



Утверждаю

Директор МАДОУ ЦРР Д/С №4

*приказ № 52*

И.Н.Тур

*от 28.03.2017г.*

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР Д/С № 4

на весенний период

( сад )

Станица Павловская

Наименование блюда	блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	лечеб- ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>11,59</b>	<b>16,64</b>	<b>44,34</b>	<b>341,27</b>	<b>17,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>712,5</b>	<b>18,75</b>	<b>25,66</b>	<b>90,49</b>	<b>656,86</b>	<b>73,73</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>26,97</b>	<b>10,94</b>	<b>49,65</b>	<b>404,72</b>	<b>1,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1637,5</b>	<b>62,91</b>	<b>58,24</b>	<b>192,88</b>	<b>1506,65</b>	<b>93,01</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный с мак. изд.	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>15</b>	<b>16,01</b>	<b>67,99</b>	<b>482,89</b>	<b>2,83</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор	70	0,63	3,5	2,73	45,5	14,91	19
Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>752,5</b>	<b>18,74</b>	<b>15,69</b>	<b>87,69</b>	<b>559,35</b>	<b>51,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннййй гортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>16,24</b>	<b>12,3</b>	<b>33,86</b>	<b>319,39</b>	<b>4,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1597,5</b>	<b>50,38</b>	<b>44</b>	<b>199,34</b>	<b>1406,63</b>	<b>223,8</b>	

блюда,	Б	Ж	У	Ккал	С	рег	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Салат из помидор и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	19,3	20
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>19,92</b>	<b>18,3</b>	<b>45,51</b>	<b>424,25</b>	<b>20</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Борщ	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Печень по строгановски	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>17,3</b>	<b>13,98</b>	<b>139,72</b>	<b>779,07</b>	<b>16,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>1,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1557,5</b>	<b>50,3</b>	<b>39,91</b>	<b>245,24</b>	<b>1571,19</b>	<b>202,6</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13,4</b>	<b>13,73</b>	<b>46,85</b>	<b>364,84</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Суп лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	4,86	216
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>657,5</b>	<b>20,6</b>	<b>24,87</b>	<b>84,01</b>	<b>613,32</b>	<b>4,86</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1477,5</b>	<b>59,48</b>	<b>51,67</b>	<b>168,46</b>	<b>1355,06</b>	<b>173,7</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп.
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>6,94</b>	<b>6,81</b>	<b>42,62</b>	<b>261,64</b>	<b>1,14</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>641,5</b>	<b>18,78</b>	<b>20,5</b>	<b>83,24</b>	<b>585,43</b>	<b>46,04</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>5,15</b>	<b>6,27</b>	<b>46,69</b>	<b>277,2</b>	<b>1,26</b>	<b>253</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1366,5</b>	<b>31,27</b>	<b>33,58</b>	<b>182,35</b>	<b>1169,27</b>	<b>213,4</b>	<b>253</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>9,7</b>	<b>13,03</b>	<b>59,56</b>	<b>341,3</b>	<b>4,28</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>93,42</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Сосиска отварная	51	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>718,5</b>	<b>21,95</b>	<b>24,8</b>	<b>117,18</b>	<b>778,75</b>	<b>28,52</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>10,51</b>	<b>13,58</b>	<b>49,31</b>	<b>360,1</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1548,5</b>	<b>47,2</b>	<b>55,91</b>	<b>233,61</b>	<b>1573,57</b>	<b>35,94</b>	

	блюда,	Б	Ж	У		С	реп-
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>9,35</b>	<b>9,68</b>	<b>46,85</b>	<b>313,09</b>	<b>2,31</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>764,5</b>	<b>27,82</b>	<b>30,05</b>	<b>117,57</b>	<b>868,04</b>	<b>31,32</b>	
<b>Полдник</b>							
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Кисель из сушеных яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>6,03</b>	<b>13,68</b>	<b>34,96</b>	<b>392,65</b>	<b>20,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1629,5</b>	<b>43,6</b>	<b>53,41</b>	<b>209,18</b>	<b>1618,78</b>	<b>219</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Молоко кипяченое	200	5,61	5	9,73	104	2,6	255
Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>11,25</b>	<b>11,52</b>	<b>84,36</b>	<b>484,9</b>	<b>64,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Суп овощной с рыбой	200/20	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>447,5</b>	<b>17,77</b>	<b>16,84</b>	<b>60,1</b>	<b>465,87</b>	<b>42,11</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>292,5</b>	<b>20,21</b>	<b>11,55</b>	<b>22,95</b>	<b>274,91</b>	<b>0,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>49,63</b>	<b>39,91</b>	<b>177,21</b>	<b>1270,68</b>	<b>272,5</b>	

	блюда,	ь	ж	у	с	рец	
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч манный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>14,42</b>	<b>13,31</b>	<b>52,37</b>	<b>386,63</b>	<b>2,76</b>	
2-й завтрак							
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
Обед							
Салат из помидор и огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
Суп с клецками с мясом	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изд отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>23,27</b>	<b>19,57</b>	<b>95,6</b>	<b>650,15</b>	<b>14,99</b>	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>0,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1612,5</b>	<b>51,09</b>	<b>40,51</b>	<b>218,52</b>	<b>1437,05</b>	<b>39,95</b>	
10 день							
Завтрак							
Огурец натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>20,89</b>	<b>14,91</b>	<b>63,39</b>	<b>465,69</b>	<b>36,48</b>	
2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
Обед							
Салат из помидор	50	0,45	2,5	1,959	32,5	10,6	19
Суп с макарон. изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>687,5</b>	<b>17,69</b>	<b>16,48</b>	<b>86,769</b>	<b>563,73</b>	<b>16,56</b>	
Полдник							
Булочка	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>10,29</b>	<b>13,74</b>	<b>50,19</b>	<b>1210</b>	<b>0,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1632,5</b>	<b>49,27</b>	<b>45,13</b>	<b>210,15</b>	<b>2284,42</b>	<b>218,6</b>	

## Ужин сад.

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Ужин							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Фрукты свежие	65	0,26	0	6,37	29,25	107,3	
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>14,89</b>	<b>12,91</b>	<b>47,54</b>	<b>364,24</b>	<b>109,47</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Ужин							
Помидоры свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Сезонка (1 раз в 2 недели)	53	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Рагу овощное	175	4,08	15,63	22,5	243,7	23,5	77
Сок фруктовый/овощной	190	0,81	0	23	61,3	24,4	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>508</b>	<b>12,75</b>	<b>27,84</b>	<b>56,86</b>	<b>493,8</b>	<b>53,9</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Ужин							
яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>12,74</b>	<b>16,89</b>	<b>36,21</b>	<b>343,3</b>	<b>16,97</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Макаронные изделия отварн	90	3,31	3,17	21,19	126,6	0	194
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	133,79	1,22	241
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>424</b>	<b>14,58</b>	<b>6,78</b>	<b>59,83</b>	<b>379,99</b>	<b>7,22</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Ужин							
Горошек зеленый	30	1,5	0,06	2,49	16,5	7,5	
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Коврижка	57	3,64	6,46	46,2	218,8	0,07	5
Молоко	200	5,64	5	9,46	104	2,6	
Хлеб пшеничный	36	2,73	0,324	17,89	86,4	0	

Фрукты свежие	60	0,24	0	5,88	27	99	
<b>ИТОГО</b>	<b>593</b>	<b>27,98</b>	<b>28,62</b>	<b>110,48</b>	<b>774,79</b>	<b>114,55</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда,</b>	<b>пищевые вещества, гр.</b>			<b>Ккал</b>	<b>Вит-н С</b>	<b>№ рец-ры</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
6 день							
Ужин							
Огурцы свежие	50	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Рыба тушеная с овощами	150	15,5	8,6	8,04	171,7	2,67	144
Картофель отварной	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Сок фруктовый/овощной	190	0,81	0	23	61,3	24,4	
Печенье	50	3,3	4,25	36,2	213	0,12	
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>25,94</b>	<b>17,85</b>	<b>96,3</b>	<b>631,8</b>	<b>36,69</b>	

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда,</b>	<b>пищевые вещества, гр.</b>			<b>Ккал</b>	<b>Вит-н С</b>	<b>№ рец-ры</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
7 день							
Ужин							
Помидоры свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Котлета	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб ржаной	35	1,93	0,35		54,25	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>17,84</b>	<b>17,07</b>	<b>31,68</b>	<b>397,79</b>	<b>10,08</b>	

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда,</b>	<b>пищевые вещества, гр.</b>			<b>Ккал</b>	<b>Вит-н С</b>	<b>№ рец-ры</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
8 день							
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Печень тушеная по-строга	50	11,07	8,18	2,23	129,09	5,5	162
Каша пшеничная	80	4,94	2,84	19,6	123,6	0	188
Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	17,39	84	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>20,35</b>	<b>11,39</b>	<b>61,94</b>	<b>433,43</b>	<b>11,5</b>	

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда,</b>	<b>пищевые вещества, гр.</b>			<b>Ккал</b>	<b>Вит-н С</b>	<b>№ рец-ры</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
9 день							
Ужин							
Сыр творожный, манный	200	4,94	4,05	0	51,75	0,45	43
Завтрак творожная со смет.	105/10	19,48	8,73	19,4	228,1	0,46	117
Кофейный напиток на молоке	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>26,51</b>	<b>15,17</b>	<b>34,17</b>	<b>368,85</b>	<b>1,88</b>	

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда,</b>	<b>пищевые вещества, гр.</b>			<b>Ккал</b>	<b>Вит-н С</b>	<b>№ рец-ры</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
10 день							
Ужин							
Салат из капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	4
Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175	0	186
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
Булочки	75	5,61	9,9	45,6	295,5	0	769
Фрукты свежие	125	0,5	0	12,25	56,25	20,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,52</b>	<b>24,8</b>	<b>108,03</b>	<b>739,9</b>	<b>42,8</b>	

Л. М. Мещеряков  
 О. В. Мещеряков