

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Медведевский

детский сад «Ласточка»

О.А.Буланова



10.02.2023г.

## Двухнедельное меню МБДОУ Медведевский детский сад «Ласточка»

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

День первый понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Вермишель отварная	100	3,9	4,1	20,8	137,5	205
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	213
Чай с сахаром	150	0,15	0,03	12	45,5	391
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,59	6,22	10,03	103,08	3
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	60	0,36	0,36	7,4	35,3	368
<b>Обед</b>						
Щи со сметаной со свежей капустой	150/8	12,1	11,8	14,8	174,04	67
Суфле из отварного мяса	55	9,88	10,4	1,84	140	320
Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	56
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	30	2,41	0,95	14,14	78,9	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Вареники ленивые	100	16,23	2,5	27,6	258,3	229
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	253
<b>Итого за день</b>		59,94	51,19	160,03	1327,1	

День второй вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша из пшена и риса молочная жидкая	150	4,74	7,63	20,88	176,37	4
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,36	397
Хлеб пшенич. с сыром	20/7,5	4,64	3,67	11,45	99,12	3
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	150	0,75	0,15	15,15	69	251
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	150/8	3,74	1,7	10,18	72,82	25
Тефтели из кур	50	9,36	8,1	3,65	126,73	47
Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	95,76	336
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	25	2,31	0,9	14,04	78,6	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Блины с маслом сахаром	80	3,98	10,76	29,15	328,88	447
Кисель	150	1,02		21,76	87,14	376
<b>Итого за день</b>		36,37 37,64	43,53 43,62	194,96 196,49	1454,36 1465,61	

День третий среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная «Геркулес»	150	4,99	8,25	8,49	162,33	189
Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,4	430
Хлеб пшенич. с маслом	20/3	1,27	4,97	8,02	82,47	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский со сметаной	150/8	1,6	7,4	72	88,88	39
Котлета рыбная в томатном соусе	65	5,57	3,97	3,52	80,03	248 348
Гречка отварная	70	2,6	3,74	39,43	97,12	56
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	30	2,41	0,95	14,14	78,9	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная с изюмом	120	14,1	10,76	10,44	199,92	117
Соус сметанный	20	1,28	1,93	2,77	46,76	354
Чай с сахаром	150	0,15	0,03	12	45,5	391
<b>Итого за день</b>		45,4 46,39	50,01 50,00	197,74 199,27	1265,53 1276,78	

День четвертый четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	4,6	6,03	23,31	166,51	189
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	2,28	15,8	109	253
Хлеб пшенич.с сыром	20/7,5	4,6	3,67	11,45	99,12	3
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	100	3,5	3,8	5,8	63	400
<b>Обед</b>						
Борщ с картофелем	150	3,08	1,74	5,42	64,98	58
Печень по строгановски	60	12,4	4,54	3,26	100,03	25
Макаронные изделия с маслом	100	3,9	4.1	20,8	137,5	205
Свекла отварная	35	0,65	1,2	3,26	27,41	212
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	25	2,31	0,9	14,04	78.6	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Рагу овощное	120	3	4,07	11,55	101,05	351
Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	393
<b>Итого за день</b>		<b>38,44</b>	<b>31,37</b>	<b>158,06</b>	<b>1074,11</b>	

День пятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	95,76	336
Чай с сахаром	150	0,15	0,33	12	45,5	391
Хлеб пшенич. с маслом	20/3	1,27	4,97	8,02	82,47	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с гренками	180	15,36	6,4	60,4	362	99 117
Кнели из кур	50	9	6,75	37,9	129	319
Картофель отварной	100	2,6	3,74	11,43	97,12	56
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	22	2	0,78	12,94	68,12	1
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Булочка производственная	35	1,38	1,69	10,24	61,06	
Снежок	150	4,2	3,7	16	117	251
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Итого за день</b>		45,73	42,95	195,62	1411,5	

День шестой понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет	70	5,6	7,4	2,32	98,8	216
Икра кабачковая	40	0,55	1,75	3,3	31	13
Чай с сахаром	150	0,15	0,33	12	45,5	391
Хлеб пшенич. с маслом	20/3	1,27	4,97	8,02	82,47	3
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,48	0,54	14,52	85,64	100
Суфле из отварной курицы	70	12,54	10,74	2,64	141,96	52
Рис отварной с овощами	100	2,61	9,59	28,45	210,65	58
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	18	2	0,78	12,94	68,12	1
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Картофель отварной	100	2,22	3,25	12,43	111,1	56
Сельдь с луком с маслом	10	3,09	3	0,5	41,47	121
Чай с лимоном	150	0,15	0,33	12	45,5	393
Хлеб пшеничный	11	0,9	0,36	5,97	31,4	1
<b>Итого за день</b>		36,63	41,88	151,92	1144,64	

День седьмой вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	112
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	2,28	15,8	109	353
Хлеб пшенич.с сыром	20/7,5	4,4	3,5	10,95	94,81	3
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок печенье	100	4,2	3,7	16	117	251
	15	1,35	0,67	9,98	59,54	1
<b>Обед</b>						
Суп с рыбными консервами	150	8,14	2,1	13,32	120,68	87
Котлета куриная	60	8,89	3,54	3,26	75,03	282
Рагу овощное	120	3	4,07	11,55	101,05	351
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18		1,53	6,75	70
		1,17	0,09	3,06	18	
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	22	2	0,78	12,94	68,12	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Блины с маслом сахаром	80	3,98	10,76	29,15	328,88	447
Кисель	150	1,02		21,76	87,14	376
<b>Итого за день</b>		45,53	35,51	206,18	1450,26	

День восьмой среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	4,6	6,03	23,31	166,51	189
Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	393
Печенье с маслом	15/4	0,95	3,72	6,01	61,85	95
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	100	3,5	3,8	5,8	63	400
<b>Обед</b>						
Борщ с фасолью со сметаной	150	17,14	1,4	7,48	174,04	201
Суфле рыбное	80	7,12	3,37	4,5	78,4	268
Картофель отварной	100	2,6	3,74	11,43	97,12	56
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная	60	14,1	10,76	10,44	199,92	237
Соус сметанный	20	1,28	1,93	2,77	46,76	354
Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	430
<b>Итого за день</b>		55,5 56,49	39,2 39,29	129,49 131,02	1177,38 1188,63	

День девятый четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая жидкая	150	5,55	9,19	61,23	345	189
Чай с сахаром	150	0,15	0,03	12	45,5	391
Хлеб пшенич. с сыром	20/7,5	4,4	3,5	10,95	94,81	3
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Обед</b>						
Суп с клецками со сметаной	150/8	5,1	1,72	16,9	114,2	35
Жаркое по домашнему	150	7,96	8,14	14,15	182,8	258
Свекла вареная	35	0,65	1,2	3,26	27,41	212
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	20	2	0,78	12,94	68,12	1
Хлеб ржаной	30	1,65	0,	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63	213
Икра кабачковая	20	0,38	1,22	2,3	21,7	13
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,4	253
Хлеб пшеничный	16	0,9	0,36	5,97	31,4	1
<b>Итого за день</b>		<b>33,24</b>	<b>28,15</b>	<b>191,75</b>	<b>1194,05</b>	

День десятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая вязкая	150	6	7,2	23	181,5	184
Какао на молоке	150	4,6	4,8	16,77	127,36	397
Хлеб пшенич. с маслом	20/2	1,27	4,97	8,02	82,47	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	150	17,14	11,7	14,76	174,04	67
Оладьи из печени	60	9,3	9,4	4	148,5	290
Картофель отварной	120	2,6	3,74	11,43	97,12	56
Огурец (свежий, соленый)	20	0,18 1,17	0,09	1,53 3,06	6,75 18	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	150	0,78		20,26	80,58	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
<b>Полдник</b>						
Печень (вафля, пряник)	20	1,38	0,69	10,24	61,06	95
Снежок	150	4,2	3,7	16	117	251
<b>Итого за день</b>		35,72	39,61	172,96	1200,67	
<b>Итого за 10 дней</b>		337,75	360,57	1523,3	11679,35	
<b>Среднее</b>		33,8	36,0	152,3	1168,0	

Возрастная категория от 3 до 7-ми лет

День первый понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Вермишель отварная	120	4,68	4,92	25	165	205
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16	60,67	391
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	3
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Обед</b>						
Щи со сметаной со св. капустой	200/10	21,43	14,7	18,45	217,55	67
Суфле из отварного мяса	80	10,15	13,03	2,14	166	320
Картофель отварной	130	2,93	3,82	10,98	96,79	56
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	2,1	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Вареники ленивые	120	24,35	12,8	41,5	387,5	229
Кофейный напиток с молоком	200	4,58	3,04	21,1	105,34	253
<b>Итого за день</b>		85,62	66,17	212,69	1732,8	

День второй вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша из пшена и риса молочная	200	6,32	10,18	27,84	223,16	4
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	397
Хлеб пшенич. с сыром	20/12	5,05	3,99	12,45	107,74	3
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	200	4,68	2,13	12,73	91,03	25
Тефтели из кур	60	8,98	9,49	7,31	150,5	74
Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	336
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24 1,3	0,1	2,04 3,4	9 20	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	1
<b>Полдник</b>						
Блины с маслом сахаром	100	4,98	13,45	36,44	411,11	447
Кисель	200	1,36		29,02	116,19	376
<b>Итого за день</b>		52,1 53,16	55,53 55,63	241,67 243,03	1821 1832,27	

День третий среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная «Геркулес»	200	6,66	11	11,32	216,44	189
Чай с молоком	200	2,09	1,91	9,95	65,4	430
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский со сметаной	200	2	9,3	90	111,11	39
Котлета рыбная в томатном соусе	80	9,47	4,97	4,41	100,04	248 348
Гречка отварная	90	2,93	3,82	49,98	96,79	56
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24 1,3	0,1	2,04 3,4	9 20	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная с изюмом	150	17,7	13,47	13,06	249,91	117
Соус сметанный	40	1,28	1,93	2,77	46,76	354
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16	60,67	391
<b>Итого за день</b>		60,18	65,17	252,00	1606,26	

День четвертый четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,08	222,08	189
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	3,04	21,1	145,34	253
Хлеб пшенич.с сыром	20/12	5,05	3,99	12,45	107,74	3
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	100	3,5	3,8	5,8	63	400
<b>Обед</b>						
Борщ с картофелем	200	3,85	2,18	6,78	81,2	58
Печень по строгоновски	80	14,4	5,78	3,55	121,51	25
Макаронные изделия с маслом	120	4,68	4,92	25	165	205
Свекла вареная	50	0,82	1,5	4,08	34,27	212
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	43	4,08	2,2	20,92	105,8	1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	1
<b>Полдник</b>						
Рагу овощное	140	3,75	5,09	14,45	126,32	351
Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	393
<b>Итого за день</b>		48,92	40,03	208,51	1394,88	

День пятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	336
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16	60,67	391
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с гречками	200	19,2	8	75,6	452,6	99 117
Кнели из кур	60	12	9	50,5	172	319
Картофель отварной	130	2,93	3,82	10,98	96,79	56
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24 1,3	0,1	2,04 3,4	9 20	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,24	54,3	1
<b>Полдник</b>						
Булочка производственная	50	4,16	2,08	30,72	183,2	
Снежок	200	5,6	5	22	156	251
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Итого за день</b>		66,86	56,62	322,64	1824,25	

День шестой понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет	80	6,5	8,5	2,66	113	216
Икра кабачковая	50	0,55	1,75	3,3	31	13
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16	60,67	391
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	3
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,35	0,68	18,15	107,05	100
Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	52
Рис отварной с овощами	120	3,14	11,51	34,15	252,78	58
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24 1,3	0,1	2,04 3,4	9 20	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	43	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Картофель отварной	130	2,89	4,23	16,17	144,44	56
Сельдь с луком с маслом	20	3,71	3,61	0,6	49,77	121
Чай с лимоном	200	0,21	0,05	16	60,67	393
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	1
<b>Итого за день</b>		52,43	57,64	197,39	1537,87	

День седьмой вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	112
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	3,04	21,1	105,34	253
Хлеб пшенич.с сыром	20/12	5,05	3,99	12,45	107,74	3
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	95
<b>Обед</b>						
Суп с рыбными консервами	200	10,18	2,6	16,65	150,85	87
Котлета куриная	70	11,77	4,73	4,35	100,04	282
Рагу овощное	140	3,75	5,09	14,45	126,32	351
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24		2,04	9	70
		1,3	0,1	3,4	20	
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Блины с маслом сахаром	100	4,98	13,45	36,44	411,11	447
Кисель	200	1,36		29,02	116,19	376
<b>Итого за день</b>		57,92	44,34	257,9	1825,47	

День восьмой среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	200	6,2	8,5	31,08	222,02	189
Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	393
Печенье с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	95
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	100	3,5	3,8	5,8	63	400
<b>Обед</b>						
Борщ с фасолью со сметаной	200	21,43	1,8	9,35	217,55	201
Суфле рыбное	100	8,9	4,22	5,7	98	268
Картофель отварной	130	2,93	3,82	10,98	96,79	56
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24 1,3	0,1	2,04 3,4	9 20	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная	100	17,7	13,47	13,06	249,91	237
Соус сметанный	50	1,83	2,76	3,96	66,81	354
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	430
<b>Итого за день</b>		72,08	51,38	179,66	1574,37	

День девятый четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая жидкая	200	6,65	10,12	32,5	241	189
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16	60,67	391
Хлеб пшенич. с сыром	20/12	5,05	3,99	12,45	107,74	3
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Обед</b>						
Суп с клецками со сметаной	200	6,38	2,15	21,13	142,8	35
Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	258
Свекла вареная	50	0,82	1,5	4,08	34,27	212
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	43	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Икра кабачковая	50	0,55	1,75	3,3	31	13
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	253
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	1
<b>Итого за день</b>		59,22	43,28	270,53	1709,14	

День десятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая вязкая	200	8	9,7	30,7	242	184
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	397
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
<b>Обед</b>						
Щи из св. капусты с картофелем	200	21,43	14,7	18,45	217,55	67
Оладьи из печени	80	13,02	13,16	5,6	207,9	290
Картофель отварной	130	2,93	3,82	10,98	96,79	56
Огурец (свежий, соленый)	30	0,24 1,3	0,1	2,04 3,4	9 20	70
Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето)	200	1,04		26,96	107,44	372
Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,97	63,35	1
<b>Полдник</b>						
Печень (вафля, пряник)	60	4,16	2,08	30,72	183,2	95
Снежок	200	5,6	5	22	156	251
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
<b>Итого за день</b>		45,9	51,2	221,9	1535	
<b>Итого за 10 дней</b>		450,29	480,46	1965,72	15572,31	
<b>Среднее</b>		45,0	48,0	196,5	1557,2	