

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2»**

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 2»
/С.А.Виклова
Приказ № 41 от 01.04.2021г.



**МДОУ
«Детский сад № 2»
ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(пребывание 12 часов)**

**Спас-Клепики
2021г.**

1 Неделя

1 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№19 №4 №2	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	200	8,76	8,15	44,2	247,43
	Какао с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом и сыром	40/20/7	6,47	11,38	13,66	185,7
№101	Итого:		17,48	22	78,14	542,61
	Второй завтрак					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		0,36	-	9,36	37,8
№40	Обед					
	Суп картофельный с мясом кур	250	8,9	7,77	24	195,93
	Солянка с мясом	190	0,44	12,6	28,75	239,89
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№84 №13 №9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		12,44	20,87	102,92	657,32
	Полдник					
	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
№17 №10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,99	52
	Итого:		1,72	0,6	31,47	133,2
	Ужин					
	Каша гречневая	120	8,53	7,87	40,79	258,19
№28 №7 №10	Молоко	200	6	5,2	10	114
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,99	52
	Итого:		16,01	13,67	60,78	424,19
	Итого за день;		42,67	52,99	297,67	1750,13

1 Неделя

2 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№20 №6 №1	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
	Кофейный напиток	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		14,86	21,18	98,57	588,26
	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
	Обед					
	Щи со свежей капустой и сметаной	250	8,1	7,64	19,9	175,3
№42	Бефстроганов из птицы	80	21,44	38	6,96	390,4
№77	Гречка	130	6,16	5,68	29,46	186,47
№28	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
№14	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
№9	Итого:		38,74	51,82	103	956,39
№3 №12	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	Итого:		3,16	4	45,52	219,59
№31 №75 №3 №10	Ужин					
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
	Винегрет	140	1,26	10,14	8,32	129,26
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		8,1	15,34	33,61	301,25
	Итого за день:		65,87	92,34	296,38	2129,19

1 Неделя

3 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №3 №1	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		13,8	21,33	90,86	554,68
№103	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого:		0,36	-	9,94	40,48
	Обед					
№41	Рассольник с кур. мясом и сметаной	250	8,61	7,72	20,08	179,59
№73	Ленивые голубцы с овощной подливой	160/30	3,35	4,9	28,37	165,2
№13	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		15,29	13,12	100,79	568,3
№7 №11	Полдник					
	Молоко	200	6	5,2	10	114
	Хлеб с повидлом	20/20	3,9	8,7	24,7	192,3
	Итого:		9,9	13,9	34,7	306,3
№53 №100 №3 №10	Ужин					
	Омлет	120	14,15	22,09	2,62	265,55
	Зеленый горошек	60	1,2	-	2,76	15,96
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		17,09	22,69	30,37	390,7
	Итого за день:		56,44	71,04	266,66	1860,46

1 Неделя

4 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№27 №4 №1	Завтрак					
	Макароны с сыром	130/30	8,3	8,6	28,2	224,7
	Какао с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		13,67	20,77	82,38	527,18
№101	Второй завтрак					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		0,36	-	9,63	37,8
	Обед					
№43	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,9	7,77	24	195,93
№29	Рис отварной	130	2,73	4,32	30,6	176,89
№51	Котлета мясная	80/5	12,08	16,7	38,4	294,02
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№13	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		27,51	29,29	147,11	899,21
№3 №11	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого:		2,5	2,9	37,34	182,29
№55 №56 №3 №10	Ужин					
	Запеканка из творога с рисом	110/30	26,73	20,1	39,56	443,04
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		28,47	20,7	64,55	552,23
	Итого за день:		72,51	73,66	341,01	2198,71

1 Неделя

5 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№22 №3 №1	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	200	8,25	9,94	29,69	246,77
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		11,57	19,64	75,63	496,96
№102	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
	Обед					
№38	Суп гороховый с мясом	250	8,61	7,72	20,08	179,59
№30	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,65	185,04
№47	Мясо куриное порц.	70	14,3	6,12	0,29	139
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№13	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		30,63	19,93	106,13	736,01
№8 №10	Полдник					
	«Снежок»	180	5,4	5	21,6	158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		6,94	5,6	31,55	210
№81 №3	Ужин					
	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	5,7	3,5	45,9	201,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого:		5,9	3,5	60,94	259,09
	Итого за день:		56,09	48,67	289,93	1765,76

2 Неделя

6 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№24 №4 №1	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	7,2	9,59	31,57	253,02
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		14,09	23,19	84,81	593,74
№103	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:		0,35	-	9,94	40,48
	Обед					
№42	Щи с куриным мясом и сметаной	250	8,1	6,1	15,9	175
№86	Оладьи из печени	70	15,9	18,1	5,5	272,2
№27	Макароны отварные	130	5,6	4,5	32,1	196,2
№105	Овощная нарезка	50	0,47	-	1,77	8,87
№14	Сок фруктовый	200	0,8	-	23,4	100
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		33,77	29,2	100,82	859,77
№3 №12	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого:		2,5	2,9	37,34	182,29
№63 №3 №10	Ужин					
	Маннй пудинг с киселем	130/30	6,2	8,6	40,1	265,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		7,94	9,2	65,09	375,09
	Итого за день:		58,65	64,49	298	2051,37

2 Неделя

7 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№25 №6 №1	Завтрак					
	Каша кукурузная молочная	200	8,75	8,15	43,2	246,23
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		14,12	20,32	97,38	548,71
№102	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
	Обед					
№37	Свекольник с мясом и сметаной	250	15,8	19,7	30,7	263,1
№52	Тефтели с овощной подливой	120/30	8,85	6,64	4,53	118,11
№13	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		27,98	26,84	87,57	604,72
№17 №12	Полдник					
	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого:		2,48	2,9	43,78	206,3
№80 №3 №10	Ужин					
	Сырники со сгущенным молоком	110/30	20,67	15,39	25,91	321,83
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		22,41	15,99	50,9	431,02
	Итого за день:		68,04	66,05	295,31	1854,45

2 Неделя

8 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№26 №4 №1 №101 №39 №59 №105 №13 №9 №7 №12 №27 №31 №3 №10	Завтрак					
	Каша «Дружба» молочная	200	7,95	8,34	30,56	231,3
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		14,84	21,94	90,24	572,02
	Второй завтрак					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		0,36	-	9,63	37,8
	Обед					
	Суп перловый с мясом кур	250	2,4	3,17	19,76	106,5
	Картофель тушеный с мясом	180	15,6	15,92	33,8	333,62
	Салат из свеклы	60	1,5	4,2	6,4	69,2
	Компот из с/ф	200	0,2	-	20,28	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		22,6	23,79	102,39	730,82
	Полдник					
	Молоко	200	6	5,2	10	114
	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	Итого:		8,96	9,2	40,48	276,4
	Ужин					
	Макароны отварные	120	8,53	7,87	40,79	258,19
	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		15,37	13,07	66,08	430,18
	Итого за день:		62,13	68	308,82	2047,22

2 Неделя

9 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №6 №1	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		15,85	23,8	96,1	606,97
№103	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого:		0,36	-	9,94	40,48
№32 №28 №74 №9 №13	Обед					
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	2,22	1,88	13,98	89,78
	Гречка отварная	130	6,16	5,68	29,46	186,47
	Гуляш из свинины	70	8,87	8,31	3	121,53
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	Итого:		20,35	16,37	96,61	619,28
	Полдник					
№71 №3	Сдоба	80	6,09	5,3	47,2	235,8
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого:		6,29	5,3	62,24	292,99
№61 №3 №10	Ужин					
	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		5,5	5,7	39,64	231,39
Итого за день:			48,35	51,17	304,53	1791,11

2 неделя

10 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№20 №4 №1	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		16,38	22,61	97,63	626,5
№102	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
	Обед					
№33	Борщ с мясом кур и сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70
№30	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,62	185,04
№48	Котлета рыбная	80	15,68	6,14	5,46	143,86
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№14	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		25,06	14,36	96,06	609,99
№3	Полдник					
№12	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого:		2,5	2,9	37,34	182,29
№64 №3 №10	Ужин					
	Рисовая запеканка с киселем	130/30	56,8	32,1	43,2	300,54
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		58,54	32,7	68,19	409,73
	Итого за день:		103,53	72,57	314,9	1892,21

2 Неделя

11 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№22 №6 №11	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с повидлом	40/25	3,9	8,7	24,7	192,3
	Итого:		13,12	21,57	69,98	524,18
№103	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого:		0,36	-	9,94	40,48
№45 №27 №51 №104 №13 №9	Обед					
	Суп пшениный с рыбными консервами	250	24,64	2,66	13,19	194,1
	Макароны отварные	130	8,53	7,87	40,79	258,9
	Котлета мясная	80	11,1	10,42	4,28	155,4
	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		47,84	21,45	110,2	838,77
	Полдник					
	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
№17 №10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		1,72	0,6	31,43	133,2
	Ужин					
№30 №108 №3 №10	Картофельное пюре	150	3,26	4,66	26,37	154,2
	Салат из свеклы	60	1,5	4,2	6,4	69,2
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		6,5	9,46	57,76	332,59
Итого за день:			69,54	53,08	279,31	1869,22

3 Неделя

12 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№20 №4 №1	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
№102	Итого:		16,38	22,61	97,63	626,5
	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
№42	Обед					
	Щи с куриным мясом и сметаной	250	8,06	7,64	19,9	142,3
	Плов с мясом	180	3,92	6,59	31,65	185,04
	Салат из свеклы	60	1,5	4,2	6,4	69,2
№60	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
№105	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
№14	Итого:		16,52	18,93	104,63	598,76
№9	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		1,64	0,6	24,99	109,19
№3 №10	Ужин					
	Блинчики с фруктовой подливой	120/30	5,7	3,5	45,9	201,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого:		5,9	3,5	60,94	259,09
№81 №3	Итого за день:		41,49	45,64	303,87	1657,24

3 Неделя

13 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№23 №3 №1	Завтрак					
	Вермишель молочная	200	4,49	4,5	17,95	117,19
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		7,81	14,2	66,89	367,38
№101	Второй завтрак					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		0,36	-	9,63	37,8
№37 №65 №13 №9	Обед					
	Свекольник с мясом и сметаной	250	3,74	3,54	10,18	87,78
	Ленивые вареники со сгущенным молоком	120/30	6,3	17,9	31,9	312,52
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
№3 №12	Итого:		13,14	21,94	92,25	621,8
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	Итого:		3,16	4	45,52	219,59
№28 №7 №10	Ужин					
	Каша гречневая	120	8,53	7,87	40,79	258,19
	Молоко	200	6	5,2	10	114
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		16,07	13,67	60,74	424,19
Итого за день:			40,54	53,81	275,03	1670,76

3 Неделя

14 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №6 №1	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		15,85	23,8	96,1	606,97
№103	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого:		0,36	-	9,94	40,48
	Обед					
№41	Рассольник с мясом кур и сметаной	250	8,61	7,72	20,08	179,59
№73	Ленивые голубцы со сметанным соусом	160/30	6,69	8,97	6,15	133,52
№14	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		18,34	17,19	72,91	515,33
№8 №12	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого:		2,5	2,9	37,34	182,29
№27 №68 №3 №10	Ужин					
	Макароны с сыром	120/20	16,45	14,12	38,4	386
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		18,19	14,72	63,39	495,19
	Итого за день:		55,24	59,32	279,68	1840,26

3 Неделя

15 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№24 №4 №1	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	8,75	8,15	43,2	246,23
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
№102	Итого:		15,64	21,75	96,44	586,95
	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
№40	Обед					
	Суп картофельный на мясном бульоне с зел.гор	250	8,9	7,77	24	195,93
	Солянка с мясом	180	0,44	12,6	28,75	239,89
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№84	Хлеб ржаной	200	0,2	-	28,02	114
№13		200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
№3 №12	Итого:		12,44	20,87	102,92	657,32
	Полдник					
	«Снежок»	180	7,2	5,76	7,56	120,6
	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
№66 №3 №10	Итого:		10,16	9,76	38,04	283
	Ужин					
	Манные котлеты с киселем	130/30	6,2	8,6	40,1	265,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		7,94	9,2	65,09	375,09
№10	Итого за день:		47,23	61,58	318,17	1966,06

4 Неделя

16 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№22 №6 №1	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		12,34	22,57	79,18	524,88
№103	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого:		0,36	-	9,94	40,48
	Обед					
№32	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	2,22	1,88	13,98	89,78
№67	Бигус с курицей	180	3,35	4,9	28,37	165,2
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		8,67	6,78	92,52	476,48
№17 №12	Полдник					
	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого:		2,48	2,9	43,78	206,3
№43 №100 №3 №10	Ужин					
	Омлет	120	15,21	23,73	2,82	285,42
	Зеленый горошек	60	1,2	-	2,76	15,96
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		18,15	24,33	30,57	410,57
	Итого за день:		42	56,58	255,99	1658,71

4 Неделя

17 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№25 №4 №1	Завтрак					
	Каша кукурузная молочная	200	8,75	8,15	43,2	246,23
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		15,64	21,75	96,44	586,95
№101	Второй завтрак					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		0,36	-	9,63	37,8
№42 №30 №58 №104 №13 №9	Обед					
	Щи с куриным мясом и сметаной	250	8,1	6,1	15,9	175
	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,62	185,04
	Рыба тушеная с овощами	80	15,12	5,7	0,42	184
	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		30,71	17,89	99,88	774,41
№3 №10	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		1,74	0,6	24,99	109,19
№69 №3 №10	Ужин					
	Гороховое пюре	140	34,23	5,52	69,58	464,87
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		35,79	6,12	94,57	574,06
	Итого за день:		84,24	46,36	325,51	2082,41

4 Неделя

18 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№20 №6 №1	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		14,86	21,18	98,57	588,26
№102	Второй завтрак					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		1,05	-	15,68	63,7
№44 №50 №29 №13 №9	Обед					
	Суп молочный вермишелевый	250	6,58	9	26,12	187,04
	Биточки мясные	70	16,82	16,83	21,57	306,38
	Рис отварной	130	2,73	4,32	30,6	176,89
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		29,23	30,65	128,46	891,81
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№3 №12	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	Итого:		3,16	4	45,52	219,59
	Ужин					
№31 №76 №3 №10	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
	Салат овощной	140	1,26	10,14	8,32	129,26
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		8,1	15,34	33,61	301,25
Итого за день:			56,4	71,17	321,84	2070,61

4 Неделя

19 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №4 №2	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом и сыром	40/20/7	6,47	11,38	13,66	185,7
	Итого:		20,72	26,91	74,92	637,91
№101	Второй завтрак					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		0,36	-	9,63	37,8
№33 №30 №78 №106 №3 №9	Обед					
	Борщ с мясом кур и сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70
	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,65	184,04
	Гуляш из печени	70	14,4	5,78	3,55	121,51
	Помидор свежий	60	0,36	-	2,5	11,36
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Итого:		23,73	14	85,42	551,6
№3 №70	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Ватрушка	80	5,21	9,35	45,59	391,93
	Итого:		5,41	9,35	60,63	449,12
№28 №7 №10	Ужин					
	Каша гречневая	120	8,53	7,87	40,79	258,19
	Молоко	200	6	5,2	10	114
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		16,07	13,67	60,74	424,19
Итого за день:			66,29	63,93	291,34	2100,62

4 Неделя

20 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№26 №6 №1	Завтрак					
	Каша «Дружба» молочная	200	7,95	8,34	30,56	231,3
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	Итого:		13,32	20,51	84,74	533,78
	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	Итого:		0,36	-	9,94	40,48
	Обед					
	Суп гороховый с куриным мясом	250	8,61	7,72	20,08	179,59
№38	Макароны отварные	130	5,6	4,5	32,1	196,2
№27	Мясо куриное порц.	70	14,3	6,12	0,29	139
№47	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№104	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№3	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
№9	Итого:		32,08	18,84	91,43	688,35
№17 №10	Полдник					
	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	Итого:		1,72	0,6	31,43	133,2
№81 №3	Ужин					
	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	5,7	3,5	45,9	201,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого:		5,9	3,5	60,94	259,09
	Итого за день:		53,38	43,45	278,48	1654,9