

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №98»
Павлова И.Е.
Приказ № _____ от _____ » _____ 2023г.

Принято на общем собрании
№ 1 от « 15 » мая 2023г.

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.

2023г.

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

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

	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40a
	Итого:							
Полдник	Булочка с повидлом	60	4,06	1,12	9,30	146,04	0	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						
	Йогурт	160	8,50	2,55	5,95	86,70	1,02	58a
	Банан	110	0,54	0	7,33	31,00	8,44	74a
	Итого:							
Ужин	Гороховое пюре	150	12,23	4,90	30,07	205,92	0,25	108a
	• Горох	50						
	• Масло сливочное	4						
	• Молоко	25						
		• Соль	0,8					
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	-	55a
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	10							
	• Вода	150						
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a
	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	4,87	5,68	13,00	237,56	0,52	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								
	Кофейный напиток на молоке	150	3,16	3,30	16,42	95,40	1,00	52a	
	• Кофейный напиток	1,2							
	• Сахар	10							
	• Молоко	150							
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a	
	с сыром	7	0,05	6,60	0,08	59,84	0	38a	
		8	4,68	6,00	-	74,20	0,32	36a	
	Итого:								
Обед	Салат из свежих огурцов	45	2,78	4,00	1,35	39,35	3,36	113a	
	• Огурцы свежие	38							
	• Лук репчатый	7							
	• Масло растительное	3							
	• Соль	0,8							
	Рассольник	200	7,41	7,54	16,43	155,42	11,98		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								
	Рагу овощное	180	3,13	8,98	11,48	190,17	30,55		
	• Мясо	60							

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

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

Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода 	0,0002 10 150						55a	
	Итого:								
Ужин	Рыба с овощами	60	1,25	0,50	0,66	52,04	0,60	93a	
	<ul style="list-style-type: none"> • Рыба • Лук • Морковь • Масло растительное • Соль 	80 5 5 3 0,8							
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	-		55a
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода 	0,0002 10 150							
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,10	15,16	35,10	-		39a
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	180	5,12	4,28	31,84	92,42	-	111a
	• Греча	50						
	• Масло сливочное	4						
	• Сахар	4						
	• Соль	0,8						
	Морковь тертая с песком	50	0,54	4,05	5,86	60,71	2,05	17a
• Морковь	65							
• Сахар	3							
• Масло растительное	2							
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,44	1,38	15,13	65,95	0,15	51a	
• Кофейный напиток	1,2							
• Сахар+сахар из сгущ.	5							
• Сгущенное молоко	15							
• Вода	150							
Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a	
	7	0,05	6,60	0,08	59,84	0	38a	
	Итого:							
2-й завтрак	Сок	160	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66a
Обед	Икра кабачковая	45	0,90	4,05	3,83	54,90	3,15	20a
	Суп с рыбными консервами	200	6,50	8,80	23,91	195,63	11,95	104a
	• Рыбные консервы	25						
	• Картофель	80						
	• Морковь	13						
	• Масло растительное	3						
	• Лук репчатый	15						
	• Вода	150						
	• Соль	0,8						
	Макароны отварные с маслом	110	4,19	3,66	24,12	162,60	0	77a
• Макароны	35							
• Масло сливочное	3							
• Соль	0,8							
Подлива из мяса	35\30	2,88	1,56	0,50	52,44	17,22	87a	
• Мясо	70							
• Лук репчатый	8							
• Морковь	8							
• Томат	3							
• мука	3							
• Вода	50							
• Соль	0,8							
Компот из кураги	150	0,66	-	19,51	79,25	-	61a	
• Сахар	12							
• Вода	150							
• Курага	12							
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40a	
	Итого:							

Полдник	Яблоко	110	0,20	-	5,65	23,00	6,50	72a
	Вафли	20	1,60	1,40	25,76	112,50	0	48a
	Чай с лимоном	150	0,69	0,18	14,51	53,62	4,00	56a
	• Сахар	12						
	• Лимон	12						
• Чай	0,0002							
• Вода	150							
	Итого:							
Ужин	Свекла тушеная	120	2,58	3,30	16,24	101,92	15,00	78a
	• Свекла	180						
	• Масло сливочное	3						
	• Молоко	15						
	• Сахар	2						
	• мука	2						
Яйцо	1\2	2,6	2,35	0,14	32,10	-	37a	
Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	-	55a	
• Чай заварка	0,0002							
• Сахар	10							
• Вода	150							
Хлеб пшеничный	25	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a	
	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	180	3,04	8,02	30,87	182,68	1,30	25a		
	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа пшено 20 • Молоко 150 • Сахар 5 • Вода питьевая 20 • Соль 0,8 • Масло сливочное 3 									
	Какао на молоке	150	3,16	3,30	16,42	95,40	1,00		50a	
	<ul style="list-style-type: none"> • Какао-порошок 1,2 • Сахар 10 • Молоко 150 									
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a		
	Итого:	7	0,05	6,60	0,08	59,84	0	38a		
Обед	Борщ из свежей капусты	200	7,19	6,48	16,88	151,65	25,67	5a		
	<ul style="list-style-type: none"> • Мясо 25 • Капуста белокоч 30 • Картофель 40 • Морковь 13 • Лук репчатый 12 • Свекла 40 • Масло растительное 3 • Томат 3 • Соль 0,8 • Вода 150 									
	Котлета из мяса	60	3,33	7,23	9,82	147,56	0,40		101a	
	<ul style="list-style-type: none"> • Мясо 60 • Лук репчатый 8 • Масло растительное 2 • Хлеб пшеничный 5 • Яйцо 1\8 • Соль 0,8 									
	Картофельное пюре	160	3,50	4,43	12,11	105,80	26,31			81a
	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель 180 • Молоко 30 • Масло сливочное 4 • Соль 0,8 • Вода 100 									
Компот из кураги и изюма	150	0,46	-	19,41	77,85	-	59a			
<ul style="list-style-type: none"> • Сахар 12 • Курага 6 • Изюм 6 • Вода 150 										
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40a		
	Итого:									

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

	Напиток лимонный	150	0,36	-	13,42	51,08	8,00	
	• Сахар	15						
	• Вода	200						65a
	• Лимон	15						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40a
	Итого:							
Полдник	Апельсин	110	0,5	-	4,20	19,00	30,00	75a
	Пирог с картошкой	60	4,44	2,43	32,33	160,14	4,44	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							
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	-	55a
	• Чай заварка	0,0002						
	• Сахар	10						
	• Вода	150						
	Итого:							
Ужин	Каша манная на молоке.	150	7,88	8,12	38,43	232,34	1,01	109a
	• Крупа манная	25						
	• Молоко	100						
	• сахар	5						
	• Масло сливочное	3						
• Вода	20							
• Соль	0,8							
	Чай с сахаром	150	0,01	0	22,04	80,45	-	54a
	• Чай	0,2						
	• Сахар	5						
	• Вода	150						
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a
	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	160	8,37	8,92	9,03	171,24	1,62	92a
	• Рыба	90						
	• Яйцо	1						
	• Молоко	90						
	• Соль	0,8						
	Какао на молоке	150	3,16	3,30	16,42	95,40	1,00	50a
	• Какао-порошок	1,2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	150						
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,10	0,10	15,16	35,10	-	39a
	с сыром	7	0,05	6,60	0,08	59,84	0	38a
		8	4,68	6,00	-	74,20	0,32	36a
	Итого:							
Обед	Салат из свежих помидор	35	2,15	4,06	25,46	91,52	15,09	22a
	• Помидоры	35						
	• Лук репчатый	7						
	• Масло растительное	3						
		• Соль	1					
	Бульон из курицы с гречками	200	5,87	6,44	12,32	128,43	12,73	6a
	• Курица	25						
	• Морковь	20						
	• Масло растительное	3						
	• Соль	0,8						
	• Вода	150						
	• Лук репчатый	12						
	• Хлеб пшеничный	20						
	Котлета куриная	60	3,33	7,23	9,82	147,56	0,40	101a
	• Курица	60						
	• Лук репчатый	5						
	• Масло растительное	2						
	• Хлеб пшеничный	5						
	• Яйцо	1\8						
	• Соль	0,5						
	Картофель тушеный по - домашнему	150	2,05	2,15	14,20	104,38	25,57	
	• Лук репчатый	12						

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

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