

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МАДОУ детский сад № 327  
А.С.Калоян  
Приказ № 24-ОД от «27» мая 2022 г.



**Примерное 20-дневное меню  
для организации питания детей от 2 до 7 лет  
в МАДОУ детский сад № 327  
с 10,5 часовым пребыванием  
в теплый период**

## 1 неделя (понедельник)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
		150 (я)	3,98	3,8	20,63	133,5	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>450,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>12,46</b>	<b>13,53</b>	<b>55,34</b>	<b>392,5</b>	<b>0,86</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118,0	4,52	17/2
		150 (я)	3,19	3,0	11,89	88,5	3,39	
4.34/2	Гренки	20	1,71	0,17	10,75	52,6	0	34/2
4.36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,52	10,54	21,01	227,4	10,8	36/8
		130 (я)	9,99	9,13	18,2	197,08	9,36	
4.4/11	Соус молочный с овощами	30	0,59	1,77	2,03	26,28	0,2	4/11
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>20,6</b>	<b>16,87</b>	<b>78,01</b>	<b>559,28</b>	<b>65,68</b>	
		<b>500 (я)</b>	<b>17,17</b>	<b>14,33</b>	<b>63,25</b>	<b>460,46</b>	<b>50,57</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,42	21/2
		180 (я)	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,40	0,70	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
4.8/12	Сдоба обыкновенная	70	6,2	4,55	37,8	219,3	0,12	8/12
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>11,26</b>	<b>8,46</b>	<b>68,69</b>	<b>399,5</b>	<b>1,34</b>	
		<b>450 (я)</b>	<b>10,94</b>	<b>8,06</b>	<b>66,33</b>	<b>386,4</b>	<b>1,19</b>	

## 1 неделя (вторник)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,2	0,42	9/5
		150 (я)	25,35	14,40	19,81	313,5	0,35	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>442</b>	<b>36,76</b>	<b>25,99</b>	<b>58,99</b>	<b>618,17</b>	<b>0,94</b>	
		<b>392 (я)</b>	<b>31,39</b>	<b>22,82</b>	<b>53,69</b>	<b>546,57</b>	<b>0,82</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.15/10/3	Напиток из шиповника	100	0,11	0,04	8,34	62,5	44,5	15/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>8,34</b>	<b>62,5</b>	<b>44,5</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	6,41	31/2
		150 (я)	1,35	3,27	7,57	66,0	4,80	
4.8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,5	27,13	8/3
		110 (я)	2,6	2,09	9,95	68,96	22,96	
7.н114/1	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211,0	0,30	5/9
		60 (я)	10,76	8,77	8,89	158,3	0,23	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>23,98</b>	<b>19,26</b>	<b>76,57</b>	<b>589,30</b>	<b>84,0</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>17,98</b>	<b>14,59</b>	<b>56,45</b>	<b>438,46</b>	<b>65,61</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,73	2,61	245,63	0,21	2/6
		130 (я)	12,69	17,1	2,26	212,88	0,18	
4.30/1	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, зел.горошком, сол.огурцом и раст.масл.	60	0,8	9,0	5,5	106,0	2,53	29/1
		40 (я)	0,5	6,0	3,7	70,67	1,69	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,4	0,70	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
4.23/12	Печенье	30	4,99	2,50	36,86	439,68	0	-
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>22,09</b>	<b>31,44</b>	<b>63,86</b>	<b>876,51</b>	<b>3,54</b>	
		<b>400 (я)</b>	<b>19,83</b>	<b>25,81</b>	<b>60,58</b>	<b>804,83</b>	<b>2,57</b>	

## 1 неделя (среда)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>15,4</b>	<b>16,1</b>	<b>68,2</b>	<b>478,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>13,36</b>	<b>14,23</b>	<b>58,11</b>	<b>413,5</b>	<b>0,86</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5,45	5/2
		150 (я)	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	
4.5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	13,37	13,1	31,19	298,8	0,86	5/8
		130 (я)	9,7	9,5	22,5	215,8	0,6	
4.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,4	4,0	1,4	43,33	8,99	15/1
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71,0	50,08	1/10
		150 (я)	0,23	0	13,76	53,25	37,56	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>20,12</b>	<b>22,16</b>	<b>87,2</b>	<b>642,93</b>	<b>65,38</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>14,53</b>	<b>17,22</b>	<b>62,75</b>	<b>473,33</b>	<b>51,23</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.63с-2	Картофель отварной	160	3,1	4,48	23,36	148,3	6,4	1/3
		130 (я)	2,5	3,64	18,98	120,5	5,2	
4.1/1	Горошек зеленый (я)	40 (я)	1,23	1,5	2,57	28,8	3,92	1/1
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.310	Мармелад	30	0,12	0	22,95	87,9	0	-
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>6,11</b>	<b>6,19</b>	<b>67,77</b>	<b>350,2</b>	<b>11,12</b>	
		<b>400 (я)</b>	<b>5,5</b>	<b>5,35</b>	<b>62,26</b>	<b>318,8</b>	<b>9,82</b>	

## 1 неделя (четверг)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,2	0,42	9/5
		150 (я)	25,35	14,40	19,81	313,5	0,35	
4.1/1/5	Джем	25	0,40	0	65,0	84,8	0,50	-
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>442</b>	<b>36,22</b>	<b>24,88</b>	<b>116,71</b>	<b>661,37</b>	<b>1,44</b>	
		<b>392 (я)</b>	<b>30,85</b>	<b>21,71</b>	<b>111,41</b>	<b>407,77</b>	<b>1,32</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>10,0</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,37	11/2
		150 (я)	1,38	3,34	9,35	74,25	4,02	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		120 (я)	2,5	3,36	16,5	108	8,59	
4.5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85,0	0,29	5/7
		60 (я)	9,98	1,73	2,1	63,75	0,22	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>23,05</b>	<b>11,69</b>	<b>78,71</b>	<b>527,8</b>	<b>66,56</b>	
		<b>520 (я)</b>	<b>17,13</b>	<b>8,89</b>	<b>57,99</b>	<b>391,2</b>	<b>50,45</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,53	18/4
		150 (я)	3,83	4,4	18,53	129,0	0,4	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.12/12	Пирожок печеный из дрожжевого теста с курагой	70	4,97	2,67	30,37	166,0	0,36	12/12
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>11,67</b>	<b>8,74</b>	<b>74,14</b>	<b>420,64</b>	<b>1,69</b>	
		<b>420 (я)</b>	<b>10,39</b>	<b>7,24</b>	<b>66,84</b>	<b>374,04</b>	<b>1,46</b>	

## 1 неделя (пятница)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,42	14/4
		150 (я)	4,5	3,98	23,03	146,25	0,3	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,9</b>	<b>15,4</b>	<b>67,7</b>	<b>467,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375</b>	<b>12,98</b>	<b>13,7</b>	<b>57,74</b>	<b>405,25</b>	<b>0,84</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.8/10/2	Кисель из клюквы	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>48,0</b>	<b>25,6</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.47-с/4	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78,0	0,38	20/2
		150 (я)	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29	
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,73	10,5	1,65	140,0	0,46	2/9
		60 (я)	7,3	7,88	1,24	105	0,35	
4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250,0	0,9	44/3
		120 (я)	6,9	5,4	30,24	200,0	0,72	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>25,08</b>	<b>20,79</b>	<b>93,36</b>	<b>676,8</b>	<b>51,9</b>	
		<b>520 (я)</b>	<b>18,87</b>	<b>15,8</b>	<b>69,87</b>	<b>508,7</b>	<b>38,98</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.14/7	Суфле из рыбы	160	23,6	6,8	5,2	178,0	0,14	14/7
		140 (я)	20,7	5,9	4,5	155,7	0,12	
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,16	20/1
		40 (я)	0,55	3,30	2,72	42,7	0,77	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,70	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.1/1/4	Конфета шоколадная	25	0,39	1,31	9,16	94,3	0	-
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>26,39</b>	<b>13,28</b>	<b>37,53</b>	<b>418,94</b>	<b>2,1</b>	
		<b>405 (я)</b>	<b>23,23</b>	<b>10,68</b>	<b>34,32</b>	<b>371,74</b>	<b>1,59</b>	

## 2 неделя (понедельник)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
		150 (я)	4,8	5,55	20,4	151,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>16,9</b>	<b>54,7</b>	<b>428,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>12,5</b>	<b>14,76</b>	<b>46,56</b>	<b>368,6</b>	<b>0,84</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.248	Кисель	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>48,0</b>	<b>25,6</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87,0	6,85	14/2
		150 (я)	1,16	3,93	6,21	65,25	5,13	
4.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	5,24	5,16	2,36	76,8	0,35	8/8
		60 (я)	3,93	3,87	1,77	57,6	0,26	
4.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,78	32,4	187,5	0	43/3
		120 (я)	4,2	3,02	25,93	150,5	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>16,9</b>	<b>14,83</b>	<b>85,87</b>	<b>560,1</b>	<b>57,36</b>	
		<b>520 (я)</b>	<b>12,56</b>	<b>11,28</b>	<b>63,95</b>	<b>418,55</b>	<b>43,01</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108,0	0,52	22/2
		180 (я)	3,18	3,78	12,74	97,2	0,47	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,4	0,70	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.6/12	Ватрушка со сметаной	70	6,0	9,0	33,1	240,15	0,11	6/12
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>11,1</b>	<b>13,37</b>	<b>66,37</b>	<b>430,79</b>	<b>1,43</b>	
		<b>450 (я)</b>	<b>10,77</b>	<b>12,95</b>	<b>63,78</b>	<b>416,39</b>	<b>1,28</b>	

## 2 неделя (вторник)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	15/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>434</b>	<b>12,8</b>	<b>14,2</b>	<b>68,64</b>	<b>452,37</b>	<b>0,94</b>	
		<b>367 (я)</b>	<b>10,76</b>	<b>12,33</b>	<b>58,55</b>	<b>387,87</b>	<b>0,77</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>10,0</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.145	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,6	2,6	6,5	55,0	11,11	8/2
		150 (я)	1,17	1,92	4,84	41,25	8,33	
7.35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123,0	3,53	35/8
4.4/11	Соус молочный с овощами	30	0,59	1,77	2,03	26,28	0,2	4/11
7.28/1	Салат из отв.картофеля, морк. и р.лука с р.маслом	60	0,9	4,1	6,4	67,0	2,13	28/1
		40 (я)	0,6	2,7	4,3	44,67	1,42	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>24,04</b>	<b>14,66</b>	<b>59,94</b>	<b>480,08</b>	<b>67,13</b>	
		<b>490 (я)</b>	<b>21,73</b>	<b>12,35</b>	<b>43,41</b>	<b>380,4</b>	<b>51,1</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.16/5	Запеканка из творога с яблоками	180	23,94	20,52	31,68	408,6	1,90	16/5
		150 (я)	19,96	17,12	26,42	340,5	1,59	
7.248	Кисель	30	0,02	0,0	3,68	14,4	0	8/10
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,4	0,70	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.23/12	Печенье	25	4,16	2,08	30,72	366,4	0	-
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>29,72</b>	<b>22,77</b>	<b>85,15</b>	<b>872,04</b>	<b>2,7</b>	
		<b>405 (я)</b>	<b>25,73</b>	<b>19,37</b>	<b>78,76</b>	<b>800,34</b>	<b>2,29</b>	



## 2 неделя (среда)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>58,7</b>	<b>432,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>12,58</b>	<b>13,71</b>	<b>49,56</b>	<b>371,6</b>	<b>0,84</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	6,41	31/2
		150 (я)	1,35	3,27	7,57	66,0	4,80	
4.31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	180	11,27	11,64	9,88	191,0	3,0	31/8
		150 (я)	9,3	9,7	8,2	159,0	2,5	
4.4/11	Соус молочный с овощами	20	0,39	1,18	1,35	17,52	0,13	4/11
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71,0	50,08	1/10
		150 (я)	0,23	0	13,76	53,25	37,56	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>18,11</b>	<b>17,88</b>	<b>64,24</b>	<b>504,32</b>	<b>59,62</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>14,17</b>	<b>14,59</b>	<b>47,22</b>	<b>386,97</b>	<b>44,99</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,73	2,61	245,6	0,21	2/6
		130 (я)	12,7	17,1	2,3	211,9	0,18	
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,16	20/1
		40 (я)	0,55	3,30	2,72	42,7	0,77	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.3/12	Булочка с картофелем	70	7,0	7,2	33,02	227,5	1,04	3/12
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>24,04</b>	<b>32,1</b>	<b>58,8</b>	<b>619,74</b>	<b>3,21</b>	
		<b>440 (я)</b>	<b>21,84</b>	<b>27,77</b>	<b>55,98</b>	<b>560,24</b>	<b>2,69</b>	

## 2 неделя (четверг)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,0	159,0	0,59	4/4
		150 (я)	3,38	4,4	16,5	119,25	0,44	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>437</b>	<b>10,8</b>	<b>14,1</b>	<b>59,44</b>	<b>405,37</b>	<b>1,11</b>	
		<b>367 (я)</b>	<b>9,26</b>	<b>12,23</b>	<b>51,65</b>	<b>352,62</b>	<b>0,91</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.15/10/3	Напиток из шиповника	100	0,11	0,04	8,34	62,5	44,5	15/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>8,34</b>	<b>62,5</b>	<b>44,5</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.2/2	Борщ, со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,0	8,65	2/2
		150 (я)	1,3	3,25	7,71	65,25	6,48	
4.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197,0	0	45/3
		110 (я)	2,68	2,46	27,23	144,43	0	
4.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,51	5/7
		60 (я)	8,25	1,2	4,8	63,0	0,4	
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60,0	5,47	14/1
		40 (я)	0,3	3,9	0,9	40,0	3,6	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>21,65</b>	<b>15,89</b>	<b>98,01</b>	<b>636,8</b>	<b>64,79</b>	
		<b>550 (я)</b>	<b>15,8</b>	<b>11,27</b>	<b>70,68</b>	<b>457,88</b>	<b>48,1</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.6/5	Сырники из творога	150	25,69	14,18	30,51	355,5	0,27	6/5
		130 (я)	22,26	12,29	26,44	308,1	0,23	
4.1/1/5	Джем	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,09	0	8,28	32,4	0,72	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>28,65</b>	<b>15,45</b>	<b>66,63</b>	<b>522,42</b>	<b>11,07</b>	
		<b>455 (я)</b>	<b>25,21</b>	<b>13,96</b>	<b>61,64</b>	<b>471,42</b>	<b>10,95</b>	

## 2 неделя (пятница)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено), с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175,0	0,53	16/4
		150 (я)	3,75	4,4	19,2	131,25	0,4	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>437</b>	<b>10,4</b>	<b>13,5</b>	<b>53,54</b>	<b>375,37</b>	<b>1,05</b>	
		<b>367 (я)</b>	<b>8,86</b>	<b>11,69</b>	<b>45,76</b>	<b>322,72</b>	<b>0,87</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.248	Кисель	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>48,0</b>	<b>25,6</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118,0	4,52	17/2
		150 (я)	3,19	3,0	11,89	88,5	3,39	
4.34/2	Гренки	30	2,57	0,26	16,13	78,9	0	34/2
4.3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354,0	5,69	3/9
		150 (я)	14,85	16,35	14,4	265,5	4,27	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>29,15</b>	<b>26,45</b>	<b>79,55</b>	<b>685,9</b>	<b>60,37</b>	
		<b>500 (я)</b>	<b>22,3</b>	<b>19,87</b>	<b>62,8</b>	<b>528,9</b>	<b>45,28</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.43- 2/3/5	Макаронные изделия с сыром	200	9,73	7,64	40,5	273,78	0,03	43-2/3
		180 (я)	8,76	6,88	36,46	246,40	0,03	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,09	0	8,28	32,4	0,72	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.1/1/4	Конфета шоколадная	25	0,39	1,31	9,16	94,3	0	-
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>11,74</b>	<b>9,11</b>	<b>68,7</b>	<b>450,72</b>	<b>0,83</b>	
		<b>405 (я)</b>	<b>10,76</b>	<b>8,19</b>	<b>63,74</b>	<b>419,74</b>	<b>0,75</b>	

### 3 неделя (понедельник)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
		150 (я)	3,98	3,8	20,63	133,5	0,3	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>450,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>12,46</b>	<b>13,53</b>	<b>55,34</b>	<b>352,0</b>	<b>0,84</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.15/10/3	Напиток из шиповника	100	0,11	0,04	8,34	62,5	44,5	15/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>8,34</b>	<b>62,5</b>	<b>44,5</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.2/2	Борщ, со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,0	8,65	2/2
		150 (я)	1,3	3,25	7,71	65,25	6,48	
4.26/8	Суфле из мяса говядины	160	36,0	27,2	4,4	406,0	0,1	26/8
		140 (я)	31,48	23,8	3,84	355,25	0,08	
4.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с зел.горошком, реп.луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,8	9,0	5,5	106,0	2,53	30/1
		40 (я)	0,5	6,0	3,7	70,67	1,69	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>43,35</b>	<b>41,19</b>	<b>63,01</b>	<b>807,7</b>	<b>61,44</b>	
		<b>520 (я)</b>	<b>36,55</b>	<b>33,51</b>	<b>45,29</b>	<b>636,37</b>	<b>45,87</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,42	21/2
		180 (я)	3,09	3,3	10,77	85,5	0,37	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.17-2/12	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,12	3,49	42,38	214,0	0,11	17-2/12
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>9,12</b>	<b>7,36</b>	<b>73,45</b>	<b>391,64</b>	<b>1,33</b>	
		<b>450 (я)</b>	<b>8,8</b>	<b>6,96</b>	<b>71,09</b>	<b>378,54</b>	<b>1,18</b>	

### 3 неделя (вторник)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	180	30,42	17,28	23,77	376,2	0,42	9/5
		150 (я)	25,35	14,40	19,81	313,5	0,35	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	12/11
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>412</b>	<b>36,76</b>	<b>25,99</b>	<b>58,99</b>	<b>618,17</b>	<b>0,94</b>	
		<b>372 (я)</b>	<b>31,39</b>	<b>22,82</b>	<b>53,69</b>	<b>546,57</b>	<b>0,82</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>10,0</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117,0	5,20	16/2
		150 (я)	2,02	3,29	12,23	87,75	3,90	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		110 (я)	2,27	3,08	15,1	99,0	7,88	
7.1/9/3	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,8	17,92	0,2	236,8	0,9	1/9
		60 (я)	14,2	13,4	0,1	177,6	0,67	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,70	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>29,45</b>	<b>27,21</b>	<b>79,91</b>	<b>697,6</b>	<b>67,0</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>21,76</b>	<b>20,23</b>	<b>57,47</b>	<b>509,55</b>	<b>50,07</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	15/4
		180 (я)	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.23/12	Печенье	25	4,16	2,08	30,72	366,4	0	-
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>12,26</b>	<b>8,25</b>	<b>80,99</b>	<b>655,04</b>	<b>1,22</b>	
		<b>405 (я)</b>	<b>11,63</b>	<b>7,62</b>	<b>76,77</b>	<b>630,84</b>	<b>1,07</b>	

### 3 неделя (среда)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>15,4</b>	<b>16,1</b>	<b>68,20</b>	<b>478,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>13,36</b>	<b>14,23</b>	<b>58,11</b>	<b>413,0</b>	<b>0,86</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188,0	7,1	15/2
		150 (я)	3,83	9,24	10,31	141,0	5,33	
4.5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,86	14,58	34,65	332,0	0,96	5/8
		150 (я)	11,15	10,94	25,99	249,0	0,72	
4.15/1	Салат из св.помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65,0	13,48	15/1
		40 (я)	0,4	4,0	1,4	43,33	8,99	
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71,0	50,08	1/10
		150 (я)	0,23	0	13,76	53,25	37,56	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>25,21</b>	<b>33,54</b>	<b>93,36</b>	<b>792,80</b>	<b>71,62</b>	
		<b>530 (я)</b>	<b>18,51</b>	<b>24,62</b>	<b>67,80</b>	<b>577,78</b>	<b>52,60</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.4/6/4	Омлет с картофелем запеченный	180	11,52	8,76	14,63	184,50	1,7	4/6
		150 (я)	9,6	7,3	12,19	153,75	1,4	
4.1/1	Горошек зеленый	30	0,92	1,12	1,93	21,6	2,94	1/1
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
8.111	Зефир	30	0,16	0	16,15	125,07	0	
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>14,20</b>	<b>10,05</b>	<b>51,78</b>	<b>413,81</b>	<b>5,44</b>	
		<b>410</b>	<b>12,27</b>	<b>8,59</b>	<b>48,21</b>	<b>379,46</b>	<b>5,04</b>	

### 3 неделя (четверг)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	25,65	331,5	0,33	11/5
		130 (я)	21,06	12,48	22,23	287,3	0,29	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>412</b>	<b>30,64</b>	<b>23,11</b>	<b>60,87</b>	<b>573,47</b>	<b>0,85</b>	
		<b>372 (я)</b>	<b>27,1</b>	<b>20,9</b>	<b>56,11</b>	<b>520,37</b>	<b>0,76</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>10,0</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,37	11/2
		150 (я)	1,38	3,34	9,35	74,25	4,05	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		110 (я)	2,27	3,08	15,1	99,0	7,88	
4.5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85,0	0,29	5/7
		60 (я)	9,98	1,73	2,1	63,75	0,22	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>23,05</b>	<b>11,69</b>	<b>78,71</b>	<b>527,8</b>	<b>66,56</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>16,9</b>	<b>8,61</b>	<b>56,59</b>	<b>382,2</b>	<b>49,77</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,53	18/4
		150 (я)	3,83	4,43	18,53	129,0	0,39	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.181-2	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	4,5	3,21	24,2	144	0,65	16/12
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>11,2</b>	<b>9,28</b>	<b>67,97</b>	<b>398,64</b>	<b>1,98</b>	
		<b>420 (я)</b>	<b>9,92</b>	<b>7,81</b>	<b>60,67</b>	<b>352,04</b>	<b>7,74</b>	

### 3 неделя (пятница)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,42	14/4
		150 (я)	4,5	3,98	23,03	146,25	0,32	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,9</b>	<b>15,4</b>	<b>67,7</b>	<b>467,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375</b>	<b>12,98</b>	<b>13,71</b>	<b>57,74</b>	<b>404,75</b>	<b>0,86</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.8/10/2	Кисель из клюквы	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>48,0</b>	<b>25,6</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.47-с/4	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78,0	0,38	20/2
		150 (я)	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29	
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,73	10,5	1,65	140,0	0,46	2/9
		60 (я)	7,3	7,87	1,24	105,0	0,35	
4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250,0	0,9	44/3
		120 (я)	6,9	5,4	30,24	200,0	0,72	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>25,08</b>	<b>20,79</b>	<b>93,36</b>	<b>676,8</b>	<b>51,9</b>	
		<b>520 (я)</b>	<b>18,87</b>	<b>15,79</b>	<b>69,87</b>	<b>508,7</b>	<b>38,98</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.14/7	Суфле из рыбы	160	23,6	6,8	5,2	178,0	0,14	14/7
		130 (я)	19,2	5,5	4,2	144,6	0,11	
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,16	20/1
		40 (я)	0,55	3,30	2,72	42,7	0,77	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,70	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
7.310	Мармелад	30	0,15	0	28,7	109,9	0	-
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>26,15</b>	<b>11,97</b>	<b>57,07</b>	<b>434,54</b>	<b>2,1</b>	
		<b>400 (я)</b>	<b>21,49</b>	<b>8,97</b>	<b>53,56</b>	<b>376,24</b>	<b>1,58</b>	



#### 4 неделя (понедельник)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
		150 (я)	4,8	5,55	20,4	151,5	0,32	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>16,9</b>	<b>54,7</b>	<b>428,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>12,5</b>	<b>14,76</b>	<b>46,56</b>	<b>368,8</b>	<b>0,86</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5,45	5/2
		150 (я)	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	
4.35/2	Фрикадельки мясные	80	16,8	13,5	0,64	75,0	0,32	35/2
		50 (я)	10,5	8,44	0,4	120,0	0,2	
4.43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,78	32,4	188,12	0	43/3
		120 (я)	4,2	3,02	25,93	150,5	0	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>28,6</b>	<b>22,37</b>	<b>87,55</b>	<b>564,92</b>	<b>55,93</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>19,27</b>	<b>15,2</b>	<b>65,12</b>	<b>485,45</b>	<b>41,9</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108,0	0,52	22/2
		180 (я)	3,18	3,78	12,74	97,2	0,47	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
7.103	Вагрушка с творогом	70	9,2	8,7	28,2	228,0	0,13	5/12
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>14,3</b>	<b>13,07</b>	<b>61,47</b>	<b>418,64</b>	<b>1,45</b>	
		<b>450 (я)</b>	<b>13,97</b>	<b>12,65</b>	<b>58,88</b>	<b>404,24</b>	<b>1,30</b>	

## 4 неделя (вторник)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.9/5	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,5	0,35	9/5
		130 (я)	21,97	12,48	17,17	271,7	0,3	
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	121,5	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>412</b>	<b>32,59</b>	<b>23,71</b>	<b>64,53</b>	<b>601,47</b>	<b>0,87</b>	
		<b>347 (я)</b>	<b>28,79</b>	<b>21,42</b>	<b>59,6</b>	<b>546,17</b>	<b>0,77</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.15/10/3	Напиток из шиповника	100	0,1	0,04	0,34	32,5	44,5	15/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>32,5</b>	<b>44,5</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53,0	10,85	6/2
		150 (я)	1,11	1,91	4,51	39,75	8,13	
4.9/8	Печень по-строгановски	80	10,06	10,53	2,01	86,4	7,32	9/8
		60 (я)	7,55	7,9	1,5	64,8	5,49	
4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	3/3
		120 (я)	2,48	3,36	16,48	108,0	8,6	
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71,0	50,08	1/10
		150 (я)	0,23	0	13,76	53,25	37,56	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>19,31</b>	<b>17,89</b>	<b>71,52</b>	<b>482,2</b>	<b>78,99</b>	
		<b>520 (я)</b>	<b>14,27</b>	<b>13,61</b>	<b>52,59</b>	<b>357,0</b>	<b>59,78</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.038/1	Омлет запеченный	150	14,64	19,7	2,61	245,6	0,21	2/6
		130 (я)	12,68	17,1	2,30	211,9	0,18	
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,16	20/1
		50 (я)	0,69	4,1	3,4	53,4	0,96	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.1/1/4	Конфета шоколадная	25	0,39	1,31	9,16	94,3	0	-
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>17,43</b>	<b>26,18</b>	<b>34,94</b>	<b>486,54</b>	<b>2,17</b>	
		<b>405 (я)</b>	<b>15,35</b>	<b>22,68</b>	<b>32,80</b>	<b>438,64</b>	<b>1,84</b>	

#### 4 неделя (среда)

#### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
		150 (я)	4,88	4,5	23,4	154,5	0,3	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,7	2,61	12,06	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>58,7</b>	<b>432,0</b>	<b>1,01</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>12,58</b>	<b>13,71</b>	<b>49,56</b>	<b>371,6</b>	<b>0,84</b>	

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.031/1	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	-
7.033/2	Сок (ясли)	100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	
<b>Итого:</b>		<b>100 (я)</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	

#### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81,0	6,24	27/2
		150 (я)	2,01	2,67	7,09	60,75	4,68	
4.34/2	Гренки	20	1,71	0,17	10,75	52,6	0	34/2
7.104	Биточки из мяса говядины с рисом, паровые	180	26,33	26,10	10,58	384,75	0	15/8
		130 (я)	19,01	18,85	7,64	277,88	0	
4.4/11	Соус молочный с овощами	20	0,39	1,18	1,35	17,52	0,14	4/11
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,45	0	16,47	64,8	45,14	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>33,61</b>	<b>31,41</b>	<b>60,5</b>	<b>670,87</b>	<b>56,54</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>24,89</b>	<b>23,11</b>	<b>49,98</b>	<b>515,55</b>	<b>49,96</b>	

#### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.6/5	Сырники из творога	150	25,69	14,18	30,51	355,5	0,27	6/5
		130 (я)	22,26	12,29	26,44	308,1	0,23	
4.1/1/5	Джем	25	0,94	1,11	7,28	41,6	0	-
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36,0	0,80	11/10
		180 (я)	0,09	0	8,28	32,4	0,72	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>28,65</b>	<b>15,45</b>	<b>66,63</b>	<b>522,42</b>	<b>11,07</b>	
		<b>455 (я)</b>	<b>25,21</b>	<b>13,96</b>	<b>61,64</b>	<b>471,42</b>	<b>10,95</b>	

## 4 неделя (четверг)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,0	159	0,59	4/4
		150 (я)	3,38	4,43	16,5	119,25	0,44	
4.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
		180 (я)	3,48	3,13	20,61	122,0	0,47	
7.035/9	Батон с маслом сливочным	30/7	2,4	4,7	14,54	111,37	0	1/13
<b>Итого:</b>		<b>437</b>	<b>10,8</b>	<b>14,1</b>	<b>59,44</b>	<b>405,37</b>	<b>1,11</b>	
		<b>367 (я)</b>	<b>9,26</b>	<b>12,26</b>	<b>51,64</b>	<b>352,62</b>	<b>0,91</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.19/10	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,64	10,0	-
<b>Итого:</b>		<b>125</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,64</b>	<b>10,0</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87,0	6,85	14/2
		150 (я)	1,16	3,93	6,21	65,25	5,14	
4.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197,0	0	45/3
		110 (я)	2,68	2,46	27,23	144,43	0	
4.5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85,0	0,29	5/7
		60 (я)	9,98	1,73	2,1	63,75	0,22	
4.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60,0	5,47	14/1
		40 (я)	0,3	3,9	0,9	40,0	3,6	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>23,75</b>	<b>17,49</b>	<b>92,41</b>	<b>637,8</b>	<b>62,77</b>	
		<b>510 (я)</b>	<b>17,39</b>	<b>12,48</b>	<b>66,48</b>	<b>458,63</b>	<b>46,58</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	180/20	5,28	6,72	33,48	219,6	14,98	21/3
		150/20 (я)	4,4	5,6	27,9	183	12,48	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,1	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
8.111	Зефир	30	0,16	0	16,15	125,07	0	-
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>7,04</b>	<b>6,89</b>	<b>68,7</b>	<b>427,31</b>	<b>15,78</b>	
		<b>400 (я)</b>	<b>6,15</b>	<b>5,77</b>	<b>61,99</b>	<b>387,11</b>	<b>13,18</b>	

## 4 неделя (пятница)

### ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено), с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175,0	0,53	16/4
		150 (я)	3,75	4,4	19,2	131,25	0,39	
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
		180 (я)	2,71	2,59	12,02	80,1	0,47	
4.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07	4/13
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>13,0</b>	<b>15,4</b>	<b>53,1</b>	<b>401,0</b>	<b>1,12</b>	
		<b>375 (я)</b>	<b>11,46</b>	<b>13,59</b>	<b>45,32</b>	<b>348,35</b>	<b>0,93</b>	

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.248	Кисель	100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	8/10
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>48,0</b>	<b>25,6</b>	

### ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.2/2	Борщ, со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,0	8,65	2/2
		150 (я)	1,3	3,25	7,71	65,25	6,48	
4.3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354,0	5,69	3/9
		150 (я)	14,85	16,35	14,4	265,5	4,27	
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	6/10
		150 (я)	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0	-
7.050	Хлеб пшеничный	20 (я)	1,58	0,2	9,66	49,2	0	-
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	63,0	0	-
7.н003-1	Хлеб ржаной	20 (я)	1,32	0,24	6,68	42,0	0	-
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>26,35</b>	<b>26,79</b>	<b>72,31</b>	<b>649,8</b>	<b>64,5</b>	
		<b>490 (я)</b>	<b>19,42</b>	<b>20,06</b>	<b>52,15</b>	<b>475,95</b>	<b>48,37</b>	

### УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
4.3/5	Лапшевник	180	14,58	11,70	39,20	304,0	0,1	3/5
		130 (я)	12,15	9,75	31,85	247,0	0,08	
4.11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	36,0	0,8	11/10
		180 (я)	0,07	0,01	8,10	32,4	0,7	
7.050	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,64	0	-
7.7/12	Ватрушка с яблоками	70	4,74	6,03	32,63	204,6	0,45	7/12
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>9,97</b>	<b>6,54</b>	<b>90,90</b>	<b>591,24</b>	<b>1,35</b>	
		<b>450 (я)</b>	<b>9,65</b>	<b>6,14</b>	<b>82,52</b>	<b>530,64</b>	<b>1,23</b>	