

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«11» января 2021 г.
Черепова Н. В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева

приказ № 1 от «11» января 2021



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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	150	2,49	2,43	25,2	157,1	23%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,16	
Масло слив.порц	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:	343,29						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	100	0,4	0,4	9,8	45,0	2%
ВСЕГО:	45,0						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0.34	2,54	1.05	28,25	35%
Суп гороховый	3	150	2,5	5,2	19,7	78,0	
Крупа гречневая	43	100	5,82	3,62	30,0	175,87	
Рулет с яйцом	66	90	9,45	6,38	3,83	110,58	
Компот из груш	98	150	0,16	-	14,99	60,64	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	527,54						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	40%
Сосиска отвар.	65	82	10,3	10,4	-	176,0	
Кофейный нап. на молоке	90	150	2.84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	603,57						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1519,40							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	38	150	4,65	6,04	23,32	166,52	20%
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,16	
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:	316,61						
II ЗАВТРАК							
Кефир	97	150	7,50	2,25	12,75	105,0	6%
ВСЕГО:	105,0						
ОБЕД							
Суп гречневый	1	150	1,36	3,23	5,89	60,25	44%
Суфле из кур	79	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Капуста тушеная	46	120	3,14	3,88	16,14	104,59	
Компот из яблок	98	150	0,27	-	30,82	124,17	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	690,77						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка рисовая с творогом	55	150	9,08	10,63	48,79	327,15	30%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	9,03	36,48	
ИТОГО ЗА УЖИН	474,02						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1586,40							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	150	4,74	6,68	19,12	155,54	24%
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Кофейный напиток на молоке	90	150	2,09	2,39	14,78	89,02	
ВСЕГО:	358,61						
II ЗАВТРАК							
Яблоко	0	100	0,40	0,4	9,80	45,00	4%
ВСЕГО:	45,00						
ОБЕД							
Свежий огурец	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	41%
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	
Макароны отв.	44	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
Соус белый	121	30	0,17	1,11	1,06	14,86	
Компот из сухоф	88	150	0.42	-	20,92	85,34	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	604,81						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета рыбная	29	60	8,87	1,65	5,81	73,55	31%
Каша перловая	42	100	1,88	4,28	26,09	160,77	
Кофейный напиток с молоком	90	150	2,09	2,39	14,78	89,02	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	456,24						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1464,66							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшѐнная молочная	39	150	4,53	5,45	25,72	170,37	26%
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,90	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:	357,0						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		95	0,81	0,19	7,7	38,00	3%
ВСЕГО:	38,0						
ОБЕД							
Суп-лапша	7	150	1,50	4,35	13,58	68,5	41%
Птица отварная	81	60	15,60	15,60	0,83	207,74	
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	
Компот из сухофр	88	150	0,42	-	20,92	85,34	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	564,14						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из помидоров и огурцов	100	90	0,34	2,54	1,05	28,25	30%
Омлет натуральный	113	65	5,97	9,26	1,56	113,45	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
Какао с молоком	93	150	2,83	2,95	19,46	115,44	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	416,44						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1375,58							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	41	150	3,84	4,97	24,46	157,60	21%
Хлеб пшенич.	0	30	2,31	0,90	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:	308,13						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	150	4,2	4,8	7,05	87,0	5%
ВСЕГО:	87,0						
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,19	1,4	0,6	15,7	40%
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	
Каша перловая	42	100	1,88	4,28	26,09	160,77	
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	603,41						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Печень по- строгановски	69	90	6,83	12,3	6,93	111,3	34%
Макароны отв.	44	120	4,08	3,91	26,09	115,89	
Чай с сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
Хлеб пшенич.	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
Пирог с повидлом	116	60	4,90	3,91	26,20	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	503,07						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1501,61							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	27%
Макароны	47	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
Хлеб пшенич.	0	30	3.31	0,9	14,94	78,60	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Кофейный напиток на молоке	90	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ВСЕГО:	421,65						
II ЗАВТРАК							
Сок		100	0,4	0,4	9,8	45,0	2%
ВСЕГО:	45,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,6	56,78	42%
Рассольник ленинградский	17	150	3,01	7,05	19,43	104,33	
Плов с мясом	64	145	19,46	16,55	26,97	334,74	
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	657,19						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Капуста тушеная	46	120	3,15	3,88	16,14	104,59	29%
Колбаса отварная	65	82	10,3	10,4	-	176,00	
Кофейный нап. на молоке	90	150	2.84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
ИТОГО ЗА УЖИН	450,50						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1574,34							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная жидкая	39	150	4,53	5,45	25,72	170,37	25%
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:	357,0						
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	150	7,50	2,25	12,75	105,0	7%
ВСЕГО:	105,0						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	35%
Борщ со сметаной	11	150	1.23	4,24	9.61	75,9	
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	
Компот из яблок	98	150	0,16	-	14,99	60,64	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	489,10						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	53	150	18,2	6,23	29,81	248,81	33%
Молочно сладкий соус	0	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Какао на сгуш молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	9,03	36,48	
ИТОГО ЗА УЖИН	462,65						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1413,75							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	39	150	5,58	6,05	26,46	182,94	26%
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	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ВСЕГО:	412,26						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	95	1,43	0,095	18,24	89,0	5%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,19	1,4	0,6	15,7	36%
Куриный бульон	13	150	0,75	0,15	-	4,5	
С гренками	12	20	2,38	0,28	15,65	74,74	
Биточки куриные	78	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
Макароны отварные	44	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
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	571,49						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба припущенная в молоке	30	60	5,99	1,79	3,06	52,23	33%
Крупа гречневая	123	100	5,82	3,62	30,0	175,87	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	535,41						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1608,16							

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная жидкая	39	150	4,53	5,45	25,72	170,37	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 сахаром	86	150	0,09	0	9,03	36,48	
ВСЕГО:	320,3						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	95	1,43	0,095	18,24	89,00	6%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Огурец свежий	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	43%
Суп картофельный	27	150	1,78	3,08	14,25	91,65	
Птица отварная	81	60	15,60	15,60	0,83	207,74	
Крупа гречневая	43	100	5,82	3,62	30,0	175,87	
Кисель из яблок	98	150	0,27	-	30,82	124,17	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	687,63						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из свеклы с горошком	110	90	2,74	10,24	9,68	141,3	31%
Омлет натуральный	113	65	5,97	9,26	1,56	113,45	
Какао с молоком	92	150	2,83	2,95	19,46	115,44	
Хлеб ржаной	0	40	1,98	0.36	10,26	54,30	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.90	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	503,09						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1600,02							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	34	150	5,96	6,16	26,35	184,63	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:	335,16						
II ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	96	150	4,2	4,8	7,05	87,0	4%
ВСЕГО:	87,0						
ОБЕД							
Салат из белок.капусты и моркови	103	40	0,66	4,03	4,25	53,98	37%
Суп картофельный	27	150	1,78	3,08	14,25	91,65	
Котлета куриная	78	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
Каша перловая	42	100	1,88	4,28	26,09	160,77	
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	625,26						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суфле из печени	68	90	17,64	12,69	10,71	221,4	39%
Макароны отв.	44	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
Чай с лимоном	86	150	0,05	0,007	11,48	46,22	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	661,61						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1709,03							

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

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	38	150	4,65	6,04	23,32	166,52	28%
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	
Какао на молоке	92	150	2,83	2,95	19,46	115,44	
ВСЕГО:	396,01						
	ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	105	40	0,34	2,54	1,50	28,25	42%
Щи со сметаной	2	150	1,23	5,20	9,61	101,2	
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 конц. плодового	89	150	1,02	0	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	0	40	2,64	0,48	13,68	74,20	
ИТОГО В ОБЕД	594,9						
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Суп молочный геркулесовый	20	150	3,71	4,55	13,97	111,41	30%
Какао на молоке	93	150	2,83	2,95	19,64	115,44	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	410,45						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
	1401,36						

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

« 11 » января 20 21 г.

Черепова Н. В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева

приказ № 4 от « 11 » января 20 21



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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	200	3,2	2,8	28,2	158,4	23%
Хлеб пшеничный	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порц	0	5	0.07	7,8	0.10	70,9	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с лимоном	86	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
ВСЕГО:	439,02						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	120	0,48	0,48	11,76	54,0	2%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0.34	2,54	1.05	28,25	41%
Суп гороховый	3	200	2,5	5,2	19,7	104,0	
Крупа гречневая	123	120	6,98	4,34	36,0	211,04	
Рулет с яйцом	66	110	19,8	15,83	13,77	267,6	
Компот из груш	98	200	0,21	-	19,99	80,85	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД							800,34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	34%
Сосиска отвар.	65	82	10,3	10,4	-	176,0	
Кофейный нап. на молоке	90	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1946,17							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
І ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	200	6,20	8,05	31,09	222,02	24%
Хлеб пшеничный	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	453,56						
ІІ ЗАВТРАК							
Кефир	97	180	9,0	2,7	15,3	126,0	6%
ВСЕГО:	126,0						
ОБЕД							
Суп гречневый	1	200	1,81	4,31	7,85	80,3	43%
Суфле из кур	79	70	24,65	28,55	1,67	362,26	
Капуста тушеная	46	130	3,41	4,20	17,49	113,31	
Компот из яблок	98	200	0,36	-	41,09	165,56	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	830,03						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка рисовая с творогом	55	150	9,08	10,63	48,79	327,15	27%
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	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	516,14						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1925,73							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	200	6,33	8,9	25,49	207,38	29%
Хлеб пшенич.	0	40	3,16	1,32	23,92	115,85	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	1,32	0.10	70,9	
Кофейный напиток на молоке	90	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
ВСЕГО:	548,28						
II ЗАВТРАК							
Яблоко	0	100	0,40	0,4	9,80	45,00	2%
ВСЕГО:	45,00						
ОБЕД							
Свежий огурец	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	39%
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	
Макароны отв.	44	130/5	4,42	4,24	28,26	168,88	
Соус белый	121	40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Компот из сухоф	88	200	0.56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	746,79						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета рыбная	29	70	10,35	1,93	6,78	85,81	30%
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92	
Кофейный напиток с молоком	90	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	565,78						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1905,85							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшѐнная молочная	39	200	6,04	7,27	34,29	227,16	28%
Хлеб пшенич.	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.1	70,9	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	494,80						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		100	0,9	0,20	8,10	40,00	3%
ВСЕГО:	40,0						
ОБЕД							
Суп-лапша	7	200	2,0	6,35	18,1	91,3	40%
Птица отварная	81	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	
Компот из сухофр	88	200	0,56	-	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	695,43						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из помидоров и огурцов	100	100	0,38	2,82	1,17	31,39	29%
Омлет натуральный	113	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
Какао с молоком	93	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	510,42						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1740,65							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	41	200	5,12	6,62	32,61	210,13	24%
Хлеб пшенич.	0	40	3,3	1,30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
ВСЕГО:	445,53						
II ЗАВТРАК							
Молоко	96	200	5,6	6,4	9,4	116,0	6%
ВСЕГО:	116,0						
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,19	1,4	0,6	15,7	40%
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	
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92	
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	758,53						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Печень по- строгановски	69	90	6,83	12,3	6,93	111,3	30%
Макароны отв.	44	130	4,42	4,24	28,26	168,88	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшенич.	0	30	2.31	0.9	14,94	78,60	
Пирог с повидлом	116	60	4,90	3,91	26,20	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	568,22						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1888,28							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	27%
Макароны	47	130/5	4,42	4,24	28,26	168,88	
Хлеб пшенич.	0	40	3.16	1,32	23,92	115,85	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Кофейный напиток на молоке	90	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
ВСЕГО:	545,88						
II ЗАВТРАК							
Сок		200	0,48	0,48	11,76	54,0	3%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,58	5,08	5,8	70,98	43%
Рассольник ленинградский	17	200	4,01	9,4	25,91	139,11	
Плов с мясом	64	190	24,33	20,69	33,71	418,37	
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	853,25						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Капуста тушеная	46	130	3,41	4,20	17,49	113,31	27%
Колбаса отварная	65	97	11,4	18,9	1,6	216,4	
Кофейный нап. на молоке	90	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
ИТОГО ЗА УЖИН	538,16						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1991,29							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшениная жидкая	39	200	6,04	7,27	34,29	227,16	26%
Хлеб пшеничный	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	494,8						
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	200	10,0	3,0	17,0	140,0	7%
ВСЕГО:	140,0						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	39%
Борщ со сметаной	11	200	1.78	5,2	13,6	101,2	
Кнели из кур	81	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	
Компот из яблок	98	200	0,36	-	41,09	165,56	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	747,99						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	53	150	18,2	6,23	29,81	248,81	28%
Молочно сладкий соус	0	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Хлеб пшеничный	0	30	2.31	0.9	14,94	78,6	
ИТОГО ЗА УЖИН	543,31						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1926,10							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	37	200	7,44	8,07	35,28	243,92	29%
Хлеб пшенич.	0	40	3,30	1,30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
ВСЕГО:	580,97						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	100	1,5	0,1	19,2	89,0	5%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,19	1,4	0,6	15,7	34%
Куриный бульон	13	200	1,0	0,20	-	6,0	
С гренками	12	20	2,38	0,28	15,65	74,74	
Биточки куриные	78	70	11,02	12,45	7,52	186,09	
Макароны отварные	44	130/5	4,42	4,24	28,26	168,88	
Кисель из плод. концентрата	89	200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО В ОБЕД	676,20						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба припущенная в молоке	30	80	7,98	2,38	4,08	69,94	32%
Крупа гречневая	123	120	6,98	4,34	36,0	211,04	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Хлеб ржаной	0	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Печенье	0	30	3,12	1,56	23,04	137,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	626,83						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1973,0							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	34	200	7,94	8,21	35,13	246,17	25%
Хлеб пшеничный	0	40	3,3	1,3	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	477,71						
II ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	96	200	5,6	6,4	9,4	116,0	5%
ВСЕГО:	116,0						
ОБЕД							
Салат из белок.капусты и моркови	103	50	0,19	1,4	0,6	15,7	38%
Суп картофельный	27	200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Котлета куриная	78	70	11,02	12,45	7,52	186,09	
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92	
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	739,3						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суфле из печени	68	90	17,64	12,69	10,71	221,4	32%
Макароны отв.	44	130/5	4,42	4,24	28,26	168,88	
Чай с лимоном	86	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	635,5						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1968,51							

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

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
	I ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	38	200	6,20	8,05	31,09	222,02	32%
Хлеб пшеничный	0	40	3,30	1,30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0.07	7,8	0.10	70,9	
Какао на молоке	92	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
ВСЕГО:	558,84						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,34	2,54	1,50	28,25	40%
Щи со сметаной	2	200	1,78	6,24	11,6	105,90	
Кнели из кур	81	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	
Кисель из конц. плодового	89	200	1,36	0	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	60	3,96	0,72	20,52	108,6	
ИТОГО В ОБЕД	703,32						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный геркулесовый	20	200	4,95	6,07	18,63	148,55	28%
Какао на молоке	93	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Хлеб пшеничный	0	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	486,07						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1748,23							