



Утверждаю

Заведующий МКДОУ Д/ДО Е.И.Сытник

« 02 » « 09 » 2020-2021 год

Приказ № 001 от « 02 » « 09 » 2020 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 20 НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ( САД )



ВТОРНИК 1	Наименование блюда	Выход блюд			Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники ленивые	150	7,01	23,7	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	
	Какао с молоком	200	3,9	25,95	3,8	3,9	25,95	153,92	1,3	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0	9,8	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Помидор соленый	60	1,05	2,89	1,05	3	2,89	44,1	15,38	
	Суп гороховый	200	1,87	10,89	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	
	Котлета рыбная любительская	65	7,98	4,08	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	
	Картофельное пюре	100	3,19	6,06	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	
	Соус томатный	30	0,16	1,1	0,16	1,1	1,57	16,85	0,58	
	Сок фруктовый / овощной	180	0,72	0	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	2,28	0,27	14,91	72	0
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Полдник	Суп молочный манный	200	4,94	18,62	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	
	Кофейный напиток	200	2,51	17,73	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Сыр	15	4,05	0	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		50,3	40,6	196,72	50,3	40,6	196,72	1370,23	212,4	

СРЕДА 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Картофель отварной	100	1,57	3,4	13,61	91,23	3,12	204
Завтрак	Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	
	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6	
	Огурец соленый	100	0,6	5,1	3	62,1	8,1	
	Кисель сух. фруктов	200	1,22	0	26,11	104,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед	Борщ	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	
	Печень по Строгановски	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	
	Каша пшеничная	100	4,38	4,28	26,09	160,77	0	
	Помидор соленый	100	2,53	5,1	4,82	71,83	42,42	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	60,8	288	0,1	
	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,3	40,8	155,91	1205,7	61,3	

ЧЕТВЕРГ 1	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	
	Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Огурец соленый	100	1,4	4,1	3,3	57	19,3	
	Суп лапша по домашнему с птицей	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	
	Жаркое по домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15	61,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Полдник	Пудинг манный	100/15	4,2	5,8	27,6	182,	0,85	
	Кисель фруктовый	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,32	40,8	155,91	205,7	171,9	

ПЯТНИЦА 1	Наименование блюда	Выход, блюд	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Картофельное пюре	100	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	
	Огурец соленый	80	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15	61,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	
	Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	
	Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	
	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	
Полдник	Печенье. зефир	60/40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
	Кофейный напиток на молоке	20	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,16	39,7	194,94	1293,58	221,9	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2	Наименование блюда	Выход_блюдо	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6	78
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15	61,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	8	86	18,3	45
	Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	
	Сосиска отварная	50	5,55	11,85	0,8	133	0	
	Каша гречневая	100	8,73	5,43	45	263,8	0	
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	
	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								
			46,7	52,7	230,92	1534,2	17,8	

ВТОРНИК 2	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный Геркулесовый	200	4,94	60,6	18,62	148,54	1,14	
	Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	8	86	18,3	
	Борщ со сметаной	200/8	1	2,63	41,81	219,07	0,84	
	Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	
	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	
Полдник	Рагу овощное	150	3,15	9,3	15,6	160,2	15,36	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0	0,73	111,75	0,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,7	56,41	212,07	1+2,88	234,3		



СРЕДА 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества гр.				Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша рисовая с яблоками	150	377	6,3	32,77	20,5			
	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104	2,6		
	Печенье, зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0		
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165		
Обед	Суп овощной с рыбой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91		
	Голубцы ленивые	85	5,61	5,72	4,21	90,6	10,1		
	Каша рассыпчатая ячневая	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19,15		
	Помидор соленый	60	0,9	5,0	3,9	65	21,3		
	Чай с сахаром	200	2,28	0,27	14,91	72	0		
	Хлеб пшеничный	30							
Полдник	Хлеб ржаной	37,5	0,4	0	9,8	45	165		
	Запеканка творожная со сметаной	75/15	14,61	6,55	14,55	171,11	035		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6		
			49,8	40,0	176,42	1270,48	271,5		

ЧЕТВЕРГ 2	Наименование блюда	Выход, блюд	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Суп с клецками и мясом	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	
	Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	
	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	
	Салат № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Полдник	Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	
	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								
			52,3	43,5	224,9	1494,6	194,13	

ПЯТНИЦА 2	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	
	Картофель отварной	100	2,09	4,5	18,14	121,64	4,16	204
	Огурец соленый	60	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
	Сок фруктовый / овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	
	Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	
	Кисель из сухофруктов	200	1,22	0	26,11	104,5	0	
	Салат из соленых помидор	100	0,53	0	3,32	15,78	1,95	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Полдник	Печенье. зефир	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,36	47,2	215,2	2330,92	215,1	

*Высвободил: Шинер* *И.П. Лавров*



Утверждено \_\_\_\_\_  
Заведующий МКДОУ Д/ДО Е.И. Сытник  
« 25 » \_\_\_\_\_ 2020-2021 год  
Приказ № 6 от « 06 » 09 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 20  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ( ЯСЛИ )**

## НЕДЕЛЯ № 1

ПОНЕДЕЛЬНИК 1	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность Ккалор	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	50	5,8	9,02	1,52	110,54	0,33	
	Икра кабачковая	65	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
	Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Огурец (помидор) соленый	45	0,40	0	2,49	11,84	1,47	
	Свекольник со сметаной	150/8	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	
	Тефтели	75	7,83	11,56	807	167,64	21,6	
	Макароны отварные	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	
	Сок фруктовый, овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,45	60	0	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,51	0	
Полдник	Манный торт	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	
	Молоко кипяченое							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	45.6	51.01	133.03	1154.21	73.12	

ВТОРНИК 1	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность Ккалор	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники ленивые	70	10.82	3.27	11.06	117.04	0.13	
	Какао с молоком	150	2.82	2.94	19.46	115.44	0.9	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
Обед	Помидор соленый	45	7.9	2	2,17	33,1	11,54	
	Суп гороховый	150/15	1.4	2.33	8.16	59.27	6.3	
	Котлета рыбная любительская	65	7.98	2.38	4.08	69.64	0.9	
	Картофельное пюре	75	1.6	3.03	11.65	80.22	2.69	
	Соус томатный	25	0.65	2.4	2.35	35	4.87	
	Сок фруктовый / овощной	150	0.6	0	17.0	65	3	
	Хлеб пшеничный	20	2.37.	0.6	8.4	46.2.	0	
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
Полдник	Суп молочный манный	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	
	Кофейный напиток	150	1.88	2.15	13.29	80.1	0.87	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.22	12.42	60	0	
	Сыр	11	3.03	3.04	0	38.81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42.11	28.94	145.15	1002.41	207.6	

ЧЕТВЕРГ 1	Наименование блюда	Выход блюд			Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4.54	13.96	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	
	Кофейный напиток	150	1.88	13.29	1.88	2.15	13.29	80.1	0.87	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	12.42	1.9	0.22	12.42	60	0	
	Сыр	11	3.03	3.04	3.03	3.04	0	38.81		
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0.4	9.8	0.4	0	9.8	45	165	
Обед	Суп лапша по домашнему с птицей	150/15	1.47	2.93	1.47	2.93	8.34	65.6	0	
	Жаркое по- домашнему (говядина)	140	15.87	12.8	15.87	12.8	18.49	250,0	6,19	153
	Чай с сахаром	150	2.09	1.9	2.09	1.9	9.95	65,4	0,58	
	Хлеб пшеничный	10	2.37.	0.6	2.37.	0.6	8.4	46.2.	0	
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
	Огурец соленый	40	0.66	1.88	0.66	1.88	1.81	27.57	9.62	
Полдник	Пудинг манный	75	24.65	4.76	24.65	4.76	40.60	303.9	0.45	
	Кисель Фруктовый	150	1.02	0	1.02	0	21.77	87.14	0	
	Хлеб	10								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50.6	42.77	131.03	1087.77	182				

ПЯТНИЦА 1	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Картофельное пюре	75	1.6	3.03	11.65	80.22	2.69	
	Огурец соленый	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
	Хлеб пшеничный	20	2.37.	0.6	8.4	46.2.	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
	Суп рисовый с томатом	150	1.35	2.4	12.75	81	3.18	
	Птица отварная	75	14.33	5.6	0.38	108.75	0	
	Рагу овощное	98	2.29	8.72	12.56	135.8		
Обед	Сок фруктовый/ овощной	150	0.6	0	17.0	65	3	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,45	60	0	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,51	0	
	Печенье. зефир	30	1.98	2.55	21.72	127.8		
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	4.19	4.79	29.56	178.03		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47	37.2	170.3	1.237	210	



## НЕДЕЛЯ 2

ПОНЕДЕЛЬНИК 2	Наименование блюда	Выход блюд			Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак 1	Яйцо отварное	40	35.1	4.6	0.3	63	0			
	Икра свекольная	75	1,65	4,35	7,05	76,5	8,1		76	
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58			
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,45	60	0			
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2.8	2.5	4.1	51.5	0.7			
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	1.5	1.38	10.98	63.5	6.21			
	Котлета по Хлыновски	50	6.4	11.7	5.55	155	2.6			
	Каша гречневая	75	4.65	2.89	24	140.69	0			
	Салат из квашеной капусты	75	1,43	0	6	64,5	13,73		45	
	Компот из сухофруктов	150	0.41	0	20.89	85.33	0.9			
	Хлеб пшеничный	20	2.37.	0.6	8.4	46.2.	0			
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0			
Полдник	Булочка домашняя	45	3.28	5.43	27.6	171.15	0			
	Молоко кипяченое	150	4.23	3.75	7.1	78	2.0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.41	42.4	47.9	160.6	1245.9	32.3			

ВТОРНИК 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный Геркулесовый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Салат кв. капусты	100	1,43	0	6	64,5	13,73	
	Борщ со сметаной	150	1,14	4,0	6,5	66,67	6,19	
	Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	18,36	4,3	
	Сок фруктовый/ овощной	150	0,6	0	17,0	65	3	
	Хлеб пшеничный	5	0,59	0,15	2,1	11,55	0	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,51	0	
Полдник	Рагу овощное	150	3,15	9,3	15,6	160,2	15,36	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
	Кисель из сухофруктов	150	0,18	0	0,55	83,81	0,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,4	45,47	170,15	1258,67	209,6	

СРЕДА 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества гр.				Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2		
	Молоко кипяченое	150	4,23	3,75	7,1	78	2,0		
	Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07		
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0		
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165		
Обед	Суп овощной с рыбой	150/15	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18		
	Голубцы ленивые	75	6,47	6,6	4,9	104,5	11,65		
	Каша рассыпчатая ячневая	75	6,18	3,54	24,58	154,52	0		
	Помидор соленый	45	0,53	0	3,32	15,78	1,95	24	
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,45	60	0		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,51	0		
Полдник	Запеканка творожная со сметаной	112/11	21,92	9,08	21,8	256,67	0,53		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,1	51,5	0,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52	46,65	160,8	1170,55	195		

ЧЕТВЕРГ 2	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	3,9	6,15	23,1100,5	0,45		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,45	60	0	
	Сыр	11	3,03	3,04	0	38,81	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Суп с клецками и мясом	150	2,25	1,97	10,28	67,16	0,94	
	Биточек	45	8,28	8,04	3,95	121,23	0	
	Макароны отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	
	Салат № 155	75	1,43	0,	6,0	64,5	13,73	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	2,37.	0,6	8,4	46,2.	0	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
	Ватрушка	60		2,63	41,81	219,07	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Молоко кипяченое	150	4,23	3,75	7,1	78	2,0	
			37,4	36,3	168,51	1207,3	136,5	

ПЯТНИЦА 2	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Б	Ж				У
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	105			10,89	6,02	5,6	120,2	2,0	
	Картофель отварной	75			1,57	3,4	13,61	91,23	3,12	204
	Огурец соленый	45			0,48	0,06	0,09	7,8	3	
	Сок фруктовый/ овощной	150			0,6	0	17,0	65	3	
	Хлеб пшеничный	25			1,9	0,22	12,45	60	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100			0,4	0	9,8	45	165	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150			0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	
	Плов из птицы	113			8,33	6,22	20,36	173,3	2,82	
	Кисель из сухофруктов	150			0,41	0	20,89	85,33	0,9	
	Салат из соленых помидор	40			0,66	1,88	1,81	27,57	9,62	17
	Хлеб пшеничный	20			2,37	0,6	8,4	46,2	0	
	Хлеб ржаной	30			1,65	0,3	9,6	46,5	0	
Полдник	Печенье. зефир	30			1,98	2,55	21,72	127,8		
	Какао с молоком	150			2,82	2,94	19,46	115,44	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44,1	34,51	60,3	1031,6	161,5		

*Всасовано! Финал Д.С. Давыдова*