Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 200» (МБДОУ «Детский сад №200»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №200»
Л.В. Мардовина

№ 03-07

Организованное МЕНЮ, обогащенное минеральными веществами для детей 3 – 7 лет

Срок хранения 1 год п.2075 Пр.1030

1-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда, г	Пищевые (на порци			Энергетиче ская ценность ккал	№ рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	углеводы	1800	
1-я неделя День 1				1			
Завтрак	Каша гречневая	180	4,15	6,23	23,47	195	168
	рассыпчатая						
	Чай с сахаром	180	0,19	0	11,2	22,4	943
	Бутерброд с маслом и	30/7/6	4,73	7,55	14,6	136	3
	сыром Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за з	автрак (400+100)	503	9,47	14,18	59,57	400,4	
		60	0.22	1.00	0.7	20.2	10/1
Обед	Овощи порционно Бульон с гренками с	60 180	0,23 4,31	1,82 3,64	0,7 4,66	20,3 161,40	10/1 80
Обед	яйцом на м/б со	100	4,31	3,04	4,00	101,40	00
	сметаной						
	Биточки из говядины	60	8,86	7,22	6,45	125,23	161
	Сложный гарнир	130	2,28	2,4	12,48	113,5	440
	Компот из с/ф с вит. С	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за о	бед (600)	660	19,79	22,94	72,18	792,28	
 							
Полдник	Сок (нектар)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	185	604
Итого за п	олдник (250)	250	4,81	4,9	57,4	270,8	
		4	4		22-2		455
Ужин	Творожно-манный	170	16,78	22,19	35,78	310	128
	пудинг Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
	Кофейный напиток с	200	1,3	1,8	14	92	253
	молоком	200	1,5	1,5	17	72	1
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	2
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	
Итого за у	жин (450)	450	22,48	25,06	74,5	533,27	
Итого за т	(1 9 00)	1863	56,55	67,08	263,65	1996,75	
Итого за д	ень (1800)	L				<u> </u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые в (на порцию			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
		3-7	Белки	Жиры	углеводы	ккал 1800	
1-я неделя День 2	1						_
	Каша вязкая манная	180	4,97	5,99	20,09	153,6	88
Завтрак	на молоке с маслом						
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	с сыром						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
	 завтрак (400+100)	543	17,51	26	69,21	529,28	
	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0.7	20,3	10/1
Обед	The state of the s		, , , , ,				
000Д	Борщ со сметаной	180	2,13	2,34	11,45	176,94	19
	Плов из говядины	200	15,44	13,04	27,68	267,2	265
	Сок (нектар)	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	2 1
Итого за с		690	21,73	15,95	82,05	641,31	
111010 54 ((000)	020	21,73	10,70	02,00	041,51	
полдник	Снежок	200	9,72	9,0	38,88	112,8	401
	Расстегай	50	4,54	4,07	25,3	157,14	417
Итого за г	 полдник (250)	250	14,26	13,07	64,18	270,22	
	Биточки рыбные	70	4,85	3,23	2,08	58,5	248
Ужин	Капуста тушеная	130	3,02	5.66	10,14	109,5	200/1
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Mana as =	(450)	450	11 03	4.60	57.27	450.27	
	ужин (450)	450	11,82	4,69	57,37	450,37	
Итого за д	цень (1800)	1933	60.24	55.11	272.53	1828,18	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые н			Энергетиче ская ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал 1800	
1-я неделя День 3	[1	1
Завтрак	Каша кукурузная с молоком, маслом	180	6,01	8,73	31,49	201	175
oub i puix	Кофейный напиток с молоком	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за з	 автрак (400+100)	503	11,34	21,83	68,59	456,6	
	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Суп Ленинградский на к\б со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Ленивые голубцы из мяса птицы	200	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	96	233
	Хлеб рж –пшеничный Хлеб пшеничный	25 25	1,17 1,99	0,27 0,30	9,96 12,76	48 64,37	2 1
Итого за о	бед (600)	670	15,33	14,58	82,6	650	
Полдник	Варенец калачик «Творожный»	200 50	4,64 3,34	4,0 6,3	6,56 30,60	103,8 159	401 441
Итого за п	 полдник (250)	250	11,4	10,7	32,68	286,1	
Ужин	Печень говяжья –по	70	14,4	5,78	3,55	121,51	102
	строгановски Картофельное пюре с маслом	150	1,53	2,62	9,03	71	206
	Напиток из плодов шиповника	180	0,57	0,75	18,62	78,3	398
		25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за у	жин (450)	450	23,64	26,88	39,84	450	
Итого за д	ень (1800)	1873	61.72	73.99	223.71	1842,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые в (на порцию		Энергетич еская ценность, ккал	№ рецептуры	
		3-7	Белки	Жиры	углеводы	1800	
1-я неделя День 4		l					
день і	Каша геркулесовая на	180	6,35	8,51	21,86	187	93
Завтрак	молоке с маслом						
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд с маслом с						
	сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за за	втрак (400+100)	503	13,81	23,92	70,7	499,68	
111010 34 34	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Суп Свекольник со сметаной	180	2,04	5,0	14,10	109,75	58
	Гуляш из говядины	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	Картофельное пюре	130					
	Компот из с/ф с вит. С	180	1,26	2,62	7,53	121,51	688
	Хлеб рж-пшеничный	25	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
			1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за об	бед (600)	670	28,48	18,42	79,89	630	
	Снежок	200	7,78	7,2	31,12	127,6	401
Полдник	Пирожок с яйцом	50	4,5	5,23	20,78	159,8	454
Итого за по	 элдник (250)	250	\12,28	12,43	51,9	286	
Ужин	Макароны отварные с сыром с маслом	180	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за уж	 кин (450)	450	6,95	5,7	44,68	450	
Итого за день (1800)		1873	61.52	60.47	250.17	1865	

Прием пиши	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые (на г	вещества порцию)		Энергетич еская	№ рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал 1800	
1-я неделя День 5							
	Каша вязкая ячневая	180	5,44	6,19	22,53	178	99
	молочная с маслом						
Завтрак	Чай с молоком	180	0,64	0,8	10,8	44,8	261
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за за	втрак (400+100)	503	10,09	18,89	57,02	450	
111010 3a 3a	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Суп «Снежок» со	180	5,16	7,05	18,95	186,8	29
ООСД	сметаной					ŕ	
	Тефтели из говядины	70	6,41	6,78	5,22	187,5	174
	Горошница	130	4,17	3,15	16,92	153	694
	Кисель с вит. С	180	0	0	14,4	96	233
	Хлеб рж – пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за об	ед (600)	670	15,81	15,38	78,92	663,85	
	Сок (нектар)	200	1	-	20,02	84,8	389
Полдник	Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	185,2	602
Итого за по		250	2,4	1,6	58,68	270	
	Яйцо вареное	20	2,54	3,57	0,14	31,5	78
Ужин	Свекла тушеная	170	2,75	5,1	13,77	280	59
	в сметане						
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,0	943
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за уж	син (450)	450	8,65	9,24	50,63	451,87	
Итого за де	нь (1800)	1873	36.95	45.11	245.25	1834,	

2 –я неделя

Вели	Прием пищи	-я неделя Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые в (на порцик			Энергетич еская	№ Рецептуры
3-7 8-0 1800 1				Белки	Жири	VEHEROHII		
Пото за завтрак Совет (Совет Видента в Вавтая пшенная с в Воровати (Совет Видента в Вавтая пшенная с в Воровати (Совет Видента в Воровати (Сове			3-7	Велки	жиры	углеводы		
Завтрак маслом Чай с сахаром Каша вязкая пшенная с маслом чай с сахаром 180 7,01 8,09 28,39 213 96 Бутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие 180 0,19 0 11,2 28,0 943 100 0,4 0,4 15,6 135 3 100 0,4 0,4 10,3 47 386 100 0,4 0,4 10,3 47 386 100 0,4 0,4 10,3 47 386 100 0,4 10,4 10,2 74,08 454 180 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Капуста тупнена с мясом Нектар (сок) 180 0 0 18 60 233 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17	2 –я недел	Я					1000	
Маслом Чай с сахаром 180 0,19 0 11,2 28,0 943 Бутерброд с маслом сыром Фрукты свежие 30/7/6 3,89 11,66 15,6 135 3 Итого за завтрак (400+100) 503 14,08 10,92 74,08 454 Обед Овощи порционно 60 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 Суп уха Капуста туписная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Нектар (сок) 180 0 0 18 60 233 Хлеб рж-писничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Хлеб пшеничный 25 1,79 0,30 12,76 64,37 1 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко 200 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 <th>День 1</th> <th></th> <th>1</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>	День 1		1					
Най с сахаром Бутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие 100 0,4 0,4 11,66 15,6 135 3 14,08 10,3 47 386 Нтого за звътрак (400+100)	Завтрак		180	7,01	8,09	28,39	213	96
Вутерброд с маслом с сыром Фрукты свежие 100 0,4 0,4 10,3 47 386 Нтого за завтрак (400+100) 503 14,08 10,92 74,08 454			100	0.10	0	11.0	20.0	0.42
Итого за завтрак (400+100) 503 14,08 10,92 74,08 454 Обед Обед Капуста туписная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Итого за обед (600) 180 0 0 18 60 233 Хлеб рж-шиеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 200 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Соус молочный Какао на молоке с 200 3,52 3,72 24,49 145,2 959 сахаром Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за ужин (450) 250 3,25 2,94 42,52 270 270 Ужин Сырк молочный Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1		чаи с сахаром	180	0,19	0	11,2	28,0	943
Итого за завтрак (400+100) 503 14,08 10,92 74,08 454 Обед Овощи порционно 60 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 Суп уха Капуста тушеная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 270 Ужин Сырники из творога Какао на молоке с сохаром Хлеб пшеничный 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-п		1	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
Итого за завтрак (400+100) 503 14,08 10,92 74,08 454 Обед Овощи порционно 60 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 Сул уха 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Капуста тушеная с мясом Нектар (сок) 180 0 0 18 60 233 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко 200 200 20,20 84,8 389 Кондитерские изделия 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Соус молочный 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350			100	0.4	0.4	10.2	47	200
Обед Овощи порционно 60 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 Суп уха Капуста тушеная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Хлеб рж-пшеничный 200 10 8,2 10,8 196 200 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с 200 3,52 3,72 24,49 145,2 959 Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич 25 1,99 </th <th></th> <th>Фрукты свежие</th> <th>100</th> <th>0,4</th> <th>0,1</th> <th>10,3</th> <th>47</th> <th>380</th>		Фрукты свежие	100	0,4	0,1	10,3	47	380
Обед Овощи порционно 60 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 Суп уха Капуста тушеная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Хлеб рж-пшеничный 200 10 8,2 10,8 196 200 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с 200 3,52 3,72 24,49 145,2 959 Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич 25 1,99 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>								
Обед Овощи порционно 60 0,23 1,82 0,7 20,3 10/1 Суп уха Капуста тушеная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Хлеб рж-пшеничный 200 10 8,2 10,8 196 200 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с 200 3,52 3,72 24,49 145,2 959 Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич 25 1,99 </th <th>Итого за з</th> <th> автрак (400+100)</th> <th>503</th> <th>14.08</th> <th>10.92</th> <th>74.08</th> <th>454</th> <th></th>	Итого за з	 автрак (400+100)	503	14.08	10.92	74.08	454	
Обед Суп уха Капуста тушеная с мясом Нектар (сок) 180 4,24 5,2 20,24 125,3 41 Итого за обед (сок) 180 0 0 18 60 233 Хлеб рж-пшеничный 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко 200 200 20,20 84,8 389 Кондитерские изделия 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога 170 28,03 19,00 17,1 272,3 231 Ужин Соус молочный 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 Какао на молоке с сахаром 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшеничный 25 1,17 0,	111010 34 3	, • 						10/1
Капуста тушеная с мясом 180 10 8,2 10,8 196 200 233 180 0 0 18 60 233 180 1	Обед	1			,	,	,	
Нектар (сок) 180 0 0 18 60 233 25 1,17 0,27 9,96 48 2 2 2 2 2 2 2 2 2		Суп уха	180	4,24	5,2	20,24	125,3	41
Нектар (сок) 180 0 0 18 60 233 235 1,17 0,27 9,96 48 2 2 2 2 2 2 2 2 2		Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	196	200
Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 200 Кондитерские изделия 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Соус молочный Соус моло		Нектар (сок)	180	0	0	18	60	233
Итого за обед (600) 670 17,73 21,0 84,43 625,77 Полдник Молоко Кондитерские изделия 200 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога Соус молочный 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич. 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3		Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Полдник Молоко Кондитерские изделия 200 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 145,2 959 33,52 3,72 24,49 145,2 959 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3 450,3		Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Полдник Молоко Кондитерские изделия 200 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 145,2 959 33,52 3,72 24,49 145,2 959 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3 450,3								
Полдник Молоко Кондитерские изделия 200 50 1,4 1,66 38,66 177 602 Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 145,2 959 33,52 3,72 24,49 145,2 959 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3 450,3	Итого за о	бед (600)	670	17,73	21,0	84,43	625,77	
Итого за полдник (250) 250 3,25 2,94 42,52 270 Ужин Сырники из творога Соус молочный Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 170 28,03 19,00 17,1 272,3 231 Ужин Соус молочный Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич. 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3	Полдник	Молоко	200			20,20	84,8	389
Ужин Сырники из творога 170 28,03 19,00 17,1 272,3 231 Соус молочный 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 Какао на молоке с сахаром 200 3,52 3,72 24,49 145,2 959 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич. 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3		Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Ужин Сырники из творога 170 28,03 19,00 17,1 272,3 231 Соус молочный 30 0,68 1,74 0,02 37,3 350 Какао на молоке с сахаром 200 3,52 3,72 24,49 145,2 959 Хлеб пшеничный 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Хлеб ржано-пшенич. 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3	Итого за п	олдник (250)	250	3,25	2,94	42,52	270	
Какао на молоке с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 25 1,99 0,30 12,76 64,37 1 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3		1	170			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	272,3	231
сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 25 25 25 1,17 1,99 0,30 0,27 12,76 9,96 64,37 48 1 2 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3	Ужин	Соус молочный	30	0,68	1,74	0,02	37,3	350
Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшенич. 25 1,99 0,30 12,76 9,96 64,37 48 1 2 2 48 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3			200	3,52	3,72	24,49	145,2	959
Хлеб ржано-пшенич. 25 1,17 0,27 9,96 48 2 Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3		_						
Итого за ужин (450) 450 32,02 21,31 50,34 450,3								
		Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Итого зе у) 2011 (450)	450	32.02	21 21	50.24	150.2	
	Итого за у	` ,	1873	67.08	56.17	251.34	1801,07	

Неделя 2 День 2

Завтрак	Яйцо вареное	20	2,54	2.3	0,14	31,5	79
•	Суп молочный с		,			ŕ	
	макаронными	180	6,36	6,13	20,38	162,9	96
	изделиями с маслом						
	Кофейный напиток с	180	1,04	1,04	11,2	73,6	253
	молоком						
	Бутерброд с маслом с	30/7/6	3,89	11,66	15,6	135	3
	сыром						
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за за	автрак (400+100)	523	14,23	21,53	57.62	450	
	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Суп картофельный с	170	7,5	5,2	22,09	160	36
	фасолью со сметаной						
	Жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,66	270,27	153
	Компот из с/ф с вит. С	180	2,34	0,54	19,93	84,78	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за о	бед (600)	660	20,73	13,43	80,1	647,72	
Полдник	Варенец	200	5,22	4,5	7,56	106	401
	Пирожок с печенью	50	3,9	3,06	26,94	150	474
Итого за п	олдник (250)	250	9,12	10,62	34,5	256	
	Рыба тушеная с	200	9,06	4,57	41,45	82,6	144
Ужин	овощами						
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшеничн.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за у	<u> </u> жин (450)	450	14,45	3,42	58,4	450	
Итого за д	` '	1883	58.53	49	230.62	1803,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые (на порци	вещества		Энергетиче ская	№ рецеп-
Пищи		3-7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал 1800	туры
2 –я недел День 3	Я	_	_	_		_	_
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	180	6,24	8,4	29,34	137,32	173
	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	130,68	959
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	5,19	15,55	20,8	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за з	автрак (400+100)	503	15,35	28,07	85,93	450	
	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Рассольник с мясом и со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Зразы с яйцом из мяса птицы	70	13,69	21,89	9,04	176,79	386
	Свекла тушеная	130	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Кисель с вит. С	180	0	0	18	60	233
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за о	обед (600)	670	22,29	29,96	85,66	630	+
Полдник	Снежок	200	4,86	4,5	19,44	127,6	401
• •	Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	142,4	466
Итого за п	 іолдник (250)	250	6,8	5,68	32,51	270	
Ужин	Картофель запеченный с сыром	200	4,82	8,14	26,02	196	163
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	10,22	52	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,14	5	24	2
Итого за у	ужин (450)	450	18,93	15,51	69,41	450	
	(ень (1800)	1873	63.37	79.22	273.51	1800	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые (на порци			Энергетиче ская	№ рецеп-
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал 1800	туры
2 –я недел День 4	R						
день т	Запеканка из творога	150	26,31	18,36	25,72	247	237
Завтрак	Соус молочный	30	1,5	1,8	4,8	37,3	350
- · ·	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	73,6	253
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	5,19	15,55	20,8	135	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
Итого за з	автрак (400+100)	503	34,7	37,41	67,05	539,9	
	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Суп щи на м/б со сметаной	180	2,7	1,8	14,85	103,5	34
	Бефстроганов из говядины	70	6,47	7,2	5,64	167,85	294
	Перловый гарнир	130	6,98	8,22	35,82	180	38
	Компот из с/ф с вит.С	180	0,04	0	24,76	94,20	868
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за о	бед (600)	670	16,66	16,66	75,51	657,37	
	Варенец	200	5,22	4,5	7,56	106	401
Полдник	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,54	4,07	25,9	157,11	417
Итого за п	 	250	9,76	8,57	33,46	263,11	
	Гуляш из субпродуктов	70	6,49	5,96	8,97	65,1	293
Ужин	Ячневый гарнир	130	2,7	3,26	17,24	109	182
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшеничн.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за у	ужин (450)	450	11,59	8,67	54,98	445,58	
Итого за д	ень	1873	72.71	71.31	231	1905,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые (на порци			Энергетиче ская	№ рецеп-
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность ккал	туры
						1800	
2 –я недел	л Я					1000	
День 5							
	Каша пшеничная на	180	5,24	6,13	20,38	154	91
Завтрак	молоке с маслом						
	Чай с молоком	180	1,92	2,72	20,89	129,68	261
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/6	5,19	19,55	20,8	135	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4.6	0,28	63	78
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47	386
	(100, 100)		1			170 10	
Итого за з		543	15,75	31,26	84,72	450,68	10/4
0.4	Овощи порционно	60	0,23	1,82	0,7	20,3	10/1
Обед	Суп картофельный с	180	5,16	7,05	18,95	186,8	29
	горохом со сметаной	70	0.04	0.02	7.16	120	10
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	13
	Картофельное пюре	130	4,2	2,3	12,5	115	211
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
	Кисель с вит. С	180	0	0	18	60	233
	Хлеб рж-пшеничный	25	1,17	0,27	9,96	48	2
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
Итого за о	бед (600)	700	22,68	19,06	81,41	653,54	
	Сок (нектар)	200	1	0	20,2	84,8	389
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,84	3,06	48,75	185,2	603
Итого за п	олдник (250)	250	4,84	3,06	68,95	270	(N270)
	Рагу из овощей	200	4,18	9,90	23,32	220	172
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,30	12,76	64,37	1
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,17	0,27	9,96	48	2
Итого за у	<u> </u> жин (450)	450	13,22	16,07	60,32	450	(N450)
Итого за д	` '	1943	56.49	69.45	295.4	1801,92	<u> </u>