



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №98»

Павлова И.Е.

Приказ № 49 от « 15 » мая 2023г.

Принято на общем собрании

№ 1 от « 15 » мая 2023г.

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.

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	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						
	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	83
	• Капуста	180						
	• 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 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:								
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							
Макароны 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	87
	• Мясо	70						
	• Лук репчатый	8						
	• Морковь	12						
• Томат	3							
• Вода	50							
• мука	3							
• Соль	1							
	Компот из кураги	180	0,54	-	23,49	93,99	-	61
	• Сахар	12						
	• 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	58
	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
	с сыром	8	0,16	8,20	0,08	74,00	0	
		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 • Вода • Соль 	5 200 1							
	Ежики в томатно-сметанном соусе	80/30	6,50	13,66	7,76	225,71	2,25	99	
	<ul style="list-style-type: none"> • Мясо • Лук репчатый • Яйцо • Рис • Морковь • Масло сливочное • Томат • Мука пшеничная • Сметана • Соль 	80 9 1\4 35 12 5 3 4 20 1							
	Напиток лимонный	180	0,36	-	13,42	51,08	8,00		65
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Лимон 	20 180 20							
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	70	5,39	6,91	41,46	196,12	0,60	42	
	<ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с • Сахар песок • Масло сливочное • Соль • Дрожжи • Молоко • Масло растительное • Яйцо шт. • Картофель • Лук репчатый • Соль 	35 3 3 1 0,8 30 3 1\4 40 8 1							
	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 12 180							
	Итого:								
Ужин	Каша манная молочная	200	9,22	11,26	23,61	239,91	1,08	109	
	<ul style="list-style-type: none"> • Крупа манная • Молоко • Масло сливочное • Сахар 	25 150 4 4							
	Чай сахаром.	170	0,01	0	24,49	87,93	-	54	
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай • Сахар • Вода 	0,3 7 200							
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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> Лук репчатый 	8							
	Котлета из индейки	80	4,50	8,58	11,01	198,52	0,80	101	
	<ul style="list-style-type: none"> Индейка Лук репчатый Масло растительное Хлеб пшеничный Яйцо Соль 	80 8 4 8 1\8 1							
	Картофель тушеный по - домашнему	200	2,75	0,17	12,36	175,06	31,05	80	
	<ul style="list-style-type: none"> Лук репчатый Масло растительное Томат Морковь Картофель Соль Вода 	15 3 3 20 200 1 50							
	Компот из кураги	180	0,54	-	23,49	93,99	-	61	
	<ul style="list-style-type: none"> Сахар Вода Курага 	15 180 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	
	<ul style="list-style-type: none"> Мука пшеничная в/с Дрожжи Соль Сахар песок Масло сливочное Яйца Молоко Масло растительное Сахар в гребешок 	35 0,8 1 3 3 1\8 30 3 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	
	<ul style="list-style-type: none"> Крупа пшеничная Молоко Сахар Вода питьевая Соль Масло сливочное 	30 160 5 60 1 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 12 180							
	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
	• 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:							
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:								