СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

На управляющем совете заведующий МБДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 32»

протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2018г.

Принято на общем собрании

Работников

Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_2018г.

**Цикличное двухнедельное меню**

**Для организации питания детей в возрасте от 3-х до 8 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

**2018г.**

**1 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | понедельник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша манная молочная**   * Крупа манная * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Соль * Масло сливочное | **200**  25  150  5  50  1  5 | **6,23** | **8,83** | **25,65** | **248,64** | **1,46** | 20 |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке**   * Кофейный напиток * Вода * Сгущенное молоко | **200**  2  200  20 | **1,80** | **1,80** | **19,92** | **47,38** | **0,20** | 43 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6.60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **10,36** | **17,41** | **61,30** | **438,46** | **1,66** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат из моркови**   * морковь * сахар * Масло растительное | **60**  56  3  3 | **0,73** | **4,06** | **6,86** | **65,78** | **2,28** | 10 |
| **Рассольник**   * Крупа перловая * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Огурец соленый * Масло растительное * Кура * Соль * Вода | **250**  10  55  16  8  27  4  25  1  200 | **9,53** | **10,45** | **8,53** | **173,60** | **12,66** | 1 |
| **Гуляш из куры**   * Кура * Лук репчатый * Масло растительное * Томат * Мука пшеничная * Вода * Соль * морковь | **70**  50  4  4  3  4  100  1  5 | **14,34** | **15,96** | **4,35** | **222,12** | **1,38** | 69 |
| **Греча отварная**   * Греча * Масло сливочное * Соль | **150**  50  5  1 | **5,17** | **5,18** | **31,54** | **199,90** | **-** | 66 |
| **Компот из кураги**   * Сахар * Курага * Вода | **200**  12  15  200 | **1,04** | **-** | **26,96** | **107,44** | **-** | 44 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **34,31** | **36,00** | **139,14** | **960,34** | **16,32** |  |
| Полдник | **Яблоко** | **100** | **1,40** | **-** | **24,4** | **10,00** | **0,6** | 59 |
| **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **-** | 39 |
| **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,0** | **2,00** | 56 |
| Итого: |  | **9,24** | **8,36** | **69,87** | **283** | **2,6** |  |
| Ужин | **Капуста тушеная**   * Капуста * Масло сливочное * лук * Морковь * Томат * мука * Вода * Соль | **180**  156  5  8  24  3  3  50  1 | **3,24** | **3,32** | **10,49** | **83,41** | **62,41** | 67 |
| **½ яйца** | **20,50** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | 34 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **19,943** | **8,83** | **38,79** | **235,59** | **62,41** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **74,35** | **70,60** | **284,80** | **1964,39** | **84,99** |  |

**2 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | вторник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша «Дружба»**   * Рис * Пшено * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Масло сливочное * Соль | **200**  15  15  150  5  50  5  1 | **6,86** | **16,01** | **25,03** | **199,22** | **2,84** | 21 |
| **Кофейный напиток с молоком**   * Кофейный напиток * Сахар * Молоко * Вода | **200**  2  12  120  80 | **4,58** | **5,04** | **21,50** | **145,34** | **1,40** | 46 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **13,77** | **27,83** | **62,26** | **487,00** | **4,24** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Огурец соленый** | **35** | **0,98** | **-** | **4,55** | **6,65** | **-** | 18 |
| **Свекольник**   * Свекла * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Сметана * Томат * Соль * Вода * Мясо * сахар | **250**  50  55  16  8  4  10  3  1  200  25  2 | **6,84** | **10,65** | **17,17** | **168,05** | **13,74** | 2 |
| **Котлета мясная**   * Мясо * Лук репчатый * Масло растительное * Хлеб пшеничный * Яйцо * Соль | **70**  65  8  4  10  4  1 | **8,22** | **8,69** | **9,69** | **141,55** | **0,80** | 70 |
| **Картофельное пюре**   * Картофель * Масло сливочное * Соль * Молоко | **140**  200  5  1  35 | **2,24** | **2,33** | **17,73** | **96,69** | **26,17** | 65 |
| **Компот из кураги и изюма**   * Сахар * Вода * Курага * Изюм | **200**  12  200  10  8 | **1,04** | **-** | **26,96** | **107,44** | **-** | 47 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **22,82** | **22,02** | **96,45** | **705,23** | **40,71** |  |
| Полдник | **Пирог с яйцом**   * Мука пшеничная в/с * Дрожжи * Соль * Сахар песок * Яйца * Молоко * Масло растительное | **60**  45  0,85  1  5  20,5  30  5 | **6,22** | **4,69** | **13,34** | **147,70** | **0,30** | 35 |
| **Йогурт** |  |  |  |  |  |  | 57 |
| **Банан** | **100** | **1,08** | **-** | **14,66** | **62,00** | **16,88** | 62 |
| Итого: |  | **15,30** | **7,39** | **33,25** | **301,50** | **18,26** |  |
| Ужин | **Гороховое пюре**   * Горох * Масло растительное * Соль | **150**  60  5  1 | **10,80** | **0,96** | **38,60** | **219,78** | **2,40** | 68 |
| **Колбаса** | **70** | **6,96** | **14,49** | **1,24** | **147,32** | **-** | 81 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,61** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **31,86** | **18,61** | **68,45** | **487,18** | **2,4** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **84,25** | **75,85** | **272,11** | **2027,91** | **67,62** |  |

**3 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | среда |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Творожная запеканка со сметанным соусом**   * Творог * Яйца шт. * Манка * Сахар песок * молоко * Масло сливочное * Сметана (в соус) * Мука (в соус) * Сахар песок (в соус) | **170\30**  150  1/3  10  10  30  5  25  4  5 | **13,98** | **19,79** | **36,25** | **369,03** | **1,17** | 28 |
| **Какао с молоком**   * какао * Сахар * Молоко * Вода | **200**  2  12  120  80 | **4,65** | **4,80** | **20,78** | **127,36** | **1,00** | 48 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **20,96** | **31,37** | **72,76** | **638,83** | **2,17** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
|  | **Салат из фасоли**   * фасоль * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **60**  52  8  3  1 | **0,82** | **0,10** | **7,45** | **49,71** | **6,00** | 11 |
| **Суп крестьянский**   * Мясо * Пшено * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Соль * Вода | **250**  25  10  70  24  8  4  1  200 | **10,53** | **8,28** | **46,70** | **216,17** | **16,00** | 3 |
| **Голубцы ленивые**   * Мясо * Капуста * Морковь * Лук репчатый * Рис * Масло сливочное * Масло растительное * Яйцо * Вода * Соль | **220**  50  125  6  8  20  5  4  8  100  1 | **12,63** | **18,29** | **19,03** | **299,16** | **91,75** | 71 |
| **Напиток лимонный**   * Сахар * Вода * Лимон | **200**  12  200  18 | **0,16** | **-** | **22,06** | **47,67** | **3,60** | 49 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **27,64** | **27,02** | **120,14** | **804,21** | **117,35** |  |
| Полдник | **Мандарин** | **100** | **0,40** | **-** | **4,30** | **19,00** | **38,00** | 61 |
| **Сыр порционно** | **30** | **5,02** | **2,42** | **-** | **11,30** | **0,48** | 33 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| **Чай с молоком и сахаром**   * Чай заварка * Молоко * Сахар * Вода | **200**  0,03  20  12  180 | **0,71** | **0,61** | **12,94** | **59,02** | **0,25** | 50 |
| Итого: |  | **8,23** | **3,13** | **32,40** | **160,12** | **38,73** |  |
| Ужин | **Салат из зеленого горошка**  **•** зеленый горошек  • лук репчатый  • масло растительное  • соль | **60**  52  8  3  1 | **0,82** | **0,10** | **7,45** | **49,71** | **6,00** | 12 |
| **Омлет**  **•** молоко  • яйцо  • масло сливочное  • соль | **130**  100  41  4  1 | **8,21** | **11,20** | **5,01** | **144,12** | **1,00** | 27 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **23,13** | **14,46** | **40,62** | **313,91** | **7,00** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **80,46** | **75,98** | **277,62** | **1964,07** | **165,25** |  |

**4 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | четверг |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша пшеничная**   * Крупа пшеничная * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Масло сливочное * Соль | **200**  **25**  **150**  **5**  **50**  **5**  **1** | **13,27** | **8,65** | **19,33** | **270,30** | **0,88** | 22 |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода | **200**  2  12  200 | **0,36** | **0,10** | **13,72** | **44,88** | **-** | 51 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **15,96** | **15,53** | **48,78** | **457,62** | **0,88** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат из капусты**   * Капуста белокачанная * Морковь * Сахар * Масло растительное * Соль | **60**  48  8  4  5  1 | **3,10** | **6,04** | **7,22** | **95,87** | **55,00** | 13 |
| **Бульон из курицы**   * Курица * Морковь * лук * Масло растительное * Булка городская * Вода * Соль | **250**  30  24  8  4  10  200  1 | **6,49** | **10,22** | **7,14** | **133,46** | **1,20** | 4 |
| **Картофель тушеный по-домашнему**   * Картофель * Кура * Лук * Масло сливочное * Морковь * томат * Соль * Вода | **220**    140  55  8  5    30  3  1  50 | **15,72** | **18,80** | **16,61** | **191,74** | **31,05** | 72 |
| **Компот из изюма**   * Сахар * Изюм * Вода | **200**  12  18  200 | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** | **-** | 52 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **29,05** | **35,41** | **79,22** | **704,56** | **87,25** |  |
| Полдник | **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **10,70** | **42,00** | **2,30** | 60 |
| **Ватрушка**   * Мука пшеничная в/с * Сахар * Соль * Дрожжи * Молоко * Масло растительное * Яйцо шт. * Творог * Сахар | **60**  45  5  1  1,5  30  5  1/10  30  5 | **8,38** | **9,72** | **26,48** | **229,84** |  | 36 |
| **Кисель**   * варенье * сахар * вода * крахмал | **200**  30  7  180  1,5 | **0,01** | **-** | **25,64** | **96,93** | **0,13** | 53 |
| Итого: |  | **8,79** | **9,72** | **62,82** | **368,77** | **2,43** |  |
| **Вермишель в молоке**   * Вермишель * Молоко * сахар * Масло сливочное * Соль * вода | **230**  20  150  5  5  1  50 | **7,05** | **5,55** | **27,19** | **206,25** | **1,46** | 31 |
| **Чай с сахаром и лимоном**   * Чай заварка * Сахар * Вода * Лимон | **200**  0,03  12  200  10 | **12,13** | **3,24** | **30,69** | **116,03** | **4,00** | 54 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **21,28** | **8,89** | **73,04** | **393,08** | **5,46** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **75,58** | **69,55** | **275,56** | **1971,13** |  |  |

**5 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | пятница |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.це**  **нность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Сотэ рыбное**   * Рыба * Молоко * Яйцо * Соль * Масло сливочное | **200**  180  100  1 шт  1  5 | **15,81** | **18,70** | **2,23** | **298,92** | **1,00** | 80 |
| **Кофейный напиток на молоке**   * Кофейный напиток * Сахар * Молоко * Вода | **200**  2  12  120  80 | **4,58** | **5,04** | **21,50** | **145,34** | **1,40** | 46 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **22,72** | **30,52** | **39,46** | **586,70** | **2,40** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат из свеклы**   * Свекла * Масло растительное * сахар * Соль | **60**  60  5  2  1 | **0,77** | **3,00** | **6,84** | **43,52** | **4,50** | 14 |
| **Щи из свежей капусты**   * Мясо * Капуста белокоч. * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Томат * сметана * Соль * Вода | **250**  25  43  55  16  8  4  3  7  1  200 | **6,83** | **8,02** | **14,70** | **207,78** | **40,98** | 5 |
| **Плов с мясом**   * Мясо * Рис * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Соль * Вода | **220**  50  45  12  8  5    1  100 | **11,03** | **8,78** | **27,84** | **202,90** | **1,40** | 73 |
| **Напиток лимонный**   * Сахар * Вода * Лимон | **200**  12  200  18 | **0,16** | **-** | **22,06** | **47,67** | **3,60** | 49 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **22,29** | **20,15** | **96,34** | **693,37** | **50,48** |  |
| Полдник | **Яблоко** | **100** | **1,40** | **-** | **24,40** | **10,00** | **0,60** | 59 |
| **Печенье** | **40** | **2,2** | **4,8** | **26,80** | **164,00** | **-** | 40 |
| **Снежок** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | 58 |
| Итого: |  | **12,60** | **7,50** | **56,45** | **265,80** | **1,68** |  |
| Ужин | **Каша гречневая молочная**   * греча * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Масло сливочное * Соль | **200**    30  150  5  60  5  1 | **11,02** | **15,40** | **44,90** | **287,62** | **1,43** | 23 |
| **½ яйца** | **20,5** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | 34 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **27,72** | **20,91** | **73,20** | **439,80** | **1,43** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **85,83** | **79,08** | **277,15** | **2032,67** | **55,99** |  |

**6 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | понедельник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша рисовая молочная**   * Рис * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Соль * Масло сливочное | **200**  30  150  5  50  1  5 | **6,97** | **12,90** | **19,66** | **194,90** | **1,44** | 24 |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке**   * Кофейный напиток * Сахар в сгущенке * Вода * Сгущенное молоко | **200**  2  7  200  20 | **1,80** | **1,80** | **19,92** | **47,38** | **0,20** | 43 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6.60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **11,10** | **21,48** | **55,31** | **384,72** | **1,64** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат из моркови**   * морковь * сахар * Масло растительное | **60**  56  3  3 | **0,73** | **4,06** | **6,86** | **75,78** | **2,28** | 10 |
| **Суп-лапша**   * Вермишель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Кура * Соль * Вода | **250**  15  18  20  5  25  1  200 | **7,78** | **10,77** | **16,93** | **207,85** | **2,32** | 6 |
| **Капуста тушеная с курой**   * Кура * Капуста * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Томат * Мука пшеничная * Вода * Соль | **220**  55  156  24  8  5  3  3  100  1 | **18,50** | **13,78** | **21,10** | **292,06** | **60,22** | 74 |
| **Компот из кураги**   * Сахар * Курага * Вода | **180**  12  14  200 | **1,04** | **-** | **26,96** | **107,44** | **-** | 44 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **31,55** | **28,96** | **96,75** | **874,63** | **64,82** |  |
| Полдник | **Яблоко** | **100** | **1,40** | **-** | **24,4** | **10,00** | **0,6** | 59 |
| **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **26,07** | **157,00** | **-** | 39 |
| **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,0** | **2,00** | 56 |
| Итого: |  | **9,24** | **8,36** | **59,87** | **283,00** | **2,60** |  |
| Ужин | **Картофель отварной**   * Картофель * Масло сливочное * Соль | **185**  250  5  1 | **5,68** | **6,26** | **27,44** | **195,60** | **32,40** | 64 |
| **Помидор соленый** | **50** | **0,55** | **0,05** | **0,80** | **8,00** | **-** | 19 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **20,33** | **9,47** | **56,40** | **323,68** | **32,40** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **72,72** | **68,27** | **280,03** | **1913,03** | **103,46** |  |

**7 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | вторник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша пшенная молочная**   * Пшено * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Масло сливочное * Соль | **200**  30  150  5  50  5  1 | **11,98** | **9,73** | **24,09** | **321,28** | **1,46** | 25 |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода | **200**  2  12  200 | **0,36** | **0,10** | **13,72** | **44,88** | **-** | 51 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **14,67** | **16,61** | **53,54** | **508,60** | **1,46** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат из свеклы**   * Свекла * Масло растительное * Сахар * Соль | **60**  60  5  2  1 | **0,77** | **3,00** | **6,84** | **43,52** | **4,50** | 14 |
| **Щи из свежей капусты**   * Капуста белокачан. * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Томат * Соль * Вода * Мясо | **250**  43  55  16  8  4  3  1  200  25 | **6,83** | **8,02** | **14,70** | **207,78** | **40,98** | 5 |
| **Ежики мясные в томатном соусе**   * Мясо * Лук репчатый * Масло растительное * Рис * Яйцо * Морковь * Масло сливочное * Томат * Мука пшеничная * Соль * Вода | **200**  50  8  4  35  1/3  12  5  3  4  1  50 | **14,58** | **22,61** | **25,11** | **260,98** | **3,91** | 75 |
| **Компот из кураги и изюма**   * Сахар * Вода * Курага * Изюм | **200**  12  200  10  8 | **1,04** | **-** | **26,96** | **107,44** | **-** | 44 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **26,72** | **33,98** | **98,51** | **811,22** | **49,39** |  |
| Полдник | **Пирог с картофелем**   * Мука пшеничная в/с * Дрожжи * Соль * Сахар песок * Картофель * Масло сливочное * Молоко * Масло растительное * Соль в начинку * Лук репчатый | **60**  45  1,2  1  5  30  5  30  5  0,4  6 | **5,96** | **10,12** | **22,70** | **166,16** | **0,86** | 37 |
| **Йогурт** |  |  |  |  |  |  | 57 |
| **Банан** | **100** | **1,08** | **-** | **14,66** | **62,00** | **16,88** | 62 |
| Итого: |  | **16,04** | **12,82** | **42,64** | **399,96** | **18,82** |  |
| Ужин | **Макароны отварные**   * макароны * Масло сливочное * Соль | **150**  60  5  1 | **6,27** | **6,15** | **43,16** | **186,60** | **-** | 63 |
| **яйцо** | **41** | **5,19** | **4,7** | **0,29** | **64,20** | **-** | 34 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,61** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **25,56** | **14,01** | **72,06** | **370,88** |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **83,49** | **77,42** | **278,42** | **2057,66** |  |  |

**8 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | среда |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Суфле творожное со сметанным соусом**   * Творог * Яйца шт. * Манка * Сахар песок * молоко * Масло сливочное * Изюм * Сметана (в соус) * Мука (в соус) * Сахар песок (в соус) | **170\30**  150  1/3  10  10  30  5  13  25  4  5 | **13,98** | **17,72** | **28,85** | **341,00** | **0,79** | 29 |
| **Какао с молоком**   * Кофейный напиток * Сахар * Молоко * Вода | **200**  2  12  120  80 | **4,65** | **4,80** | **20,78** | **127,36** | **1,00** | 48 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **20,96** | **29,30** | **65,36** | **610,80** | **1,79** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
|  | * Огурец соленый | **35** | **0,98** | **-** | **4,55** | **6,65** | **-** | 18 |
| **Суп молочный**   * Вермишель * Молоко * Сахар * Масло сливочное * Соль * Вода | **250**  30  150  5  5  1  50 | **7,51** | **5,61** | **24,82** | **198,23** | **1,46** | 7 |
| **Картофельное пюре**   * Картофель * Масло сливочное * Соль * Молоко | **140**  130  5  1  35 | **2,24** | **4,68** | **14,73** | **96,69** | **26,17** | 65 |
| **Подлива из печени**   * Печень * Масло растительное * Лук репчатый * Морковь * Томат * Сметана * Вода * Соль * Мука пшеничная | **140**  55  4  8  12  3  10  50  1  3 | **8,32** | **8,15** | **3,95** | **168,5** | **19,88** | 76 |
| **Напиток лимонный**   * Сахар * Вода * Лимон | **200**  12  200  18 | **0,16** | **-** | **22,06** | **47,67** | **3,60** | 49 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **22,71** | **18,79** | **95,01** | **709,24** | **51,11** |  |
| Полдник | **Мандарин** | **100** | **0,40** | **-** | **4,30** | **19,00** | **38,00** | 61 |
| **Сыр порционно** | **30** | **5,02** | **2,42** | **-** | **11,30** | **0,48** | 33 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| **Чай с молоком и сахаром**   * Чай заварка * Молоко * Сахар * Вода | **200**  0,03  20  12  180 | **10,60** | **3,66** | **13,87** | **63,78** | **0,25** | 50 |
| Итого: |  | **18,12** | **6,18** | **33,33** | **164,88** | **38,73** |  |
| Ужин | **Каша гречневая молочная**   * греча * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Масло сливочное * Соль | **200**  30  150  5  60  5  1 | **11,02** | **15,40** | **44,90** | **287,62** | **1,43** | 23 |
| **½ яйца** | **20,5** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | 34 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 39 |
| Итого: |  | **27,72** | **20,91** | **73,20** | **439,80** | **1,43** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,01** | **75,18** | **278,60** | **1971,72** | **95,06** |  |

**9 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | четверг |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Пудинг творожный со сгущенным молоком**   * Творог * Яйца шт. * Рис * Сахар песок * молоко * Масло сливочное * Сгущенное молоко | **200**  150  1/3  25  10  30  5  10 | **14,14** | **18,50** | **36,45** | **346,77** | **1,15** | 30 |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода | **200**  2  12  200 | **0,36** | **0,10** | **13,72** | **44,88** | **-** | 51 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **16,83** | **25,38** | **65,90** | **534,09** | **1,15** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат витаминный из капусты и моркови**   * Капуста белокачанная * Морковь * Сахар * Масло растительное * Соль | **60**  40  20  4  5  1 | **3,10** | **5,03** | **7,44** | **112,54** | **48,33** | 15 |
| **Суп гороховый**   * Горох * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Мясо * Соль * Вода | **250**  25  55  16  8  4  25  1  200 | **6,49** | **6,22** | **7,14** | **103,46** | **12,00** | 8 |
| **Греча отварная**   * Греча * Масло сливочное * Соль | **150**  50  5  1 | **3,17** | **5,18** | **27,54** | **149,90** | **-** | 66 |
| **Бефстроганов из отварного мяса**   * Мясо * Лук репчатый * Масло растительное * Томат * Мука пшеничная * Молоко * Вода * Соль | **70**  50  8  4  3  4  10  100  1 | **8,68** | **8,80** | **4,31** | **156,09** | **1,65** | 77 |
| **Компот из изюма**   * Сахар * Изюм * Вода | **200**  12  18  200 | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** | **-** | 52 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **25,18** | **25,58** | **94,68** | **805,48** | **61,98** |  |
| Полдник | **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **10,70** | **42,00** | **2,30** | 60 |
| **Пирог с рыбой**   * Мука пшеничная в/с * Сахар * Масло сливочное * Соль * Дрожжи * Молоко * Масло растительное * Соль в начинку * Рыба * Лук репчатый | **60**  45  5  1  1  1,5  30  5  0,4  30  6 | **7,05** | **7,29** | **33,75** | **205,33** | 0,46 | 38 |
| **Чай с лимоном и сахаром**   * Сахар * Лимон * Вода * чай | **200**  12  10  200  0,6 | **12,13** | **3,24** | **30,69** | **116,03** | **4,00** | 54 |
| Итого: |  | **19,58** | **10,53** | **75,14** | **363,36** | **6,76** |  |
| **Каша овсяная молочная**   * овсяные хлопья * Молоко * сахар * Масло сливочное * Соль * вода | **200**  25  150  5  5  1  30 | **11,13** | **14,51** | **15,09** | **133,66** | **1,46** | 26 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **4,00** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **25,23** | **17,67** | **43,25** | **253,74** | **5,46** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **87,32** | **79,16** | **290,67** | **2003,67** | **77,35** |  |

**10 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | пятница |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.цен-**  **ность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Тефтели рыбные под овощами**   * Рыба * Лук репчатый * Масло растительное * Яйцо * Томат * Морковь * Соль * Хлеб пшеничный | **180**  180  16  4  1/4  3  30  1  10 | **16,57** | **16,82** | **15,64** | **211,89** | **3,51** | 79 |
| **Сыр порционно** | **20** | **4,68** | **1,61** | **-** | **7,53** | **0,32** | 33 |
| **Кофейный напиток на молоке**   * Кофейный напиток * Сахар * Молоко * Вода | **200**  2  12  120  80 | **4,58** | **5,04** | **21,50** | **145,34** | **1,40** | 46 |
| **Хлеб пшеничный**  **с маслом** | **35**  **8** | **2,28**  **0,05** | **0,18**  **6,60** | **15,66**  **0,07** | **82,60**  **59,84** | **-**  **-** | 41  32 |
| Итого: |  | **28,16** | **30,25** | **52,87** | **504,20** | **5,23** |  |
| 2-й завтрак | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **47,00** | **2,00** | 55 |
| Обед | **Салат из кукурузы**   * Кукуруза консервир * Лук репчатый | **60**  52  8 | **0,97** | **7,08** | **8,20** | **84,27** | **0,80** | 16 |
| **Суп картофельный**   * Кура * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Зеленый горошек * Соль * Вода | **250**  25  68  24  8  4  20  1  200 | **5,57** | **7,05** | **25,70** | **217,31** | **26,33** | 9 |
| **Овощное рагу**   * Кура * Капуста * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Соль * Вода | **220**  50  52  80  26  12  5    1  100 | **10,20** | **10,78** | **17,67** | **278,38** | **1,40** | 78 |
| **Напиток лимонный**   * Сахар * Вода * Лимон | **20100**  12  200  18 | **0,16** | **-** | **22,06** | **47,67** | **3,60** | 49 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **-** | 42 |
| Итого: |  | **21,40** | **25,26** | **98,53** | **819,13** | **32,13** |  |
| Полдник | **Яблоко** | **100** | **1,40** | **-** | **24,40** | **10,00** | **0,60** | 59 |
| **Печенье** | **40** | **3,2** | **4,8** | **26,80** | **164,00** | **-** | 40 |
| **Снежок** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | 58 |
| Итого: |  | **3,60** | **7,50** | **56,45** | **265,80** | **1,68** |  |
| Ужин | **Винегрет**   * Картофель * Свекла * Морковь * Огурцы соленые * Зеленый горошек * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **200**  63  47  22  30  30  8  5  1 | **4,03** | **5,12** | **27,66** | **183,02** | **26,42** | 17 |
| **½ яйца** | **20,5** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | 34 |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,6  12  200 | **12,00** | **3,06** | **13,00** | **49,28** | **-** | 45 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **70,80** | **-** | 41 |
| Итого: |  | **20,73** | **10,63** | **55,96** | **335,20** | **26,42** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **84,39** | **73,64** | **275,51** | **1974,33** | **67,46** |  |