

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №38 «Зоренька»

Куриленко Н,М



## Перспективное меню

На период с 17.10.2024 по 31,10,2024 г

Сад

МБДОУ детский сад № 38 «Зоренька»

Примерное десятидневное меню для категории: Дети 3-7 лет 17,10,24  
21.10.24 - 04.11.24

1 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>510 37.9</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>594 44.52</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>511 33.6</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>484 30.06</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>564 44.96</b>
Каша ячневая молочная	200 11.6	Каша пшеничная молочная	200 12.2	Каша "Дружба"	200 12.7	Макароны с сыром	170 14.08	Каша рисовая молочная	200 13.23
Кофейный напиток без молока	180 1.28	Кофейный напиток на молоке	180 11.39	Кофейный напиток без молока	180 1.28	Чай полусладкий	180 0.89	Какао на молоке	180 11.16
Батон " К чаю"	30 8.12	Изделия хлебо.сдобные 0,2	30 4.86	Батон " К чаю"	30 8.12	Масло сливочное	4 2.22	Масло сливочное	4 2.22
Апельсины	80 9.2	Масло сливочное	4 2.22	Яйцо отварное	1 6.75	Батон " К чаю"	30 8.12	Банан	80 13.6
Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7	Яблоки	80 9.1	Сок	100 4.75	Сок	100 4.75	Сок	100 4.75
		Сок	100 4.75						
<b>ОБЕД</b>	<b>705 61.03</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>765 78.55</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>525 56.56</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>785 50.61</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>705 61.49</b>
-Салат из свежих помидоров с перцем	60 7.29	Салат из тушеного перца	60 8.39	Салат из огурцов и помидоров	60 6.19	Салат из свеклы с черносливом	60 5.01	Салат из тушеного перца	60 8.39
Суп сырный	200 11.22	Борщ вегетарианский (без картофеля)	200 10.12	Картофельно-гороховое пюре	150 9.11	Суп гороховый	200 6.78	Рассольник	200 9.88
Тефтели с рисом в соусе	220 32.36	Ласточкино гнездо	85 29.84	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180 4.83	Гуляш мясной	100 28.07	Жаркое по-домашнему	220 35.77
Компот из свежих фруктов	180 6	Овощи тушёные с баклажанами	200 20.48	Мясо отварное	50 28.7	-Каша вязкая ячневая с луком	200 5.1	Компот лимонный	180 3.29
Хлеб столичный	25 2.2	Компот из свежих фруктов	180 6	Соус сметанный с томатом и луком	40 3.57	Компот из сухих фруктов	180 1.49	Хлеб столичный	25 2.2
Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	20 1.76	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб пшеничный	20 1.96
		Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб пшеничный	20 1.96				
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250 17.26</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250 19.48</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>203 15.66</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250 17.92</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>203 14.77</b>
Снежок	180 11.09	Ряженка	180 11.09	Йогурт	180 11.75	Йогурт	180 11.75	Кефир	180 11.09
Булочка домашняя	70 6.17	Булочка творожная	70 8.39	Изделия пряничные Фестивальный	23 3.91	Булочка домашняя	70 6.17	Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68
<b>УЖИН</b>	<b>426 28.38</b>	<b>УЖИН</b>	<b>535 75.71</b>	<b>УЖИН</b>	<b>435 48.43</b>	<b>УЖИН</b>	<b>380 33.55</b>	<b>УЖИН</b>	<b>475 47.7</b>
Рагу из овощей	200 16.58	Салат из редиса	60 10.24	Салат из свеклы с соленым огурцом	60 3.97	Салат из помидоров с репчатым луком	60 6.67	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150 32.66
Яйцо отварное	1 6.75	Картофель отварной с луком	150 10.39	Расстегай с рыбой	150 137.66	Омлет с сыром с маслом	90/5 21.44	Сладкий молочный подлив из крахмала	40 3.01
Чай полусладкий	180 0.89	-Рыба припущенная	80 47.9	Чай с лимоном	180 2.59	Кофейный напиток без молока	180 1.28	Чай полусладкий	180 0.89
Хлеб столичный	25 2.2	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200 3.02	Хлеб столичный	20 1.76	Хлеб столичный	25 2.2	Салат из моркови и яблок с сахаром	60 6.98
Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб пшеничный	25 2.45	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2
		Хлеб пшеничный	20 1.96					Хлеб пшеничный	20 1.96
Примерная стоимость дня	144.57	Примерная стоимость дня	218.26	Примерная стоимость дня	254.25	Примерная стоимость дня	132.14	Примерная стоимость дня	168.92

Заведующая

"Утверждаю"  
Куриленко Н.М

Примерное десятидневное меню для категории: Дети 3-7 лет 17,10,24  
21.10.24 - 04.11.24

2 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>526 43.4</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>514 48.22</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>591 55.98</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>550 35.8</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>142 51.36</b>
Каша кукурузная молочная	200 12.06	Каша пшеничная молочная	200 12.2	Каша ячневая молочная	200 11.6	Макароны с сыром	170 14.08	Батон "К чаю"	30 8.12
Батон "К чаю"	30 8.12	Кофейный напиток с молоком	180 8.78	Какао ча молоке	180 11.16	Чай полусладкий	180 0.89	Сыр	12 4.74
Масло сливочное	4 2.22	Батон "К чаю"	30 8.12	Батон "К чаю"	30 8.12	Батон "К чаю"	30 8.12	Смесь сухая с витаминами Витош	100 38.5
Сыр	12 4.74	Масло сливочное	4 2.22	Яйцо отварное	1 6.75	Яблоки	70 7.96		
Кисель молочный	180 11.51	Апельсины	80 9.2	Мандарин	80 13.6	Сок	100 4.75		
Сок	100 4.75	Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7	Сок	100 4.75				
<b>ОБЕД</b>	<b>705 65.76</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>765 94.33</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>740 45.12</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>800 64.5</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>705 61.53</b>
Икра овощная сборная	80 10.32	Салат из свеклы с черносливом	60 5.01	Салат из редиса	60 10.24	Салат из моркови тушеной с	60 6.84	Салат из огурцов и помидоров	60 6.19
Свекольник с яйцом	200 12.47	-Солянка рыбная	200 15.9	Зразы ленивые	70 109.04	чесноком		Суп картофельный с	200 8.06
Плов с мясом	220 36.43	Суфле мясное	85 50.02	Суп картофельный с	200 8.06	Суп рисовый с чесноком	200 7.21	болгарским перцем	
Компот из кураги	180 2.38	Картофельное пюре с морковью	150 9.43	болгарским перцем		Картофель аппетитный	200 13.23	Азу с чесноком и картофелем	220 37.12
Хлеб столичный	25 2.2	Соус сметанный с томатом и	40 3.57	Каша гречневая рассыпчатая	150 6.98	Биточки мясные в молочном	70/40 29.66	Компот из свежих фруктов	180 6
Хлеб пшеничный	20 1.96	луком		Соус белый основной	40 1.21	соусе		Хлеб столичный	25 2.2
		Компот из свежих фруктов	180 6	Компот из яблок с лимоном	180 5.87	Компот из чернослива	180 3.16	Хлеб пшеничный	20 1.96
		Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	20 1.76	Хлеб столичный	25 2.2		
		Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>200 15.19</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250 19.71</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>203 15.43</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250 18.36</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>203 14.77</b>
Ряженка	180 11.09	Снежок	180 11.09	Йогурт	180 11.75	Йогурт	180 11.75	Кефир	180 11.09
Мармелад	20 4.1	Кекс песочный	70 8.62	Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68	Крендель в сахаре	70 6.61	Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68
<b>УЖИН</b>	<b>365 12.92</b>	<b>УЖИН</b>	<b>490 47.78</b>	<b>УЖИН</b>	<b>535 49.17</b>	<b>УЖИН</b>	<b>380 30.29</b>	<b>УЖИН</b>	<b>451 49.63</b>
Винегрет	60 4.22	Запеканка с фруктами и	150 29.3	Сердце говяжье в соусе.	80 24.79	Свекла порционная	60 2.1	Киви	71 14.2
Суфле рыбное	80 3.65	творогом		Картофельное пюре красное	150 10.13	Омлет с сыром с маслом	90/5 21.44	Сырники "Розовые"	150 30.01
Чай полусладкий	180 0.89	Соус сметанный	40 3.2	Чай полусладкий	180 0.89	Чай с лимоном	180 2.59	Изделия хлебобулочные 0,3	25 2.33
Хлеб столичный	25 2.2	Чай с лимоном	180 2.59	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2	Чай полусладкий	180 0.89
Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2
		Хлеб пшеничный	20 1.96	Апельсины	80 9.2				
		Яблоки	75 8.53						
Примерная стоимость дня	137.27	Примерная стоимость дня	210.04	Примерная стоимость дня	265.7	Примерная стоимость дня	148.95	Примерная стоимость дня	177.29

Заведующая

"Утверждаю"  
Куриленко Н.М

Примерное десятидневное меню для категории: Дети 3-7 лет 17,10,24

21.10.24 - 04.11.24

3 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>524 47.15</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>590 43.55</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>451 44.5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>0 0</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>0 0</b>
Каша овсяная "Геркулес"	200 11.63	Каша "Дружба"	200 12.7	Каша гречневая на молоке	200 12.41				
молочная		Кофейный напиток с молоком	180 8.78	Какао с молоком	200 9.52				
Батон " К чаю"	30 8.12	Батон " К чаю"	30 8.12	Батон " К чаю"	30 8.12				
Масло сливочное	4 2.22	Апельсины	80 9.2	Яйцо отварное	1 6.75				
Какао с молоком	200 9.52	Сок	100 4.75	Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7				
Яблоки	70 7.96								
Смесь сухая с витаминами Витош	20 7.7								
<b>ОБЕД</b>	<b>705 59.16</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>705 78.95</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>785 84.76</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>0 0</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>0 0</b>
-Салат из свежих помидоров и	60 3.42	-Салат овощной из помидоров	60 0.92	Икра из свежих овощей	60 9.38				
огурцов с репчатым луком		с луком		Суп рыбный	200 35.83				
Суп фасолевый со сметаной	200 9.59	Свекольник с яйцом	200 12.47	Бефстроганов из мяса	100 28.8				
Мясо с рисом и овощами	220 40.5	Запеканка картофельная с	220 55.4						
Компот из сухих фруктов	180 1.49	отварным мясом(печенью)		-Каша вязкая ячневая с луком	200 5.1				
Хлеб столичный	25 2.2	Компот из свежих фруктов	180 6	Компот из сухих фруктов	180 1.49				
Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2				
		Хлеб пшеничный	20 1.96	Хлеб пшеничный	20 1.96				
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>203 14.77</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>255 22.91</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>200 16.33</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>0 0</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>0 0</b>
Кефир	180 11.09	Ряженка	180 11.09	Снежок	180 11.09				
Изделия пряничные Северный 0,5	23 3.68	Пирог открытый с яблоками	75 11.82	Конфеты	20 5.24				
<b>УЖИН</b>	<b>445 44.99</b>	<b>УЖИН</b>	<b>575 38.84</b>	<b>УЖИН</b>	<b>535 43.33</b>	<b>УЖИН</b>	<b>0 0</b>	<b>УЖИН</b>	<b>0 0</b>
Творог, припущенный	120 25.11	Суфле рыбное	80 3.65	Суфле морковно-творожное	200 26.89				
(запеченный) со сметаной		Овощи тушёные с баклажанами	200 20.48	Подлив сметанный сладкий	40 3.43				
Подлив сметанный сладкий	40 3.43	Чай с лимоном	180 2.59	Яблоки	70 7.96				
Салат из свежих фруктов с сахаром	60 11.4	Хлеб пшеничный	20 1.96	Чай полусладкий	180 0.89				
Чай полусладкий	180 0.89	Хлеб столичный	25 2.2	Хлеб столичный	25 2.2				
Хлеб столичный	25 2.2	Яблоки	70 7.96	Хлеб пшеничный	20 1.96				
Хлеб пшеничный	20 1.96								
Примерная стоимость дня	166.07	Примерная стоимость дня	184.25	Примерная стоимость дня	188.92	Примерная стоимость дня	0	Примерная стоимость дня	0

"Утверждаю"

Заведующая

Куриленко Н.М

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	23,49	192,15	13/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,29	0,06	9,39	39,26	50/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>340</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,54	6,07	2,33	66,16	33/3
	Суп сырный	200	5,47	7,91	18,13	165,47	18/5
	Тефтели с рисом в соусе	220	16,00	13,21	41,11	347,31	1/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>96</b>	<b>741</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>364</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Рагу из овощей	200	4,47	7,17	23,41	175,99	14/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>426</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	<b>378</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1891</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>262</b>	<b>1824</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	25,73	208,65	10/1
	Кофейный напиток на молоке	180	5,37	5,79	17,15	142,16	11/3
	Изделия хлебо.сдобные 0,2	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>594</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>535</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из тушеного перца	60	0,59	4,06	3,37	52,34	36/4
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	200	2,26	7,31	8,35	108,11	25/1
	Ласточкино гнездо	85	14,85	13,58	3,53	195,63	29/1
	Овощи тушёные с баклажанами	200	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>68</b>	<b>673</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка творожная	70	9,41	4,31	37,11	224,88	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>317</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2
	Картофель отварной с луком	150	3,22	6,97	25,51	177,65	20/5
	-Рыба припущенная	80	17,62	0,64	1,93	83,92	259/9
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	9,67	39,82	25/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>535</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>61</b>	<b>460</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>2144</b>	<b>80</b>	<b>73</b>	<b>251</b>	<b>1984</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	24,63	197,35	2/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,29	0,06	9,39	39,26	50/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>511</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>421</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Картофельно-гороховое пюре	150	9,12	6,05	26,52	196,97	21/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180	0,31	0,08	13,97	57,84	14/2
	Мясо отварное	50	13,63	11,68	0,28	160,78	38/3
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
			0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>525</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>68</b>	<b>621</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Изделия пряничные Фестивальный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>203</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,80	4,07	4,22	56,55	26/1
	Расстегай с рыбой	150	73,19	22,48	46,70	681,70	6/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>435</b>	<b>78</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>894</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1674</b>	<b>126</b>	<b>75</b>	<b>215</b>	<b>2035</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Макароны с сыром	170	5,32	10,40	0,09	115,18	8/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>484</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>292</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	4,16	12,68	92,16	27/1
	Суп гороховый	200	6,30	5,09	22,67	161,61	36/3
	Гуляш мясной	100	11,81	13,84	3,82	187,02	16/3
	-Каша вязкая ячневая с луком	200	4,90	5,77	31,57	197,71	251/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	8,99	37,86	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	<b>788</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>324</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из помидоров с	60	0,65	4,12	2,42	49,31	13/2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	репчатым луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет с сыром с маслом	95	13,00	17,73	1,76	218,49	112/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,29	0,06	9,39	39,26	50/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>380</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>418</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1899</b>	<b>66</b>	<b>79</b>	<b>212</b>	<b>1822</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	25,38	196,48	12/1
	Какао на молоке	180	5,49	5,93	15,56	137,50	8/3
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>564</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>471</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из тушеного перца	60	0,59	4,06	3,37	52,34	36/4
	Рассольник	200	2,66	6,84	17,48	141,95	50/2
	Жаркое по-домашнему	220	14,40	15,83	25,11	300,38	6/3
	Компот лимонный	180	0,13	0,01	10,40	42,23	16/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>79</b>	<b>648</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>203</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,43	11,23	18,57	289,06	9/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	8,19	36,04	17/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>510</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1947</b>	<b>73</b>	<b>64</b>	<b>215</b>	<b>1730</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	24,72	195,38	13/2
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Сыр	12	3,16	3,19	0,00	41,35	
	Кисель молочный	180	5,25	5,76	21,06	157,10	9/2
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>526</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>542</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра овощная сборная	60	0,66	4,16	3,99	55,99	11/2
	Свекольник с яйцом	200	4,81	9,05	14,65	159,23	34/3
	Плов с мясом	220	15,26	18,24	40,09	385,44	7/3
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	13,59	56,97	23/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>95</b>	<b>769</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Мармелад	20	0,08	0,00	14,96	60,16	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>152</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Винегрет	60	1,02	4,13	5,18	61,88	30/1
	Суфле рыбное	80	13,07	4,34	1,46	97,00	11/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>365</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>298</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1796</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>225</b>	<b>1761</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	25,73	208,65	10/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,35	15,04	115,52	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>514</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>459</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	4,16	12,68	92,16	27/1
	-Солянка рыбная	200	5,68	1,87	12,19	88,32	142/9
	Суфле мясное	85	22,16	24,91	2,28	321,83	23/3
	Картофельное пюре с морковью	150	2,84	3,81	18,97	121,46	**340/0
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>87</b>	<b>850</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	48,05	289,03	12/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>67</b>	<b>427</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,94	8,98	24,21	265,38	2/5
	Соус сметанный	40	0,59	3,48	2,51	43,71	3/3
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Яблоки	75	0,30	0,30	7,35	33,30	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>490</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>499</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>2019</b>	<b>89</b>	<b>83</b>	<b>284</b>	<b>2236</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	23,49	192,15	13/1
	Какао на молоке	180	5,49	5,93	15,56	137,50	8/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>591</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>542</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2
	.Зразы ленивые	70	11,43	12,34	13,46	210,58	/1
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	1,81	4,78	13,56	104,41	46/4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Соус белый основной	40	0,33	1,48	2,15	23,23	1/3
	Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,14	12,30	51,13	17/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>98</b>	<b>759</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>203</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Сердце говяжье в соусе.	80	0,43	5,20	1,52	54,44	133**/0
	Картофельное пюре красное	150	3,15	4,71	20,39	136,43	13/5
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>535</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>361</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>2069</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>228</b>	<b>1760</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Макаронны с сыром	170	5,32	10,40	0,09	115,18	8/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>296</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	60	1,05	4,08	5,48	62,70	35/2
	Суп рисовый с чесноком	200	2,33	4,84	18,77	127,85	60/2
	Картофель аппетитный	200	4,69	5,59	29,75	188,05	11/1
	Биточки мясные в молочном соусе	110	14,40	13,96	9,64	221,76	37/2
	Компот из чернослива	180	0,32	0,10	18,03	74,29	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>107</b>	<b>804</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,03	254,06	5/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>352</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Свекла порционная	60	1,13	0,08	6,60	31,58	49/1
	Омлет с сыром с маслом	95	13,00	17,73	1,76	218,49	112/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>380</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>407</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>65</b>	<b>73</b>	<b>235</b>	<b>1859</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Сыр	12	3,16	3,19	0,00	41,35	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>142</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>120</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	1,81	4,78	13,56	104,41	46/4
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,94	14/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>614</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>203</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Киви	71	0,57	0,28	5,75	27,83	
	Сырники "Розовые"	150	24,94	9,00	18,34	254,11	3/3
	Изделия хлебобулочные 0,3	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>451</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>440</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1501</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>154</b>	<b>1275</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,84	8,94	21,46	193,66	9/1
	молочная		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	15,15	124,02	7/3
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>524</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>454</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,58	3,70	2,11	43,96	15/9
	Суп фасолевый со сметаной	200	3,49	6,91	16,98	143,97	52/4
	Мясо с рисом и овощами	220	14,64	17,28	19,09	290,40	17/2
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	8,99	37,86	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>628</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Изделия пряничные Северный 0,5 кг	23	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>203</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	120	19,23	10,05	7,62	197,83	14/1
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Салат из свежих фруктов с сахаром	60	0,56	0,14	10,41	45,16	34/7
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>445</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1877</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>189</b>	<b>1621</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	24,63	197,35	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,35	15,04	115,52	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>465</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат овощной из помидоров с луком	60	0,68	3,72	2,84	47,48	14/9
	Свекольник с яйцом	200	4,81	9,05	14,65	159,23	34/3
	Запеканка картофельная с отварным мясом(печенью)	220	28,13	20,39	29,03	412,02	12/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>81</b>	<b>781</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пирог открытый с яблоками	75	4,96	4,85	40,21	224,16	/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>316</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Суфле рыбное	80	13,07	4,34	1,46	97,00	11/2
	Овощи тушёные с баклажанами	200	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>575</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>453</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>2125</b>	<b>82</b>	<b>70</b>	<b>263</b>	<b>2014</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	21,66	191,09	4/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	15,15	124,02	7/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Смесь сухая с витаминами Витошка	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>451</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>456</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из свежих овощей	60	0,90	4,13	4,08	57,15	47/5
	Суп рыбный	200	19,90	8,29	10,91	197,85	41/1
	Бефстроганов из мяса	100	11,93	14,84	3,95	197,05	19/3
	-Каша вязкая ячневая с луком	200	4,90	5,77	31,57	197,71	251/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	8,99	37,86	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>82</b>	<b>799</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>154</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Суфле морковно-творожное	200	14,54	8,38	25,10	233,85	15/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,04	28,13	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>535</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>460</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1971</b>	<b>85</b>	<b>71</b>	<b>223</b>	<b>1869</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>24893</b>	<b>976</b>	<b>896</b>	<b>2957</b>	<b>23791</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1915</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>227</b>	<b>1830</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г. М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9