

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Медведевский

детский сад «Ласточка»

О.А.Буланова



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		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	7,4	35,3	368
Обед						
Щи со сметаной со свежей капустой	150/8	12,1	11,8	14,8	174,04	67
Гуляш из мяса	60	9,88	10,4	1,84	140	367
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
Полдник						
Пряник	20	1,38	0,69	10,24	61,06	95
Кофейный напиток	150	2,09	1,91	9,95	65,43	253
Итого за день		59,94	51,19	160,03	1327,1	

День второй вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.48	0,54	14,52	85,64	100
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
Полдник						
Блины с маслом сахаром	80	3,98	10,76	29,15	328,88	447
Кисель	150	1,02		21,76	87,14	376
Итого за день		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		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	150	6	7,2	23	181,5	184
Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,4	430
Печенье с маслом	20/3	1,27	4,97	8,02	82,47	3
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	7,4	35,3	368
Обед						
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
Полдник						
Батон нарезной	15	2,41	0,95	14,14	78,9	1
Вареная сгущенка	10	1,28	1,93	2,77	46,76	
Чай с сахаром	150	0,15	0,03	12	45,5	391
Итого за день		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	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Суп с клецками со сметаной	150/8	5,1	1,72	16,9	114,2	35
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
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
Полдник						
Рагу овощное	120	3	4,07	11,55	101,05	351
Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	393
Итого за день		38,44	31,37	158,06	1074,11	

День пятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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 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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	7,4	35,3	368
Обед						
Суп гороховый с гречками	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
Полдник						
Булочка производственная	35	1,38	1,69	10,24	61,06	
Чай с сахаром	150	0,15	0,03	12	45,5	391
Итого за день		45,73	42,95	195,62	1411,5	

День шестой понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Свекольник со сметаной	150/8	3,74	1,7	10,18	72,82	25
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
Полдник						
Картофель отварной	100	2,22	3,25	12,43	111,1	56
Чай с лимоном	150	0,15	0,33	12	45,5	393
Итого за день		36,63	41,88	151,92	1144,64	

День седьмой вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
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 1,17	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	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
Полдник						
Блины с маслом сахаром	80	3,98	10,76	29,15	328,88	447
Кисель	150	1,02		21,76	87,14	376
Итого за день		45,53	35,51	206,18	1450,26	

День восьмой среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная «Геркулес»	150	4,99	8,25	8,49	162,33	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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Борщ с фасолью со сметаной	150	17,14	1,4	7,48	174,04	201
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	2,31	0,9	14,94	78,6	1
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,2	1
Полдник						
Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	95,76	336
Чай с сахаром	150	0,15	0,33	12	45,5	391
Итого за день		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		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
Суп крестьянский со сметаной	150/8	1,6	7,4	72	88,88	39
Жаркое по домашнему	150	7,96	8,14	14,15	182,8	258
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	20	2	0,78	12,94	68,12	1
Хлеб ржаной	30	1,65	0,	8,55	45,2	1
Полдник						
Печенье	15	0,95	3,72	6,01	61,85	95
Вареная сгущенка	8	1,28	1,93	2,77	46,76	
Кофейный напиток	150	2,09	1,91	9,95	65,4	253
Итого за день		33,24	28,15	191,75	1194,05	

День десятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная	150	4,6	6,03	23,31	166,51	189
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
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
Макаронные изделия с маслом	100	3,9	4.1	20,8	137,5	205
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
Полдник						
Печенье (вафля, пряник)	20	1,38	0,69	10,24	61,06	95
Снежок	150	4,2	3,7	16	117	251
Итого за день		35,72	39,61	172,96	1200,67	
Итого за 10 дней		337,75	360,57	1523,3	11679,35	
Среднее		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		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
Щи со сметаной со св. капустой	200/10	21,43	14,7	18,45	217,55	67
Гуляш из мяса	60	9,88	10,4	1,84	140	367
Гречка отварная	90	2,93	3,82	49,98	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
Полдник						
Пряник	60	4,16	2,08	30,72	183,2	95
Кофейный напиток	200	4,58	3,04	21,1	105,34	253
Итого за день		85,62	66,17	212,69	1732,8	

День второй вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,35	0,68	18,15	107,05	100
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
Полдник						
Блины с маслом сахаром	100	4,98	13,45	36,44	411,11	447
Кисель	200	1,36		29,02	116,19	376
Итого за день		52,1 53,16	55,53 55,63	241,67 243,03	1821 1832,27	

День третий среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200	8	9,7	30,7	242	184
Чай	200	2,09	1,91	9,95	65,4	430
Печенье с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
Борщ с картофелем	200	3,85	2,18	6,78	81,2	58
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	35	2,31	0,42	11,97	63,35	1
Полдник						
Батон нарезной	15	2,41	0,95	14,14	78,9	1
Вареная сгущенка	10	1,28	1,93	2,77	46,76	
Чай с сахаром	150	0,15	0,03	12	45,5	391
Итого за день		60,18	65,17	252,00	1606,26	

День четвертый четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Суп с клецками со сметаной	200	6,38	2,15	21,13	142,8	35
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
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	4,08	2,2	20,92	105,8	1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	1
Полдник						
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
Итого за день		48,92	40,03	208,51	1394,88	

День пятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Хлеб пшенич. с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	3
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
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
Полдник						
Булочка производственная	50	4,16	2,08	30,72	183,2	
Чай с сахаром	200	0,21	0,05	16	60,67	391
Итого за день		66,86	56,62	322,64	1824,25	

День шестой понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Свекольник со сметаной	200	4,68	2,13	12,73	91,03	25
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
Полдник						
Картофель отварной	130	2,89	4,23	16,17	144,44	56
Чай с лимоном	200	0,21	0,05	16	60,67	393
Итого за день		52,43	57,64	197,39	1537,87	

День седьмой вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	112
Кофейный напиток	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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
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 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
Полдник						
Блины с маслом сахаром	100	4,98	13,45	36,44	411,11	447
Кисель	200	1,36		29,02	116,19	376
Итого за день		57,92	44,34	257,9	1825,47	

День восьмой среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная «Геркулес»	200	6,66	11	11,32	216,44	189
Чай	200	0,22	4,06	13,3	52,58	393
Печенье с маслом	20/4	1,99	7,77	12,54	128,86	95
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
Борщ с фасолью со сметаной	200	21,43	1,8	9,35	217,55	201
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	30	2,31	0,42	11,97	63,35	1
Полдник						
Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	336
Чай	200	2,79	2,55	13,27	87,25	430
Итого за день		72,08	51,38	179,66	1574,37	

День девятый четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
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
Второй завтрак						
Фрукты	60	0,36	0,36	8,82	40,5	368
Обед						
Суп крестьянский со сметаной	200	2	9,3	90	111,11	39
Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	258
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	30	2,31	0,42	11,97	63,35	1
Полдник						
Печенье	20	0,95	3,72	6,01	61,85	95
Вареная сгущенка	10	1,28	1,93	2,77	46,76	
Кофейный напиток	200	2,79	2,55	13,27	87,25	253
Итого за день		59,22	43,28	270,53	1709,14	

День десятый пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,08	222,08	189
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
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	130
Обед						
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
Макаронные изделия с маслом	120	4,68	4,92	25	165	205
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
Полдник						
Печенье (вафля, пряник)	60	4,16	2,08	30,72	183,2	95
Снежок	200	5,6	5	22	156	251
Итого за день		45,9	51,2	221,9	1535	
Итого за 10 дней		450,29	480,46	1965,72	15572,31	
Среднее		45,0	48,0	196,5	1557,2	