,00 | 12 |
| | • Свекла | 65 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 7,21 | 4,16 | 19,18 | 160,17 | 34,71 | 3 |
| | • Мясо | 25 | | | | | | |
| | • Капуста белокоч. | 70 | | | | | | |
| | • Картофель | 60 | | | | | | |
| | • Морковь | 15 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 15 | | | | | | |
| • Масло растительное | 4 | | | | | | | |
| • Томат | 3 | | | | | | | |
| • Сметана | 10 | | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| • Вода | 200 | | | | | | | |
| | Плов с мясом | 200 | 5,53 | 10,71 | 16,84 | 206,20 | 0,14 | 100 |
| | • Мясо | 70 | | | | | | |
| | • Рис | 40 | | | | | | |
| | • Морковь | 40 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 15 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Соль • Вода | 100 | | | | | | |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,36 | - | 13,42 | 51,08 | 8,00 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Лимон | 20 200 20 | | | | | | 65 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Печенье | 40 | 3,2 | 4,8 | 26,80 | 164,00 | - | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода | 0,3 12 180 | | | | | | 55 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Рыба с овощами | 110 | 4,91 | 5,27 | 2,00 | 119,50 | 1,75 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Рыба • Лук • Морковь • Соль • томат | 100 15 25 1 3 | | | | | | 93 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода | 0,3 12 200 | | | | | | 55 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

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 | Греча отварная | 150 | 5,13 | 5,12 | 31,84 | 188,90 | - | 111 |
| | • Греча | 50 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | • Сахар | 4 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| Морковь тертая с сахаром | 50 | 0,73 | 4,06 | 6,86 | 65,78 | 2,28 | 17 | |
| • Морковь | 65 | | | | | | | |
| • Сахар | 2 | | | | | | | |
| • Масло растительное | 4 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 1,80 | 1,80 | 19,92 | 47,38 | 0,20 | 51 | |
| • Кофейный напиток | 1,2 | | | | | | | |
| • Сгущенное молоко | 25 | | | | | | | |
| • Вода | 180 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 340 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 | |
| | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 | |
| | Итого: | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | - | 11,70 | 47,00 | 2,00 | 66 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,40 | 2,00 | 2,20 | 27,50 | 5,00 | 20 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,19 | 5,20 | 27,87 | 189,23 | 16,00 | 104 |
| | • Рыбные консервы | 30 | | | | | | |
| | • Картофель | 100 | | | | | | |
| • Морковь | 20 | | | | | | | |
| • Масло растительное | 4 | | | | | | | |
| • Лук репчатый | 15 | | | | | | | |
| • Вода | 200 | | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| Макаронны отварные с маслом | 130 | 6,27 | 4,66 | 13,14 | 236,60 | 0 | 77 | |
| • Макароны | 45 | | | | | | | |
| • Масло сливочное | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----|
| Обед | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Подлива из мяса. | 45\30 | 5,67 | 1,50 | 1,49 | 54,19 | 17,58 | |
| | • Мясо | 70 | | | | | | 87 |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Морковь | 12 | | | | | | |
| • Томат | 3 | | | | | | | |
| • Вода | 50 | | | | | | | |
| • мука | 3 | | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| | Компот из кураги | 180 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | - | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | 61 |
| | • Вода | 200 | | | | | | |
| | • Курага | 11 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Яблоко | 70 | 0,40 | - | 11,30 | 46,00 | 13,00 | 72 |
| | Вафли | 40 | 2,24 | 1,96 | 36,07 | 157,00 | 0 | 48 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 50,52 | - | 56 |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| • Лимон | 10 | | | | | | | |
| • Чай заварка | 0,0002 | | | | | | | |
| | • Вода | 180 | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Свекла тушеная | 150 | 2,58 | 4,12 | 16,24 | 109,40 | 15,00 | 78 |
| | • Свекла | 200 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | |
| | • Молоко | 20 | | | | | | |
| | • Сахар | 2 | | | | | | |
| | • мука | 3 | | | | | | |
| | Яйцо | 1\2 | 2,6 | 2,35 | 0,14 | 32,10 | - | 37 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 |
| | • Чай заварка | 0,0002 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Вода | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

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 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,69 | 6,59 | 52,53 | 241,50 | 1,46 | 25 |
| | • Крупа пшено | 30 | | | | | | |
| | • Молоко | 160 | | | | | | |
| | • Сахар | 5 | | | | | | |
| | • Вода питьевая | 60 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | |
| | Какао на молоке | 180 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 1,00 | 50 |
| | • Какао-порошок | 1,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 |
| | | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты | 250 | 7,37 | 6,34 | 18,57 | 157,20 | 25,34 | 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 | | | | | | |
| | Котлета из мяса | 80 | 4,50 | 8,58 | 11,01 | 198,52 | 0,80 | 101 |
| | • Мясо | 80 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 3 | | | | | | |
| | • Хлеб пшеничный | 8 | | | | | | |
| | • Яйцо | 1\8 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,32 | 5,98 | 15,21 | 191,11 | 33,43 | |

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

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 | Суфле творожное | 150\50 | 20,48 | 11,91 | 11,63 | 236,38 | 0,81 | 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 | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 1,40 | 52 |
| | • Кофейный напиток | 1,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 |
| | • Хлеб пшеничный с маслом | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 |
| | с сыром | 9 | 7,02 | 9,00 | - | 11,3 | 0,48 | 36 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 50 | 2,38 | 4,06 | 20,78 | 96,76 | 15,39 | 113 |
| | • Огурцы свежие | 50 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 3 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Суп крестьянский | 250 | 6,41 | 7,36 | 26,79 | 192,11 | 16,60 | 102 |
| • Курица | 30 | | | | | | | |
| • Картофель | 60 | | | | | | | |
| • Морковь | 15 | | | | | | | |
| • Масло растительное | 4 | | | | | | | |
| • Лук репчатый | 15 | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Обед | <ul style="list-style-type: none"> • Пшено 5 • Вода 200 • Соль 1 | | | | | | | |
| | Ежики в томатно-сметанном соусе <ul style="list-style-type: none"> • Мясо 80 • Лук репчатый 9 • Яйцо 1\4 • Рис 35 • Морковь 12 • Масло сливочное 5 • Томат 3 • Мука пшеничная 4 • Сметана 20 • Соль 1 | 80/30 | 6,50 | 13,66 | 7,76 | 225,71 | 2,25 | 99 |
| | Напиток лимонный <ul style="list-style-type: none"> • Сахар 20 • Вода 180 • Лимон 20 | 180 | 0,36 | - | 13,42 | 51,08 | 8,00 | 65 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Апельсин | 70 | 0,9 | - | 8,4 | 38,00 | 60,00 | 75 |
| | Пирог с картошкой <ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с 35 • Сахар песок 3 • Масло сливочное 3 • Соль 1 • Дрожжи 0,8 • Молоко 30 • Масло растительное 3 • Яйцо шт. 1\4 • Картофель 40 • Лук репчатый 8 • Соль 1 | 70 | 5,39 | 6,91 | 41,46 | 196,12 | 0,60 | 42 |
| | Чай с сахаром <ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка 0,3 • Сахар 12 • Вода 180 | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Каша манная молочная <ul style="list-style-type: none"> • Крупа манная 25 • Молоко 150 • Масло сливочное 4 • Сахар 4 | 200 | 9,22 | 11,26 | 23,61 | 239,91 | 1,08 | 109 |
| | Чай сахаром. <ul style="list-style-type: none"> • Чай 0,3 • Сахар 7 • Вода 200 | 170 | 0,01 | 0 | 24,49 | 87,93 | - | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 |
| | Итого: | | | | | | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |

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 | Рыба под омлетом | 180 | 7,85 | 14,11 | 4,80 | 267,82 | 0,70 | 92 |
| | • Рыба | 110 | | | | | | |
| | • Яйцо | 1 | | | | | | |
| | • Молоко | 100 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Какао на молоке | 180 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 1,00 | 50 |
| | • Какао-порошок | 1,3 | | | | | | |
| | • Сахар | 12 | | | | | | |
| | • Молоко | 180 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,28 | 0,18 | 15,66 | 34,95 | - | 39 |
| | • с сыром | 8 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 0 | 38 |
| | | 9 | 7,02 | 9,00 | - | 11,3 | 0,48 | 36 |
| | Итого: | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидор | 50 | 2,15 | 4,06 | 25,46 | 91,52 | 15,09 | 22 |
| | • Помидоры | 60 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | Бульон из курицы с гренками | 250 | 7,27 | 9,08 | 16,48 | 148,88 | 16,00 | 6 |
| | • Курица | 30 | | | | | | |
| | • Морковь | 25 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | • Вода | 200 | | | | | | |
| | • Хлеб пшеничный | 8 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| Обед | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | Котлета из индейки | 80 | 4,50 | 8,58 | 11,01 | 198,52 | 0,80 | 101 |
| | • Индейка | 80 | | | | | | |
| | • Лук репчатый | 8 | | | | | | |
| | • Масло растительное | 4 | | | | | | |
| | • Хлеб пшеничный | 8 | | | | | | |
| | • Яйцо | 1\8 | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| Картофель тушеный по - домашнему | 200 | 2,75 | 0,17 | 12,36 | 175,06 | 31,05 | 80 | |
| • Лук репчатый | 15 | | | | | | | |
| • Масло растительное | 3 | | | | | | | |
| • Томат | 3 | | | | | | | |
| • Морковь | 20 | | | | | | | |
| • Картофель | 200 | | | | | | | |
| • Соль | 1 | | | | | | | |
| • Вода | 50 | | | | | | | |
| Компот из кураги | 180 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | - | 61 | |
| • Сахар | 15 | | | | | | | |
| • Вода | 180 | | | | | | | |
| • Курага | 15 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 0,03 | 40 | |
| | Итого: | | | | | | | |
| Полдник | Груша | 120 | 0,40 | - | 10,70 | 42,00 | 2,30 | 73 |
| | Гребешок | 70 | 4,67 | 3,71 | 12,24 | 93,20 | 0,30 | 116 |
| | • Мука пшеничная в/с | 35 | | | | | | |
| | • Дрожжи | 0,8 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| • Сахар песок | 3 | | | | | | | |
| • Масло сливочное | 3 | | | | | | | |
| • Яйца | 3 | | | | | | | |
| • Молоко | 1\8 | | | | | | | |
| • Масло растительное | 30 | | | | | | | |
| • Сахар в гребешок | 3 | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Молоко | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 | 3,60 | 57 | |
| | Итого: | | | | | | | |
| Ужин | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,69 | 6,59 | 52,53 | 241,50 | 1,46 | 25 |
| | • Крупа пшеничная | 30 | | | | | | |
| | • Молоко | 160 | | | | | | |
| | • Сахар | 5 | | | | | | |
| | • Вода питьевая | 60 | | | | | | |
| | • Соль | 1 | | | | | | |
| | • Масло сливочное | 4 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | 55 | |
| • Чай заварка | 0,3 | | | | | | | |
| • Сахар | 12 | | | | | | | |
| • Вода | 180 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | - | 39 | |
| | Итого: | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |

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

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