

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ детский сад № 327

А.С.Калоян

Приказ № 37-ОД от «31» августа 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 холодный период**

1 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептур
			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
Итого:		445	14,2	15,2	64,5	450,0	1,01	
		375 (я)	12,46	13,53	55,34	392,5	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
7.363-4	Ряженка	100	4,54	5,18	6,64	90,72	0,7	-
Итого:		100	4,54	5,18	6,64	90,72	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			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	-
		630	20,6	16,87	78,01	559,28	65,68	
		500 (я)	17,17	14,33	63,25	460,46	50,57	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			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
Итого:		490	11,26	8,46	68,69	399,5	1,34	
		450 (я)	10,94	8,06	66,33	386,4	1,19	

1 неделя (вторник)

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	
4.12/11	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
Итого:		442	36,76	25,99	58,99	618,17	0,94	
		392 (я)	31,39	22,82	53,69	546,57	0,82	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

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

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	-
Итого:		670	23,98	19,26	76,57	589,30	84,0	
		510 (я)	17,98	14,59	56,45	438,46	65,61	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	-
Итого:		460	22,09	31,44	63,86	876,51	3,54	
		400 (я)	19,83	25,81	60,58	804,83	2,57	

1 неделя (среда)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			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
Итого:		445	15,4	16,1	68,2	478,0	1,01	
		375 (я)	13,36	14,23	58,11	413,5	0,86	

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	
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	
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	-
Итого:		640	19,72	18,16	85,8	599,6	56,39	
		470 (я)	14,13	13,22	61,35	430,0	42,24	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
7.63с-2	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	6,0	1/3
		130 (я)	2,5	3,64	18,98	120,5	5,2	
7.35/1/3	Сельдь с маслом	50	5,7	14,6	0,2	235,0	0	35/1
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	-
Итого:		450	10,38	19,01	63,94	547,1	6,8	
		400 (я)	5,5	5,35	62,26	318,8	9,82	

1 неделя (четверг)

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	
4.1/1/5	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
Итого:		442	36,22	24,88	116,71	661,37	1,44	
		392 (я)	30,85	21,71	111,41	407,77	1,32	

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	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

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	4,02	
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	-
Итого:		690	23,05	11,69	78,71	527,8	66,56	
		520 (я)	17,13	8,89	57,99	391,2	50,45	

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	4,4	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
Итого:		490	11,67	8,74	74,14	420,64	1,69	
		420 (я)	10,39	7,24	66,84	374,04	1,46	

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
Итого:		445	14,9	15,4	67,7	467,0	1,01	
		375	12,98	13,7	57,74	405,25	0,84	

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
Итого:		100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	

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	-
Итого:		690	25,08	20,79	93,36	676,8	51,9	
		520 (я)	18,87	15,8	69,87	508,7	38,98	

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	-
Итого:		465	26,39	13,28	37,53	418,94	2,1	
		405 (я)	23,23	10,68	34,32	371,74	1,59	

2 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			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
Итого:		445	14,4	16,9	54,7	428,0	1,01	
		375 (я)	12,5	14,76	46,56	368,6	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

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	5,13	
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	-
Итого:		690	16,9	14,83	85,87	560,1	57,36	
		520 (я)	12,56	11,28	63,95	418,55	43,01	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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
Итого:		490	11,1	13,37	66,37	430,79	1,43	
		450 (я)	10,77	12,95	63,78	416,39	1,28	

2 неделя (вторник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецепт уры
			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
Итого:		434	12,8	14,2	68,64	452,37	0,94	
		367 (я)	10,76	12,33	58,55	387,87	0,77	

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	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	-
Итого:		630	24,04	14,66	59,94	480,08	67,13	
		490 (я)	21,73	12,35	43,41	380,4	51,1	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	-
Итого:		455	29,72	22,77	85,15	872,04	2,7	
		405 (я)	25,73	19,37	78,76	800,34	2,29	

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
Итого:		445	14,5	15,5	58,7	432,0	1,01	
		375 (я)	12,58	13,71	49,56	371,6	0,84	

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	
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	

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	-
Итого:		660	18,11	17,88	64,24	504,32	59,62	
		510 (я)	14,17	14,59	47,22	386,97	44,99	

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
Итого:		500	24,04	32,1	58,8	619,74	3,21	
		440 (я)	21,84	27,77	55,98	560,24	2,69	

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
Итого:		437	10,8	14,1	59,44	405,37	1,11	
		367 (я)	9,26	12,23	51,65	352,62	0,91	

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
Итого:		100	0,11	0,04	8,34	62,5	44,5	

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	
4.6/10	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	-
Итого:		690	21,25	9,99	96,61	576,8	59,32	
		510 (я)	15,5	7,37	69,78	417,88	44,5	

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	-
Итого:		495	28,65	15,45	66,63	522,42	11,07	
		455 (я)	25,21	13,96	61,64	471,42	10,95	

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
Итого:		437	10,4	13,5	53,54	375,37	1,05	
		367 (я)	8,86	11,69	45,76	322,72	0,87	

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
Итого:		100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	

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	-
Итого:		660	29,15	26,45	79,55	685,9	60,37	
		500 (я)	22,3	19,87	62,8	528,9	45,28	

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	-
Итого:		445	11,74	9,11	68,7	450,72	0,83	
		405 (я)	10,76	8,19	63,74	419,74	0,75	

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
Итого:		445	14,2	15,2	64,5	450,0	1,01	
		375 (я)	12,46	13,53	55,34	352,0	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.363-4	Ряженка	100	4,54	5,18	6,64	90,72	0,7	-
Итого:		100	4,54	5,18	6,64	90,72	0,7	

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	-
Итого:		680	43,35	41,19	63,01	807,7	61,44	
		520 (я)	36,55	33,51	45,29	636,37	45,87	

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
Итого:		490	9,12	7,36	73,45	391,64	1,33	
		450 (я)	8,8	6,96	71,09	378,54	1,18	

3 неделя (вторник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витам ин 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	
4.12/11	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
Итого:		412	36,76	25,99	58,99	618,17	0,94	
		372 (я)	31,39	22,82	53,69	546,57	0,82	

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	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	-
Итого:		690	29,45	27,21	79,91	697,6	67,0	
		510 (я)	21,76	20,23	57,47	509,55	50,07	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			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	
7.15/10/1	Напиток из шиповника	200	0,22	0,09	16,68	65,0	89,0	15/10
		180 (я)	0,2	0,08	15,01	58,5	80,10	
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	-
Итого:		445	12,4	8,33	88,44	684,04	89,42	
		405 (я)	11,76	7,69	83,68	656,94	80,47	

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
Итого:		445	15,4	16,1	68,20	478,0	1,01	
		375 (я)	13,36	14,23	58,11	413,0	0,86	

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	
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	

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	
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	-
Итого:		660	24,61	27,54	91,26	727,8	58,14	
		490 (я)	18,11	20,62	66,4	534,45	43,61	

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	
Итого:		460	14,20	10,05	51,78	413,81	5,44	
		410	12,27	8,59	48,21	379,46	5,04	

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
Итого:		412	30,64	23,11	60,87	573,47	0,85	
		372 (я)	27,1	20,9	56,11	520,37	0,76	

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	-
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	

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	-
Итого:		690	23,05	11,69	78,71	527,8	66,56	
		510 (я)	16,9	8,61	56,59	382,2	49,77	

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	-
Итого:		490	11,2	9,28	67,97	398,64	1,98	
		420 (я)	9,92	7,81	60,67	352,04	7,74	

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
Итого:		445	14,9	15,4	67,7	467,0	1,01	
		375	12,98	13,71	57,74	404,75	0,86	

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
Итого:		100	0,05	0	12,25	48,0	25,6	

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	-
Итого:		690	25,08	20,79	93,36	676,8	51,9	
		520 (я)	18,87	15,79	69,87	508,7	38,98	

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	-
Итого:		470	26,15	11,97	57,07	434,54	2,1	
		400 (я)	21,49	8,97	53,56	376,24	1,58	

4 неделя (понедельник)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			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
Итого:		445	14,4	16,9	54,7	428,0	1,01	
		375 (я)	12,5	14,76	46,56	368,8	0,86	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7.403/2	Биокефир	100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	-
Итого:		100	3,0	0,05	4,0	91,0	0,7	

ОБЕД:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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	-
Итого:		690	28,6	22,37	87,55	564,92	55,93	
		510 (я)	19,27	15,2	65,12	485,45	41,9	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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	Ватрушка с творогом	70	9,2	8,7	28,2	228,0	0,13	5/12
Итого:		490	14,3	13,07	61,47	418,64	1,45	
		450 (я)	13,97	12,65	58,88	404,24	1,30	

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
Итого:		412	32,59	23,71	64,53	601,47	0,87	
		347 (я)	28,79	21,42	59,6	546,17	0,77	

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
Итого:		100	0,1	0,04	0,34	32,5	44,5	

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	-
Итого:		690	19,31	17,89	71,52	482,2	78,99	
		520 (я)	14,27	13,61	52,59	357,0	59,78	

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	-
Итого:		455	17,43	26,18	34,94	486,54	2,17	
		405 (я)	15,35	22,68	32,80	438,64	1,84	

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
Итого:		445	14,5	15,5	58,7	432,0	1,01	
		375 (я)	12,58	13,71	49,56	371,6	0,84	

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	
Итого:		100 (я)	0,5	0,1	10,1	42,68	2,0	

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	-
Итого:		680	33,61	31,41	60,5	670,87	56,54	
		510 (я)	24,89	23,11	49,98	515,55	49,96	

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	-
Итого:		495	28,65	15,45	66,63	522,42	11,07	
		455 (я)	25,21	13,96	61,64	471,42	10,95	

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
Итого:		437	10,8	14,1	59,44	405,37	1,11	
		367 (я)	9,26	12,26	51,64	352,62	0,91	

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	-
Итого:		125	0,4	0,4	9,8	42,64	10,0	

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	
4.6/10	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	-
Итого:		690	23,35	11,59	91,01	577,8	57,3	
		510 (я)	17,09	8,58	65,58	418,63	42,98	

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	-
Итого:		450	7,04	6,89	68,7	427,31	15,78	
		400 (я)	6,15	5,77	61,99	387,11	13,18	

4 неделя (пятница)

ЗАВТРАК:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал.	Витамин С	№ рецептуры
			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
Итого:		445	13,0	15,4	53,1	401,0	1,12	
		375 (я)	11,46	13,59	45,32	348,35	0,93	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 10-00

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

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	
4.3/9	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	-
Итого:		660	26,35	26,79	72,31	649,8	64,5	
		490 (я)	19,42	20,06	52,15	475,95	48,37	

УЖИН:

№ т/к	Название блюда	Выход (г/чел)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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
Итого:		490	9,97	6,54	90,90	591,24	1,35	
		450 (я)	9,65	6,14	82,52	530,64	1,23	