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**2515055015 | **6,23** | **8,83** | **25,65** | **248,64** | **1,46** | 20 |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке*** Кофейный напиток
* Вода
* Сгущенное молоко
 | **200**220020 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**5633 | **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**1055168274251200 | **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**50443410015 | **14,34** | **15,96** | **4,35** | **222,12** | **1,38** | 69 |
| **Греча отварная*** Греча
* Масло сливочное
* Соль
 | **150**5051 | **5,17** | **5,18** | **31,54** | **199,90** | **-** | 66 |
| **Компот из кураги** * Сахар
* Курага
* Вода
 | **200**1215200 | **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**156582433501 | **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**0,612200 | **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**151515055051 | **6,86** | **16,01** | **25,03** | **199,22** | **2,84** | 21 |
| **Кофейный напиток с молоком*** Кофейный напиток
* Сахар
* Молоко
* Вода
 | **200**21212080 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**505516 8 4103120025 2 | **6,84** | **10,65** | **17,17** | **168,05** | **13,74** | 2 |
| **Котлета мясная*** Мясо
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Хлеб пшеничный
* Яйцо
* Соль
 | **70**65841041 | **8,22** | **8,69** | **9,69** | **141,55** | **0,80** | 70 |
| **Картофельное пюре*** Картофель
* Масло сливочное
* Соль
* Молоко
 | **140**2005135 | **2,24** | **2,33** | **17,73** | **96,69** | **26,17** | 65 |
| **Компот из кураги и изюма*** Сахар
* Вода
* Курага
* Изюм
 | **200**12200108 | **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**450,851520,5305 | **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**6051 | **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**0,612200 | **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** 1501/310103052545 | **13,98** | **19,79** | **36,25** | **369,03** | **1,17** | 28 |
| **Какао с молоком*** какао
* Сахар
* Молоко
* Вода
 | **200** 21212080 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**52831 | **0,82** | **0,10** | **7,45** | **49,71** | **6,00** | 11 |
| **Суп крестьянский*** Мясо
* Пшено
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
* Вода
 | **250**25107024841200 | **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**5012568205481001 | **12,63** | **18,29** | **19,03** | **299,16** | **91,75** | 71 |
| **Напиток лимонный*** Сахар
* Вода
* Лимон
 | **200**1220018 | **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**0,032012180 | **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**52831 | **0,82** | **0,10** | **7,45** | **49,71** | **6,00** | 12 |
| **Омлет****•** молоко• яйцо• масло сливочное• соль | **130**1004141 | **8,21** | **11,20** | **5,01** | **144,12** | **1,00** | 27 |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **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**212200 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**48845 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**302484102001 | **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**1405585  303150 | **15,72** | **18,80** | **16,61** | **191,74** | **31,05** | 72 |
| **Компот из изюма*** Сахар
* Изюм
* Вода
 | **200**1218200 | **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**45511,53051/10305 | **8,38** | **9,72** | **26,48** | **229,84** |   | 36 |
| **Кисель** * варенье
* сахар
* вода
* крахмал
 | **200**3071801,5 | **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**2015055150 | **7,05** | **5,55** | **27,19** | **206,25** | **1,46** | 31 |
| **Чай с сахаром и лимоном*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
* Лимон
 | **200**0,031220010 | **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 1001 шт15 | **15,81** | **18,70** | **2,23** | **298,92** | **1,00** | 80 |
| **Кофейный напиток на молоке*** Кофейный напиток
* Сахар
* Молоко
* Вода
 | **200**21212080 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**60521 |  **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**25435516 84371200 | **6,83** | **8,02** | **14,70** | **207,78** | **40,98** | 5 |
| **Плов с мясом*** Мясо
* Рис
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Соль
* Вода
 | **220**50451285  1100 | **11,03** | **8,78** | **27,84** | **202,90** | **1,40** | 73 |
| **Напиток лимонный*** Сахар
* Вода
* Лимон
 | **200**1220018 | **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**  3015056051 | **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**0,612200 | **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**3015055015 | **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**2720020 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**5633 | **0,73** | **4,06** | **6,86** | **75,78** | **2,28** | 10 |
| **Суп-лапша*** Вермишель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Кура
* Соль
* Вода
 | **250**1518205251200 | **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**551562485331001 | **18,50** | **13,78** | **21,10** | **292,06** | **60,22** | 74 |
| **Компот из кураги** * Сахар
* Курага
* Вода
 | **180**1214200 | **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**25051 | **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**0,612200 | **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**3015055051 | **11,98** | **9,73** | **24,09** | **321,28** | **1,46** | 25 |
| **Кофейный напиток** * Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
 | **200**212200 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**60521 | **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 5516 8 43120025 | **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** 5084351/312534150 | **14,58** | **22,61** | **25,11** | **260,98** | **3,91** | 75 |
| **Компот из кураги и изюма*** Сахар
* Вода
* Курага
* Изюм
 | **200**12200108 | **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**451,2153053050,46 | **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**6051 | **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**0,612200 | **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** 1501/31010305132545 | **13,98** | **17,72** | **28,85** | **341,00** | **0,79** | 29 |
| **Какао с молоком*** Кофейный напиток
* Сахар
* Молоко
* Вода
 | **200** 21212080 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**3015055150 | **7,51** | **5,61** | **24,82** | **198,23** | **1,46** | 7 |
| **Картофельное пюре*** Картофель
* Масло сливочное
* Соль
* Молоко
 | **140**1305135 | **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**554 8123105013 | **8,32** | **8,15** | **3,95** | **168,5** | **19,88** | 76 |
| **Напиток лимонный*** Сахар
* Вода
* Лимон
 | **200**1220018 | **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**0,032012180 | **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**3015056051 | **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**0,612200 | **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** 1501/3251030510 | **14,14** | **18,50** | **36,45** | **346,77** | **1,15** | 30 |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
 | **200**212200 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**402045 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**25551684251200 | **6,49** | **6,22** | **7,14** | **103,46** | **12,00** | 8 |
| **Греча отварная*** Греча
* Масло сливочное
* Соль
 | **150**5051 | **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**508434101001 | **8,68** | **8,80** | **4,31** | **156,09** | **1,65** | 77 |
| **Компот из изюма*** Сахар
* Изюм
* Вода
 | **200**1218200 | **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**455111,53050,4306 | **7,05** | **7,29** | **33,75** | **205,33** | 0,46 | 38 |
| **Чай с лимоном и сахаром*** Сахар
* Лимон
* Вода
* чай
 | **200**12102000,6 | **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**2515055130 | **11,13** | **14,51** | **15,09** | **133,66** | **1,46** | 26 |
| **Чай с сахаром** * Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,612200 | **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 1641/4330110 | **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**21212080 | **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** | **-****-** | 4132 |
| 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**528 | **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**2568248 4201200 | **5,57** | **7,05** | **25,70** | **217,31** | **26,33** | 9 |
| **Овощное рагу*** Кура
* Капуста
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Соль
* Вода
 | **220**50528026125  1100 | **10,20** | **10,78** | **17,67** | **278,38** | **1,40** | 78 |
| **Напиток лимонный*** Сахар
* Вода
* Лимон
 | **20100**1220018 | **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**6347223030851 | **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**0,612200 | **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** |  |