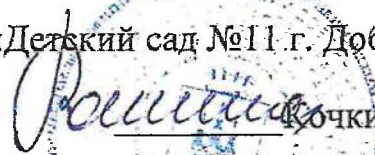


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «ЦРР

«Детский сад №1 г. Добрянка»

 Кочкина Т.В.

«21» 06 2021 г.

Примерное двухнедельное меню для детей в возрасте
от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольное образовательное учреждение на зимне –
весенний период года

2021 г.

1 день Понедельник (1-я неделя) все в брутто

завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша геркулесовая жидкая №234	150/180	Молоко Крупа Сахар Масло сл	108 20 4 4	110 26 5 5	5,24	6,21	21,3	162,1	6,28	7,44	25,5	194,5
Кофейный напиток с молоком №465	150/180	Молоко коф.напиток сахар	97 2 8	110 2,4 10	2,1	1,88	10,2	66	2,8	2,5	13,6	88
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
обед:												
Салат из св. капусты №1	40/50	Капуста Морковь масло раст. сахар	44 5 2 2	55 6 3 2,5	0,58	2,4	3,36	37,6	0,72	3,0	4,2	47,0
суп картофельный с крупой № 114	150/200	Сметана Картофель морковь лук геркулес масло раст	8 60 8 7 3 2	10 80 11 9 6 3	1,67	2,12	5,88	49,2	2,22	2,82	7,84	65,6
Суфле из отварного мяса №346	60/80	мясо (говядина) яйцо масло сл молоко мука	90 25 4 15 2	100 25 5 20 3	11,4	10,2	1,5	145,8	15,2	13,6	2,0	194,4
Макаронные изделия отварные №256	110/150	Макар.изд Масло сл.	37 4	52 5	3,74	3,63	21,7	135,3	5,55	4,95	29,6	184,5
соус томатный №419	30/50	томат паста масло сл мука	5 2 2	8 3 3	0,29	0,99	1,38	15,6	0,48	1,64	2,3	25,9
Компот из смеси с/ф №495	150/180	с/ф сахар	15 8	18 10	0,45	0,08	15,1	63	0,54	0,09	18,1	75,6
Хлеб пш. №573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж. №574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
кефир №470	150/180	кефир	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
печенье №582	10/30	печенье	10	30	0,75	0,98	7,44	41,5	2,25	2,94	22,3	124,5
Ужин:												
Рыба, запеченная с яйцом №301	60/70	Рыба Лук Яйцо Мука Масло раст	96 27 25 5 1	110 32 25 6 2	0,42	1,74	5,1	61,2	0,49	2,03	5,95	71,4
Пюре картофельное и икра овощная №401	120/150	Картофель молоко масло сл икра кабачковая	70 10 3 60	87 12 4 75	2,8	7,68	10,4	122,4	3,5	9,6	13	153
сок №501	150/150	сок	150	150	0,75	0,15	15,1	64,5	0,75	0,15	15,1	64,5
Хлеб пш. №573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
					41,42	44,79	174,56	1267	57,65	59,53	242,89	1727,1

2 день Вторник

завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша гречневая №213	150/180	Молоко греча Сахар Масло сл	114 25 4 4	116 30 5 5	6,53	5,62	23,6	170,8	7,83	6,74		204,9
какао с молоком №462	150/180	Молоко какао сахар	104 1 8	115 1,2 10	1,05	0,9	8,55	47,3	1,26	1,08		56,7
Батон молочный №576 сыр № 75	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	28,2	78,3
	8/12	сыр	8	12	1,86	2,36	-	28,6	2,78	3,54		42,9
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:												
Салат из свеклы и моркови №27	40/50	Свекла Морковь Масло раст	34 14 2	42 18 3	0,52	2,44	2,92	35,6	0,65	3,05	3,65	44,5
Суп Картофельный с бобовыми №113	150/200	Сметана	8	10	1,56	1,98	4,62	42,4	2,08	2,64	6,16	56,6
		картофель горошек зеленый морковь лук масло раст	50 23 8 7 3	67 31 11 9 4								
Котлеты из говядины №339	60/80	Мясо	90	100	10,6	7,38	9,0	145,8	14,0	9,84	12,	194,4
		Молоко Хлеб Масло раст	13 11 2	17 13 3								
Капуста тушеная №380	120/130	Капуста	202	218	2,4	4,08	9,12	82,8	2,6	4,42	9,88	89,7
		Томат паста Лук Морковь Масло сл Сахар мука	10 8 6 5 4 2	11 9 7 5 4 3								
Компот из изюма с/ф №494	150/180	с/ф сахар	15 8	19 10	1	-	14	54	1	-	16	65
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Ватрушка с повидлом №530	50/60	мука	25	30	2,92	1,68	29,0	138,3	3,5	1,4	34,8	166
		сахар яйцо масло сл дрожжи повидло масло раст молоко	1 5 2 0,6 25 1 9	2 5 3 0,8 30 2 10								
Ряженка №470	150/180	ряженка	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
Ужин:												
Пудинг из моркови паровой №164	150/180	морковь	147	176	5,25	6	19,5	156	6,3	7,2	23,4	187,2
		молоко яйцо кр. Манная масло сл сахар	23 20 12 5 5	28 20 14 5 5								
Сгущ.молоко №471	30/30	сгущ.молоко	30	30	2,10	2,37	2,82	4,2	2,10	2,37	2,85	40,5
Чай с сахаром №457	150/180	Сахар чай	8 0,8	10 1	0,15	0,08	6,98	28,5	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итога:					49,17	42,62	197,21	1284,1	61,17	51,15	239,94	1624,6

Здень Среда

Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	1-3				3-7			
					Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
завтрак:												
Запеканка из творога №279	150/180	Творог Сахар Кр.манная Яйцо сметана масло сл масло раст	110 5 9 25 5 4 3	155 6 11 25 6 5 4	23,9	11,6	22,5	291	28,6	13,9	27	349,2
Сгущ.молоко№471	30/30	Сгущ.молоко	30	30	2,10	2,37	2,85	40,5	2,10	2,37	2,85	40,5
Кофейный напиток с молоком №465	150/180	Молоко коф.напиток сахар	102 2 8	100 2,4 10	2,1	1,88	10,2	66	2,8	2,5	13,6	88
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:												
Салат из моркови с зеленым горошком №25	40/50	Морковь Горошек зеленый Масло раст	28 25 2	35 31 2,5	0,76	2,44	2,32	34,4	0,95	3,05	2,9	43,0
Борщ с картофелем с капустой №95	150/200	Сметана Свекла картофель морковь лук капуста томат паста масло раст сахар	8 30 16 9 7 15 5 4 1	10 40 21 12 9 20 7 5 2	1,11	2,66	4,17	45,0	1,48	3,54	5,56	60,0
Плов из отварной кури №375	180/200	Кура Рис Лук Морковь Масло сл	115 41 20 16 7	135 45 22 18 8	11,0	7,38	22,3	200,7	12,3	8,2	24,8	223
Сок фр №501	140/140	сок	140	140	0,7	0,14	14,1	60,2	0,7	0,14	14,1	60,2
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Йогурт №470	150/180	Йогурт	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
Вафли №580	10/25	вафли	10	25	0,39	3,06	6,25	54,1	0,97	7,65	15,6	135,3
Ужин:												
Шанежка картофельная №540	80/100	мука молоко масло сл яйцо сахар дрожжи фарш: картофель молоко яйцо масло сл	28 11 1,2 5 1,5 0,8 62 9 10 1	35 14 1,5 8 1,8 0,9 77 11 15 2	7,7	7,2	36,4	241	9,62	9	45,5	301
Салат из св капусты №1	100/120	капуста морковь масло раст сахар	110 12 6 5	132 14 7 6	1,45	6	8,4	94	1,74	7,2	10,0	112,8
Чай с сахаром №457	150/180	Сахар чай	8 0,8	10 1	0,15	0,08	6,98	28,5	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итого:					64,59	52,54	203,57	1505,2	80,58	67,62	255,41	1912,2

4 день Четверг

Завтрак:				1-3				3-7				
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша Кукурузная молочная №233	150/180	молоко	91	91	4,45	4,83	27,2	169,9	5,33	5,79	32,5	203,8
		кр.кукурузная	20	26								
		сахар	4	5								
		масло сл	4	5								
какао с молоком №462	150/180	Молоко	80	91	1,05	0,9	8,55	47,3	1,26	1,08	10,3	56,7
		какао	1	1,2								
		сахар	8	10								
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
	8/12	сыр	8	12	1,86	2,36	-	28,6	2,78	3,54	-	42,9
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:												
Салат из св.капусты с яблоками №3	40/50	Капуста св	27	34	0,48	2,48	2,4	34	0,6	3,1	3	42,5
		Яблоки	25	31								
		Масло раст	3	4								
Суп из овощей с фасолью №117	150/200	сметана	8	10	2,4	2,96	5,54	58,4	3,2	3,94	7,38	77,8
		Картофель	30	40								
		капуста	29	39								
		морковь	8	11								
		лук	8	11								
		фасоль	6	8								
		масло раст	3	4								
Рулет из говядины с яйцом №345	60/70	мясо	90	100	9,6	6,9	3,6	115,2	11,2	8,05	4,2	134,4
		яйцо	25	25								
		хлеб	7	8								
		масло раст	1	2								
		масло сл	4	5								
Пюре картофельное №377	120/130	картофель	139	151	3,24	4,8	6,96	84	3,51	5,2	7,54	91
		молоко	18	20								
		масло сл	4,5	5								
соус томатный №419	30/50	томат паста	5	8	0,29	0,99	1,38	15,6	0,48	1,64	2,3	25,9
		масло сл	2	3								
		мука	2	3								
Компот из смеси с/ф №495	150/180	с/ф	15	18	0,45	0,08	15,1	63	0,54	0,09	18,1	75,6
		сахар	8	10								
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Бифилайф №470	150/180	Бифилайф	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
Сдоба обыкновенная №545	50/60	мука	36	43	4	1,4	23,9	124	4,8	1,68	28,7	148,8
		сахар	5	5								
		масло сл	2	3								
		яйцо	3	5								
		дрожжи	0,6	0,8								
		молоко	8	10								
Ужин:												
Винегрет овощной №47	180/200	Картофель	68	76	3	12	12	159	3,2	13	13,2	176
		Свекла	45	50								
		Огурцы	41	46								
		соленые										
		Лук	36	40								
		Морковь	27	30								
		Масло раст	9	10								
Яйцо вареное	50/50	яйцо	50	50	5,08	4,6	0,28	62,8	5,08	4,6	0,28	62,8
Чай с сахаром №457	150/180	Сахар	8	10	0,15	0,08	6,98	28,5	0,2	0,1	9,3	38
		чай	0,8	1								
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итого:					49,28	52,11	180,99	1340,1	59,05	60,58	220,2	1614,4

5 день пятница

Завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша Дружба № 229	150/180	Молоко	97	88	3,81	3,87	20,2	139,5	4,56	5,79	24,2	167,3
		рис	11	15								
		пшено	8	11								
		Сахар	4	5								
		Масло сл	4	5								
Кофейный напиток с молоком №465	150/180	Молоко	87	88	2,1	1,88	10,2	66	2,8	2,5	13,6	88
		коф.напиток	2	2,4								
		сахар	8	10								
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:												
Икра свекольная №53	40/50	свекла	31	39	0,6	1,44	3,4	28,8	0,75	1,8	4,25	3,6
		томат паста	9	12								
		лук	8	11								
		масло раст	1	1,2								
		сахар	0,5	0,6								
Рассольник Домашний №101	150/200	сметана	8	10	1,5	3,05	5,51	55,3	2,0	4,06	7,34	73,8
		картофель	60	80								
		капуста	15	20								
		огурцы сол	15	20								
		морковь	8	11								
		лук	7	9								
		масло раст	3	4								
Биточки рыбные №307	60/70	Рыба	96	110	7,5	0,9	3,12	50,4	8,75	1,05	3,64	58,8
		Молоко	16	19								
		Хлеб	12	14								
		Масло раст	1	2								
		яйцо	5	7								
Каша перловая рассыпчатая №207	100/120	Кр.перловая	32	38	2,85	3,13	19,9	119,5	3,43	3,75	23,9	143,4
		масло сл	4,5	5								
Соус белый основной №418	30/30	масло сл	2	2	0,17	1,10	0,48	12,6	0,17	1,10	0,48	12,6
		мука	2	2								
Сок фр №501	140/140	сок	140	140	0,7	0,14	14,1	60,2	0,7	0,14	14,1	60,2
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Молоко кип №469	150/200	молоко	150	200	4,35	3,98	6,83	80,3	5,8	5,3	9,1	107
пряники №581	10/45	пряники	10	45	2,36	1,88	30	146,4	2,66	2,12	33,8	164,7
Ужин:												
Запеканка картофельная с печенью №354	150/180	Картофель	179	214	13,3	4,47	16,4	158,4	14,7	4,96	18,2	176
		Печень гов	100	120								
		лук	13	15								
		Масло сл	3	4								
		Яйцо	25	25								
		масло раст	1	2								
Соус Молочный №403	30/30	Молоко	30	30	10	1,86	192	28,4	10	1,86	192	28,4
		масло сл	2	2								
		мука	2	3								
Чай с сахаром №457	150/180	Сахар	8	10	0,15	0,08	6,98	28,5	0,2	0,1	9,3	38
		чай	0,8	1								
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итого:					49,27	31,76	200,14	1248,3	53,4	38,74	247,17	1474,5

6 день Понедельник(2-я неделя)

Завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша пшеничная мол жидкая №232	150/180	Молоко Крупа Сахар Масло сл	115 20 4 4	120 25 5 5	5,46	4,86	26,5	171,7	6,55	5,83	31,8	205,9
какао с молоком №462	150/180	Молоко какао сахар	105 1 8	120 1,2 10	1,05	0,9	8,55	47,3	1,26	1,08	10,3	56,7
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
сыр № 75	8/12	сыр	8	12	1,86	2,36	-	28,6	2,78	3,54	-	42,9
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед: 600/800												
Икра кабачковая	60/75	Икра кабачковая	60	75	0,6	4,2	4,2	58,2	0,75	5,25	5,25	72,8
Суп Гороховый №127	150/200	Горох Морковь Лук Масло раст	21 8 7 2	28 11 9 3	4,44	1,97	9,47	73,4	5,92	2,62	12,6	97,8
Гуляш из мяса (свинина) №115	80/100	мясо лук томат паста масло сл мука	9 14 9 6 3	100 17 11 7 4	1,59	2,1	5,67	48	2,12	2,8	7,56	64
Макаронные изделия отварные №256	110/150	Макар.изд Масло сл.	37 4	52 5	3,74	3,63	21,7	135,3	5,55	4,95	29,6	184,5
Компот из чернослива (изюма) №494	150/180	Чернослив (изюм) сахар	19 15 8	23 18 10	1		14	54	1		16	65
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
кефир №470	150/180	кефир	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
печенье №582	10/30	печенье	10	30	0,75	0,98	7,44	41,5	22,5	2,94	22,3	124,5
Ужин:												
Суфле рыбное №303	60/70	Рыба молоко яйцо мука масло сл масло раст	96 18 25 1 2 1	110 21 25 1 3 1	8,4	3,6	1,8	67,2	9,8	4,2	2,1	78,4
Капуста тушеная №380	120/130	Капуста Томат паста Лук Морковь Масло сл Сахар мука	202 10 8 6 5 4 2	218 11 9 7 5 4 3	2,4	4,08	9,12	82,8	2,6	4,42	9,88	89,7
сок №501	150/150	сок	150	150	0,75	0,15	15,1	64,5	0,75	0,15	15,1	64,5
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итого:					47,27	37,56	201,65	1269,3	78,45	46,55	245,89	1584,9

7 день Вторник

Завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша рисовая молочная жидкая №236	150/180	Молоко Крупа Сахар Масло сл	113 20 4 4	112 26 5 5	3,78	4,77	23,6	152,2	4,53	5,72	28,2	182,6
Кофейный напиток с молоком №465	150/180	Молоко коф.напиток сахар	102 8	112 2,4 10	2,1	1,88	10,2	66	2,8	2,5	13,6	88
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
2-ой завтрак:												
Фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:												
Салат Витаминный №2	40/50	Капуста морковь яблоки масло раст	28 12 12 2	35 15 15 2,5	0,4	2,04	2,2	29,2	0,5	2,55	4,12	54,8
Рассольник Ленинградский №100	150/200	Сметана картофель огурцы сол морковь лук кр.перловая масло раст	8 60 15 8 4 3 3	10 80 20 11 5 4 4	1,58	3,06	7,95	65,7	2,1	4,08	10,6	87,6
Кнели из говядины №337	60/80	мясо молоко мука яйцо масло сл	90 27 3 5 3	100 36 4 5 4	9,0	8,34	1,2	115,8	12,0	11,1	1,6	154,4
Каша гречневая рассыпчатая №202	100/120	Кр.гречневая масло сл	46 5	55 5	7,65	6,62	22,5	192	9,57	8,27	31,8	240
соус томатный №419	30/50	томат паста масло сл мука	5 2 2	8 3 3	0,29	0,99	1,38	15,6	0,48	1,64	2,3	25,9
Компот из смеси с/ф №495	150/180	с/ф сахар	15 8	18 10	0,45	0,08	15,1	63	0,54	0,09	18,1	75,6
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Ряженка №470	150/180	ряженка	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
Булочка Ванильная №541	50/60	Мука Масло сл яйцо Сахар Дрожжи молоко ванилин	33 4 5 6 0,6 8 1	39 5 5 6 0,8 10 1	4,42	5,64	24,0	149,2	5,3	6,77	28,8	179
Ужин:												
запеканка из творога с морковью №189	150/180	морковь творог яйцо масло сл сахар кр.манная	155 80 25 4 2 10	186 90 25 6 3 12	9,7	60	13,4	146,5	11,6	7,2	16,0	175,8
Сгущ.молоко №471	30/30	Сгущ.молоко	30	30	2,10	2,37	2,85	40,5	2,10	2,37	2,85	40,5
Чай с сахаром №457	150/180	Сахар чай	8 0,8	10 1	0,15	0,08	6,98	28,5	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итого:					54,85	49,6	198,46	1414	68,59	61,16	250,67	1780,4

8 день среда

Завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша Пшённая молочная жидкая №235	150/180	Молоко	107	110	5,46	5,45	26,1	175,3	6,55	6,53	31,3	210,3
		Крупа	20	25								
		Сахар	4	5								
		Масло сл	4	5								
какао с молоком №462	150/180	Молоко	96	110	1,05	0,9	8,55	47,3	1,26	1,08	10,3	56,7
		какао	1	1,2								
		сахар	8	10								
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
	8/12	сыр	8	12	1,86	2,36	-	28,6	2,78	3,54	-	42,9
сыр № 75												
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:600/750												
Салат из моркови №21	40/50	морковь	46	69	0,48	2,4	4,48	41,6	0,6	3,0	5,6	52
		масло раст	2	3								
		сахар	2	3								
Свекольник №98	150/200	Сметана	8	10	1,4	2,84	6,2	56,0	1,86	3,78	8,26	74,6
		свекла	48	64								
		картофель	35	47								
		лук	8	11								
		морковь	8	11								
		масло раст	3	4								
		томат паста	2	3								
		сахар	2	2								
		яйцо	19	19								
котлеты из птицы №372	60/80	кура	115	135	12,0	10,8	6,43	170,6	14	12,6	7,5	199
		молоко	17	20								
		хлеб	14	16								
		масло раст	2	3								
Капуста тушеная №380	120/130	Капуста	202	218	2,4	4,08	9,12	82,8	2,6	4,42	9,88	89,7
		Томат паста	10	11								
		Лук	8	9								
		Морковь	6	7								
		Масло сл	5	5								
		Сахар	4	4								
		мука	2	3								
Сок фр №501	140/140	сок	140	140	0,7	0,14	14,1	60,2	0,7	0,14	14,1	60,2
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
пряники №581	10/45	пряники	10	45	2,36	1,88	30	146,4	2,66	2,12	33,8	164,7
Йогурт №470	150/180	йогурт	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
Ужин:												
Сельдь с/с №80	60/70	сельдь	104	121	13,5	7,56	-	120,2	15,89	8,82	-	142,8
Картофель отварной с маслом №152	120/150	Картофель	158	197	3,32	6,18	12,4	117,7	4,15	7,72	15,4	147,2
		Масло сл	6	7								
Чай с сахаром №457	150/	Сахар	8	10	0,15	0,08	6,98	28,5	0,2	0,1	9,3	38
		чай	0,8	1								
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
					57,91	52,4	191,46	1425	70,12	62,62	228,84	1716,3

9 день четверг

Завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Каша Манная жидкая № 230	150/180	Молоко Крупа Сахар Масло сл	108 20 4 4	110 26 5 5	4,56	4,83	22,9	152,9	5,46	5,79	27,4	183,5
Кофейный напиток с молоком №465	150/180	Молоко коф.напиток сахар	98 2 8	109 2,4 10	2,1	1,88	10,2	66	2,8	2,5	13,6	88
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:												
Салат из свеклы с соленым огурцом №31	40/50	Свекла Огурцы соленые Масло раст	37 11 2	46 14 2,5	0,52	2,44	2,48	33,6	0,65	3,05	3,1	42
Суп Крестьянский с крупой №118	150/200	сметана Капуста картофель морковь лук крупы масло раст	8 23 20 8 7 6 3	10 31 27 11 9 8 4	1,44	3,0	5,1	53,1	1,92	4,0	6,8	70,8
Печень туш в см.соусе №359/408	80/100	Печень Масло раст Мука Сметана Масло сл	100 4 5 16 1	130 5 6 20 2	15,6	7,52	6,08	154,4	19,5	9,4	7,6	193
Пюре картофельное №377	120/130	картофель молоко масло сл	139 18 4,5	151 20 5	3,24	4,8	6,96	84	3,51	5,2	7,54	91
Компот из кураги №527	150/180	с/ф сахар	15 8	19 10	1		14	54	1		16	65
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Бифалайф №407	150/180	Бифалайф	150	180	4,35	3,75	6	75,8	5,22	4,5	7,2	90,9
Вафли №580	10/25	вафли	10	25	0,39	3,06	6,25	54,1	0,97	7,65	15,6	135,3
Ужин:												
Пирожок со св капустой №529/551(1вар)	80/100	мука сахар яйцо масло сл дрожжи молоко Фарш: капуста яйцо масло сл	32 2 6 2 0,8 8 30гр 46 25 2	38 2 6 3 0,9 10 40гр 61 30 3	3,8 1,2	2,06 2	24,4 1,8	131,4 25,2	3,8 1,6	2,06 2,4	24,4 24	131,4 33,6
Салат картофельный с соленым огурцом №43	120/140	картофель огурцы сол морковь лук масло раст	102 24 15 15 6	119 28 18 18 7	3	7,56	9,96	120	3,5	8,82	11,6	140
сок №501	150/150	сок	150	150	0,75	0,15	15,1	64,5	0,75	0,15	15,1	64,5
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итоги:					50,08	46,88	177,23	1278,5	62,33	59,79	256,14	1676,3

10 день пятница

Завтрак:					1-3				3-7			
Наименование блюда	Выход блюда	продукты	1-3	3-7	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Суп молочный с вермишелью №139	150/200	Молоко Вермешель Масло сл сахар	126 12 3 2	120 16 4 3	4,32	4,86	14,8	120	5,76	6,48	19,7	160,2
какао с молоком №462	150/180	Молоко какао сахар	116 1 8	120 1,2 10	1,05	0,9	8,55	47,3	1,26	1,08	10,3	56,7
Батон молочный №576	20/30	Батон	20	30	1,48	0,58	10,3	50	2,25	0,87	15,4	78,3
сыр № 75	8/12	сыр	8	12	1,86	2,36	-	28,6	2,78	3,54	-	42,9
2-ой завтрак:												
фрукты №82	100/105	фрукты	100	105	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44
Обед:570/680												
Салат из моркови с зеленым горошком №25	40/50	Морковь Горошек зеленый Масло раст	28 25 2	35 31 2,5	0,76	2,44	2,32	34,4	0,95	3,05	2,9	43,0
Суп с рыбными консервами №122	150/200	Картофель рыбные консервы морковь лук рис масло сл	56 29 12 6 3 2	75 35 16 8 4 3	5,58	6,84	6,03	108,0	7,44	9,12	8,04	144,0
Жаркое подомашнему №328	180/200	Мясо Картофель Лук томат паста масло сл	90 236 22 11 5	100 262 24 12 6	16,9	12,9	23,2	276,3	18,8	14,3	25,8	307
Сок фр №501	140/140	сок	140	140	0,7	0,14	14,1	60,2	0,7	0,14	14,1	60,2
Хлеб пш.№573	20/30		20	30	2,0	1,0	11,0	47	3,0	1,0	16,0	70,0
Хлеб рж.№574	40/50		40	50	3,0	1,0	19,0	86	4,0	1,0	24,0	108
Полдник:												
Молоко кип №469	150/200	молоко	150	200	4,35	3,98	6,83	80,3	5,8	5,3	9,1	107
Булочка Дорожная	50/60	Мука Масло сл Сахар Дрожжи молоко	33 9 6 0,6 8	39 10 7 0,8 10	3,59	6,67	24,0	170,8	4,3	8	28,8	205,0
Ужин:												
Сырники из творога №286	150/180	творог Мука Сахар яйцо сметана масло сл ванилин кр.манна	110 12 5 25 3 2 0,5 8	155 14 6 25 4 4 1 10	44,4	11,7	47,9	474	53,3	14	57,4	568,8
Сгущ.молоко№471	30/30	Сгущ.молоко	30	30	2,16	2,55	16,7	98,1	2,16	2,55	16,7	98,1
кисель №484	180/200	кисель	20	30	0,18		24,8	99,0	0,2		27,6	110
Хлеб пш.№573	20/20	Хлеб пш.	20	20	2,0	1,0	11,0	47	2,0	1,0	11,0	47
итога:					94,19	59,28	226,21	1773,2	114,65	71,78	297,49	2251,7