

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

« 11 » сентября 2021 г.

Черепова Н. В.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева

приказ № 4 от « 11 » сентября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ (1-3 года)
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	150	2,49	2,43	25,2	157,10	23%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порц	0	5	0.035	3,9	0,05	35,45	
Сыр		10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с лимоном	87	150	0,05	0,008	11,48	46,22	
ВСЕГО:	353,47						
II ЗАВТРАК							
Сок		100	0,4	0,4	9,8	45,0	3%
ВСЕГО:	45,0						
ОБЕД							
Тертая морковь с сахаром	104	40	0.46	4,03	4,15	54,72	39%
Суп гороховый	3	150	2,5	5,2	19,7	78,0	
Макароны отвар.	44	120	4,08	3,91	26,09	155,89	
Котлета мясная	72	60	11,04	10,72	5,27	161,64	
Компот из с/ф	88	150	0,42	-	20,92	85,34	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	609,79						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Колбаса отварная	65	82	10,3	10,4	-	176,0	35%
Рис отварной	45	120	3,11	3,76	32,22	180,15	
Какао на сгущ.молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	550,36						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1558,62							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	150	4,91	6,25	26,32	180,83	22%
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с лимоном	87	150	0,05	0,008	11,48	46,22	
ВСЕГО:	341,10						
II ЗАВТРАК							
Снежок	97	150	7,5	2,25	12,75	105,0	6%
ВСЕГО:	105,0						
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	103	40	0.66	4,03	4,25	53,98	44%
Куриный бульон с грёнками	13	150	0,75	0,15	-	4,5	
Биточки куриные	12	20	2,38	0,28	15,65	74,74	
Крупа гречневая	78	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
Соус белый	123	100	5,82	3,62	30,0	175,87	
Компот из с/ф	121	40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Хлеб ржаной	88	150	0.42	-	20,92	85,34	
ИТОГО В ОБЕД	0	40	2,64	0.48	13,68	74,20	
677,48							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога	61	150	21,50	5,61	29,69	255,27	28%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
Хлеб пшенич.	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	432,10						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1555,68							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние	
I ЗАВТРАК								
Каша манная мол.	38	150	4,65	6,04	23,32	166,52	21%	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60		
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45		
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48		
ВСЕГО:						317,05		
II ЗАВТРАК								
Банан		95	1,4	0,1	18,24	84,55	5%	
ВСЕГО:						84,55		
ОБЕД								
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13	44%	
Щи на м/к/б со сметаной	2	150/5	1,23	5,2	9,61	101,2		
Котлета куриная	78	60	9,43	10,66	6,42	159,32		
Рис отварной	45	120	3,11	3,76	32,22	180,15		
Соус белый	121	40	0,56	3,69	3,52	49,53		
Компот из сухофруктов	88	150	0,42	-	20,92	85,34		
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20		
ИТОГО В ОБЕД						662,74		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба припущ в молоке	30	60	5,99	1,79	3,06	52,23	30%	
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36		
Какао на сгущ.молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61		
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0		
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3		
ИТОГО ЗА УЖИН						455,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1519,84								

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная	37	150	5,58	6,05	26,46	182,94	26%
Хлеб Пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
ВСЕГО:	369,57						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		95	0,81	0,19	7,7	38,00	2%
ВСЕГО:	38,0						
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	6	150	1,5	4,2	9,1	68,2	37%
Кнели из кур	81	60	10,94	12,42	5,05	175,75	
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	
Кисель из концентрата плодового	89	150	1.02	-	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0.48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	533,65						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Икра кабачковая	0	50	1,3	6,4	5,5	85,0	35%
Омлет натуральный	113	65	5,97	9,26	1,56	113,45	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ИТОГО ЗА УЖИН	505,76						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1446,98							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	150	3,84	4,97	24,46	157,60	20%
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с лимоном	87	150	0,05	0,008	11,48	46,22	
ВСЕГО:	317,87						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	150	4,2	4,8	7,05	87,0	6%
ВСЕГО:	87,0						
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	40	0.50	4,03	3,10	50,72	40%
Суп картофельный с клецками	18	150	2,25	1,97	10,10	67,16	
Куры отварные порционные	81	60	15,6	15,60	0,83	207,74	
Макароны отварные	44	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
Кисель из конц. плодового	89	150	1,02	-	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	642,85						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	34%
Суфле из печени	68	90	17,64	12,6	10,17	221,67	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	547,31						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1595,03							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	27%
Макароны отв.	47	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
Хлеб пшеничный	0	30	3.31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Какао на сгущ. молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ВСЕГО:	421,65						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	100	0,4	0,4	9,8	45,0	4%
ВСЕГО:	45,0						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	38%
Суп гороховый	3	150	2,5	5,2	19,7	78,0	
Картофельная запеканка с мясом	84	195	21,82	21,18	15,73	342,52	
Компот из сухофруктов	88	150	0.42	-	20,92	85,34	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0.48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	593,06						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска отварн.	65	82	10,3	10,4	-	176,0	31%
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	
Чай с лимоном	87	150	0,05	0,008	11,48	46,22	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0.36	10,26	54,3	
ИТОГО ЗА УЖИН	483,48						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1543,19							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содер жание
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	150	4,74	6,68	19,12	155,54	20%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
ВСЕГО:						306,07	
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	150	7,50	2,25	12,75	105,0	7%
ВСЕГО:						105,0	
ОБЕД							
Суп вермишелевый	10	150	1,5	0,12	10,05	48,23	46%
Суфле из кур	79	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Рис отварной	45	120	3,11	3,76	32,22	180,15	
Компот из сухофруктов	88	150	0.42	-	20,92	85,34	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД						715,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	59	150	18,2	6,23	29,81	248,81	27%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0.9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						425,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1552,19							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	150	4,65	6,04	23,32	166,52	22%
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с лимоном	87	150	0,05	0,008	11,48	46,22	
ВСЕГО:	326,79						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		95	0,81	0,19	7,7	38,00	2%
ВСЕГО:	38,00						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	40%
Суп гороховый	3	150	2,5	5,2	19,7	78,0	
Кнели из кур	81	60	10,94	12,42	5,05	175,75	
Рис отварной	45	120	3,11	3,76	32,22	180,15	
Кисель из плод.концентрата	89	150	1,02	-	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0.48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	608,24						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба по-польски	28	77	8,3	8,22	8,7	150,3	36%
Каша перловая	42	100	1,88	4,28	26,09	160,77	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	539,25						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1512,28							

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	41	150	3,84	4,97	24,46	157,60	23%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порц	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
ВСЕГО:	308,13						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	95	1,40	0,10	18,24	84,55	5%
ВСЕГО:		84,55					
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	40	0,50	4,03	3,10	50,72	42%
Суп -лапша	7	150	1,5	4,35	13,58	68,5	
Птица отв. порцион	81	60	15,60	15,60	0,83	207,74	
Крупа гречневая	123	100	5,82	3,62	30,0	175,87	
Кисель из плодового концентрата	89	150	1.02	-	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	664,17						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из картоф с зел. горошком	110	90	2,74	10,24	9,68	141,30	30%
Омлет натуральный	112	65	5,97	9,26	1,56	113,45	
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Какао с молоком	92	150	2,83	2,95	19,46	115,44	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
ИТОГО ЗА УЖИН	484,89						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1541,74							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	34	150	5,96	6,16	26,35	184,63	22%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
ВСЕГО:	335,16						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	150	4,2	4,8	7,05	87,0	6%
ВСЕГО:	87,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,6	56,78	39%
Суп картофельный	27	150	1,78	3,08	14,25	91,65	
Кнели из кур	81	60	10,94	12,42	5,05	175,75	
Капуста тушеная	46	120	3,15	3,88	16,14	104,59	
Компот из сухофруктов	88	150	0,42	-	20,92	85,34	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0.48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	588,31						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сельдь с луком	31	48	3,28	5,87	0,6	69,64	33%
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	
Какао с молоком	92	150	2,83	2,95	19,46	115,44	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
ИТОГО ЗА УЖИН	505,14						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1515,61							

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) **ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углев од ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	39	150	5,58	6,05	26,46	182,94	24%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
ВСЕГО:	333,47						
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	6	150	1,5	4,2	9,1	68,2	50%
Суфле из кур	79	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Макароны отварные	44	120	4,08	3,91	26,09	155,89	
Сок	0	150	0.6	0,6	14,7	67,5	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0.48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	693,35						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	20	150	3,71	4,55	13,97	111,41	26%
Какао с молоком	93	150	2,83	2,95	19,46	115,44	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	364,25						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1391,07							

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«11» января 2021 г.

Черепова Н. В.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева

приказ № 4 от «11» января 2021

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ (3-7 лет)
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	200	3,2	2,8	28,8	185,40	24%
Хлеб пшеничный	0	40	3.3	1.3	23.0	112,0	
Масло слив.порц	0	10	0.07	7,80	0,10	70,90	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с лимоном	87	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
ВСЕГО:	466,02						
II ЗАВТРАК							
Сок		120	0,48	0,48	11,76	54,0	3%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Тертая морковь с сахаром	104	50	0.57	5.04	5.19	68,40	39%
Суп гороховый	3	200	2,5	5,2	19,7	104,0	
Макароны отвар.	44	120	4,42	4,24	28,26	168,88	
Котлета мясная	72	70	10,68	11,72	5,74	176,75	
Компот из с/ф	88	200	0,56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	740,42						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Колбаса отварная	65	97	10,3	10,4	-	216,4	34%
Рис отварной	45	130	3,37	4,07	34,91	195,16	
Какао на сгущ.молоке	95	200	3.78	3.91	26.06	154,15	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	644,31						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1904,75							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

[illegible]

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная мол.	38	200	6,20	8,05	31,09	222,02	24%
Хлеб пшеничный	0	40	3.30	1.30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,80	0.10	70,90	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:						453,56	
II ЗАВТРАК							
Банан		100	1,5	0,1	19,2	89,00	5%
ВСЕГО:						89,00	
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13	41%
Щи на м/к/б со сметаной	2	200/5	1,78	6,24	11,6	105,90	
Котлета куриная	78	70	11,02	12,45	7,52	186,09	
Рис отварной	45	130	3,37	4,07	34,91	195,16	
Соус белый	121	40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Компот из сухофруктов	88	200	0.56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД						772,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба припущ в молоке	30	80	7,98	2,38	4,08	69,94	30%
Картофельное пюре	50	130	3,00	5,25	20,19	139,06	
Какао на сгущ.молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО ЗА УЖИН						554,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1869,43							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная	37	200	7,44	8,07	35,28	243,92	27%
Хлеб Пшеничный	0	30	3,30	1,30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,80	0.10	70,90	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	86	200	0,12	-	12,04	48,64	
ВСЕГО:	511,56						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	40,00	5%
ВСЕГО:	40,0						
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	6	200	2,0	7,0	12,2	123,0	34%
Кнели из кур	81	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Картофельное пюре	50	130	3,00	5,25	20,19	139,06	
Кисель из концентрата плодового	89	200	1.36	-	29.02	116.19	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	692,17						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Икра кабачковая	0	70	1,8	8,9	7,7	119	34%
Омлет натуральный	113	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3.91	26,06	154,15	
ИТОГО ЗА УЖИН	630,66						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1874,39							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо в ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	200	5,12	6,62	32,61	210,13	23%
Хлеб пшенич.	0	40	3.3	1.30	23.0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,80	0.10	70,90	
Чай с лимоном	87	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
ВСЕГО:	454,65						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	200	5,6	6,4	9,4	116,0	7%
ВСЕГО:	116,0						
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	50	0,63	5,04	3,88	63,40	40%
Суп картофельный с клецками	18	200	3.00	2.63	13.47	89,55	
Куры отварные порционные	81	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Макароны отварные	44	130	4,42	4,24	28,26	168,88	
Кисель из конц. плодового	89	200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0.72	20,52	108,60	
ИТОГО В ОБЕД	789,30						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	30%
Суфле из печени	68	100	19,6	14,1	11,3	246,3	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	594,80						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1954,75							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	29%
Макароны отварные	47	130/5	4,42	4,24	28,26	168,88	
Хлеб пшеничный	0	40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,80	0.10	70,90	
Какао на сгущ. молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
ВСЕГО:	545,88						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	200	0,48	0,48	11,76	54,0	3%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	39%
Суп гороховый	3	200	2,5	5,2	19,7	104,0	
Картофельная запеканка с мясом	84	205	25,53	24,78	18,43	400,75	
Компот из сухофруктов	88	200	0.56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0.72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	740,14						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска отварн.	65	97	11,4	18,9	1,6	216,4	29%
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	
Чай с лимоном	87	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0.36	10,26	54,30	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	549,98						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1890,0							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содер жание
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	200	6,33	8,90	25,49	207,38	22%
Хлеб пшеничный	0	40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	1,32	0,10	70,90	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	442,77						
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	200	10,0	3,0	17,0	140,0	7%
ВСЕГО:	140,0						
ОБЕД							
Суп вермишелевый	10	200	2,0	0,16	13,4	64,3	43%
Суфле из кур	79	70	24,65	28,55	1,67	362,26	
Рис отварной	45	130	3,37	4,07	34,91	195,16	
Компот из сухофруктов	88	200	0.56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0.72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	844,11						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	59	150	18,20	6,23	29,81	248,81	28%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
Хлеб пшеничный	0	30	2,3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	542,80						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1969,68							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	200	6,20	8,05	31,09	222,02	27%
Хлеб пшенич.	0	40	3.30	1.3	23.0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0,10	70,90	
Чай с лимоном	87	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
ВСЕГО:	502,64						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	40,00	2%
ВСЕГО:	40,00						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	39%
Суп гороховый	3	200	2,5	5,2	19,7	104,0	
Кнели из кур	81	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Рис отварной	45	130	3,37	4,07	34,91	195,16	
Кисель из плод.концентрата	89	200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0.72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	742,27						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба по-польски	28	115	15,3	12,4	8,6	197,0	32%
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	597,86						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1882,77							

\

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	41	200	5,12	6,62	32,61	210,13	23%
Хлеб пшеничный	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порц	0	10	0,07	7,80	0,10	70,90	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	441,67						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	100	1,5	0,1	19,2	89,0	4%
ВСЕГО:		89,0					
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	50	0,63	5,04	3,88	63,40	43%
Суп -лапша	7	200	2,0	6,35	18,1	91,3	
Птица отв. порцион	81	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Крупа гречневая	123	120	6,98	4,34	36,0	211,04	
Кисель из плодового концентрата	89	200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	833,21						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из картоф с зел. горошком	110	100	3,04	11,38	10,76	157,0	30%
Омлет натуральный	112	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
Какао с молоком	92	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
ИТОГО ЗА УЖИН	591,43						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1955,31							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	34	200	7,94	8,21	35,13	246,17	26%
Хлеб пшеничный	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,80	0.10	70,90	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	513,81						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	200	5,6	6,4	9,4	116,0	6%
ВСЕГО:	116,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,57	5,07	5,77	70,97	38%
Суп картофельный	27	200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Кнели из кур	81	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Капуста тушеная	46	130	3,41	4,20	17,49	113,31	
Компот из сухофруктов	88	200	0.56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0.72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	734,19						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сельдь с луком	31	63	4,3	7,7	0,8	91,4	30%
Картофельное пюре	48	130	3,0	5,25	20,19	139,06	
Какао с молоком	93	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО ЗА УЖИН	576,08						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1940,08							

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) **ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	39	200	7,44	8,07	35,28	243,92	26%
Хлеб пшеничный	0	40	3.3	1.30	23.0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,80	0.10	70,90	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	475,46						
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	6	200	2,0	7,0	12,2	123,0	47%
Суфле из кур	79	70	24,65	28,55	1,67	362,26	
Макароны отварные	44	130	4,42	4,24	28,26	168,88	
Сок	0	200	0.8	0,8	19,6	90,0	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0.72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	852,74						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	20	200	4,94	6,06	18,62	148,54	27%
Какао с молоком	93	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	486,06						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1814,26							