



«Утверждаю»

заведующий

МДОУ «Детский сад № 5 «Ёлочка»

А.Н.Таушканова

«09» января 2025 г

Приказ от 09.01.2025 года № 0901-14

**Цикличное двадцатидневное меню
МДОУ «Детский сад №5 «Ёлочка»
возрастная категория 1,5 -3 лет**

г.Талица

Цикличное двадцатидневное меню МДОУ "Детский сад №5 "Ёлочка"Возрастная категория 3-7лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

1 день

Завтрак

№1	Каша манная	200	5,31	5,09	27,51	178
№18	Кофейный напиток	180	3,87	3,48	22,9	80
№14	Батон/масло сливочное	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>11,58</i>	<i>16,24</i>	<i>59,06</i>	<i>395,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№38	Суп гороховый	200	4,3	4	18,6	118
№76	Тефтели мясные с соусом	70	9,9	8,5	7,4	143
№65	Макарона отварные	150	5,31	3,77	32,4	188
№26	Кисель ягодный	180	0,09	0,09	25,1	101,7
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№122	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,2	54
	<i>Итого обед</i>	<i>730</i>	<i>24,81</i>	<i>21,34</i>	<i>120,04</i>	<i>765,8</i>

Полдник

№102	Шаньга картофельная	65	6,47	7,12	36,4	235,53
№19	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,18	35
	<i>Итого полдник</i>	<i>265</i>	<i>6,51</i>	<i>7,13</i>	<i>45,58</i>	<i>270,53</i>
	<i>Всего за день</i>	<i>1614</i>	<i>43,9</i>	<i>44,71</i>	<i>244,88</i>	<i>1523,91</i>

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал
		Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

2 день

Завтрак

№10	Омлет	100	9,75	13,12	21,75	163,75
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	121
№15	Батон /масло/сыр	30\9\10	5,03	10,33	15,52	180,48
Итого завтрак		329	18,65	26,93	60,17	465,23

Второй завтрак

№110	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	96

Обед

№43	Суп Харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26
№67	Запеканка картофельно- мясная	200	15,4	14,1	30,8	303
№113	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26
№25	Компот из кураги	180	1,08	0	11,64	46,4
№53	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
Итого обед		740	29,87	26,14	89,92	705,8

Полдник

№100	Манник	100	4,5	9	44,8	279,8
№21	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55
Итого полдник		280	5,76	10,28	54,9	334,8

Всего за день		1449	55,78	63,85	225,99	1601,83
---------------	--	------	-------	-------	--------	---------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

3 день

Завтрак

№6	Каша дружба	200	5	5,9	26,4	175
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80
Итого завтрак		419	10,11	16,16	53,94	392,58

Второй завтрак

№29	Сок в ассортимент	200	1	0	20,2	92
Итого 2 завтрака		200	1	0	20,2	92

Обед

№32	Суп с вермешелью	200	1,7	1,1	12,2	63
№62	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	15	94
№82	Котлета из куриной грудки	80	16,8	17	13,1	270,2
№24	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
Итого обед		580	27,52	21,79	99,41	685,06

Полдник

№91	Сырники со сгущенным молоком	100\25	18,8	11,63	34,8	319,5
№19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31
Итого полдник		305	18,83	11,64	42,98	350,5

Всего за день	1604	57,46	49,59	216,53	1520,14
---------------	------	-------	-------	--------	---------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

4 день

Завтрак

№09	Суп молочный	200	3,44	3,67	11,96	95
№23	Какао с молком	180	3,87	3,48	22,9	121
№15	Батон\масло\сыр	30\9\10	5,03	10,33	15,52	171,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>429</i>	<i>12,34</i>	<i>17,48</i>	<i>50,38</i>	<i>387,58</i>

Второй завтрак

№110	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>19,6</i>	<i>94</i>

Обед

№35	Рассольник	200	1,8	4,5	13,9	99
№60						
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135
№79	Суфле из печени	70	14	4,8	2	107
№22	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,5	87,3
№12	Хлеб крестьянский	35	2,7	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№54	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
	<i>Итого обед</i>	<i>720</i>	<i>25,19</i>	<i>20,61</i>	<i>92,41</i>	<i>650,98</i>

Полдник

№93	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223
№20	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55
	<i>Итого полдник</i>	<i>245</i>	<i>6,86</i>	<i>9,68</i>	<i>42,1</i>	<i>278</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1604</i>	<i>45,19</i>	<i>48,57</i>	<i>204,49</i>	<i>1410,56</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

5 день

Завтрак

№08	Каша пшеничная	200	6,53	5,97	31,23	206
№18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80
№14	Батон / масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>11,64</i>	<i>16,23</i>	<i>58,77</i>	<i>423,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№41	Суп овощной	200	1,5	5,2	9,8	87
№84	Горбуша в сметанном соусе	70\30	17,85	6,53	1,98	139,88
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№64	Рис отварной	150	3,7	3,4	38,6	197
№26	Кисель фруктовый	180	0,09	0,09	21,11	101,7
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>700</i>	<i>28,35</i>	<i>16</i>	<i>103,83</i>	<i>686,68</i>

Полдник

№107	Баранка детская	60	5,28	5,16	37,56	220,2
№30	Йогурт питьевой	180	5	5,4	21,06	144
	<i>Итого полдник</i>	<i>240</i>	<i>10,28</i>	<i>10,56</i>	<i>58,62</i>	<i>364,2</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1559</i>	<i>51,27</i>	<i>42,79</i>	<i>241,42</i>	<i>1566,46</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

6 день

Завтрак

№7	Каша ячневая	200	6	5,3	33,7	195
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	101
<i>Итого завтрак</i>		<i>419</i>	<i>12,27</i>	<i>16,45</i>	<i>72,12</i>	<i>433,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	92
<i>Итого 2 завтрак</i>		<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№36	Свекольник	200	1,7	4,4	13,7	93
№65	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	188
№72	Гуляш из говядины	70	10,3	11	2,6	150
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№25	Компот из кураги	180	1,08	0	11,64	46,44
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
<i>Итого обед</i>		<i>670</i>	<i>23,6</i>	<i>19,95</i>	<i>92,69</i>	<i>638,54</i>

Полдник

№103	Булочка домашняя	65	4,92	8,71	41,26	263,17
№19	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55
<i>Итого полдник</i>		<i>245</i>	<i>6,18</i>	<i>9,99</i>	<i>51,36</i>	<i>318,17</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1534</i>	<i>43,05</i>	<i>46,39</i>	<i>236,37</i>	<i>1482,29</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

7 день

Завтрак

№4	Каша рисовая	200	6	5,8	43,7	248
№14	Батон/ масло	30/9	2,4	7,67	15,52	137,58
№18	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80
Итого завтрак		406	11,11	16,06	71,24	465,58

Второй завтрак						
№110	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
		200	0,8	0,6	20,6	94

Обед

№54	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
№39	Суп из консервы сайра	200	6,8	2,1	10,9	87
№80	Жаркое по- домашнему	200	23,77	27,88	20,88	430
№26	Коплот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
Итого обед		710	36,53	36,83	89,86	836,44

Полдник

№105	Булочка веснушка	70	5,25	4,34	38,22	240,5
№20	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55
Итого полдник		250	6,51	5,62	48,32	295,5

Всего за день		1579	54,95	59,11	230,02	1691,52
---------------	--	------	-------	-------	--------	---------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

8 день

Завтрак

№ 11	Лапшевник с сыром	200	13,4	13,8	47,6	368
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	121
	<i>Итого завтрак</i>	<i>406</i>	<i>19,67</i>	<i>24,95</i>	<i>86,02</i>	<i>626,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>20</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

						71,34
№40	Куриный бульон с гренками	200	11,88	12	0,55	157,3
№63	Греча отварная	150	4,6	4	24	137
№83	Гуляш из курицы	70\30	9,68	8,04	1,91	110,5
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№22	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,5	87,3
	<i>Итого обед</i>	<i>700</i>	<i>32</i>	<i>25,09</i>	<i>79,3</i>	<i>653,2</i>

Полдник

№90	Запеканка рисово- творожная со сгущенным молоком	120	17,4	11,9	23,1	269
№19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31
	<i>Итого полдник</i>	<i>300</i>	<i>17,43</i>	<i>11,91</i>	<i>31,28</i>	<i>300</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1619</i>	<i>70,1</i>	<i>61,95</i>	<i>216,8</i>	<i>1671,78</i>
----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

9 день

Завтрак

№3	Каша геркулесовая	200	6,38	7,41	27,2	202
№14	Батон/масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>11,49</i>	<i>17,67</i>	<i>54,74</i>	<i>419,58</i>

	Второй завтрак					
№110	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>1,5</i>	<i>0,5</i>	<i>21</i>	<i>96</i>

Обед

№34	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87
№69	Плов из говядины	200	14,8	16,5	36,7	349
№25	Компот из кураги	180	1,08	0	11,64	46,44
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№53	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
	<i>Итого обед</i>	<i>710</i>	<i>23,42</i>	<i>27,73</i>	<i>93,04</i>	<i>710,58</i>

Полдник

№104	Пирожок с капустой	70	6,83	9,9	29,48	249,18
№20	Чай с сахаром	180	1,26	1,28	10,1	55
	<i>Итого полдник</i>	<i>250</i>	<i>8,09</i>	<i>11,18</i>	<i>39,58</i>	<i>304,18</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1419</i>	<i>44,5</i>	<i>57,08</i>	<i>208,36</i>	<i>1530,34</i>
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

10 день

Завтрак

№2	Каша гречневая	200	7	4,2	26,4	158
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	121
№15	Батон /масло/сыр	30\9\10	5,03	10,33	15,52	171,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>429</i>	<i>15,9</i>	<i>18,01</i>	<i>64,82</i>	<i>450,58</i>

Второй завтрак

№31	Напиток Витошка	200	0	0	19	80
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>80</i>

Обед

№	Салат кукуруза\лук	60	1,8	0,6	9	51
№37						
	Суп Крестьянский	200	2,7	4,4	18,3	117
№60	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135
№74	Суфле из рыбы митай	70	10,4	3	24	78
№26	Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>730</i>	<i>23,3</i>	<i>13,07</i>	<i>131,05</i>	<i>643,8</i>

Полдник

№101	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9
№27	Кефир с сахаром	180	5,04	4,5	7,02	90
	<i>Итого полдник</i>	<i>245</i>	<i>8,88</i>	<i>7,56</i>	<i>55,77</i>	<i>327,9</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1604</i>	<i>48,08</i>	<i>38,64</i>	<i>270,64</i>	<i>1502,28</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

<i>Среднее за 1 день</i>		<i>43,066</i>	<i>45,378</i>	<i>183,689</i>	<i>1298,698</i>
--------------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,
		Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

12 день

Завтрак

№10	Омлет	100	9,75	13,12	1,75	163,75
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	121
№15	Батон /масло/сыр	30\9\10	5,03	10,33	15,52	171,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>329</i>	<i>18,65</i>	<i>26,93</i>	<i>40,17</i>	<i>456,33</i>

Второй завтрак

№110	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	<i>Итого2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>1,5</i>	<i>0,5</i>	<i>21</i>	<i>96</i>

Обед

№32	Суп с вермишелью	200	1,7	1,1	12,2	63
№81	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15	13,65	269
№22	Компот из шиповника	180	0,63	0,27	20,5	87,3
№53	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>710</i>	<i>27,84</i>	<i>23,27</i>	<i>80,77</i>	<i>647,44</i>

Полдник

№100	Манник	100	4,5	9	44,8	279,8
№20	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55
	<i>Итого полдник</i>	<i>280</i>	<i>5,76</i>	<i>10,28</i>	<i>54,9</i>	<i>334,8</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1419</i>	<i>53,75</i>	<i>60,98</i>	<i>196,8</i>	<i>1534,6</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

№ рецепт	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

13 день

Завтрак

№05	Каша пшенная	200	6,5	6	32,5	206
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>11,61</i>	<i>16,26</i>	<i>60,04</i>	<i>423,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок в ассортимент	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№42	Суп -пюре с гренка	200	2,5	2,6	12,7	82
№63	Греча отварная	150	4,6	4	24	137
№82	Котлета из куриной грудки	80	16,8	17	13,1	270
№26	Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>680</i>	<i>29,17</i>	<i>24,47</i>	<i>107,25</i>	<i>751,8</i>

Полдник

№89	Запеканка творог\морковь	100	13,6	11,8	13,5	213
№19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31
№118	Молоко сгущенное	25	1,7	2,13	14	82,5
	<i>Итого полдник</i>	<i>305</i>	<i>15,33</i>	<i>13,94</i>	<i>35,68</i>	<i>326,5</i>

	<i>Всего за день</i>	<i>1604</i>	<i>57,11</i>	<i>54,67</i>	<i>223,17</i>	<i>1593,88</i>
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

14 день

Завтрак

№09	Суп молочн. с лапш	200	3,44	3,67	11,96	95
№23	Какао с молком	180	3,87	3,48	22,9	121
№15	Батон\масло/сыр	30\9\10	5,03	10,3	15,52	171,58
	<i>Итого завтрак</i>	429	12,34	17,47	50,38	387,58

Второй завтрак

№110	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
	<i>Итого 2 завтрак</i>	200	0,8	0,8	19,6	94

Обед

№35	Рассольник	200	1,8	4,5	13,9	99
№64	Рис отварной	150	3,7	3,4	38,6	197
№77	Печень по-строгановски	100	12,6	13,2	2,6	180
№25	Компот из кураги	180	1,08	0	11,64	46,44
№12	Хлеб крестьянский	35	2,7	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№54	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
	<i>Итого обед</i>	760	24,84	27,94	100,45	745,12

Полдник

№96	Булочка дорожная	65	4,64	9,28	36,3	247,55
№21	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55
	<i>Итого полдник</i>	245	5,9	10,56	46,4	302,55

<i>Всего за день</i>	1634	43,88	56,77	216,83	1529,25
----------------------	------	-------	-------	--------	---------

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

15 день

Завтрак

№09	Каша пшеничная	200	6,53	4,97	31,23	206
№18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80
№14	Батон / масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>11,64</i>	<i>15,23</i>	<i>58,77</i>	<i>423,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№43	Суп Харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26
№60	Пюре картофельн	150	3,1	4,2	22,3	135
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№87	Тефтели рыбные	70	16,8	17	13,1	180
№24	Компот из сухофрукт	180	0,31	0,01	24,37	96,76
№52	Салат зел.горошек\лук	60	1,8	0,6	9	51
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>730</i>	<i>34,4</i>	<i>25,53</i>	<i>112,83</i>	<i>726,12</i>

Полдник

№98	Печенье	60	4,2	12,6	39,6	288
№28	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102
	<i>Итого полдник</i>	<i>240</i>	<i>9,69</i>	<i>17,5</i>	<i>48,69</i>	<i>390</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1589</i>	<i>56,73</i>	<i>58,26</i>	<i>240,49</i>	<i>1631,7</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

16 день

Завтрак

№7	Каша ячневая	200	6	5,3	33,7	195
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	101
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>12,27</i>	<i>16,45</i>	<i>72,12</i>	<i>433,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>200</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№37	Суп Крестьянский	200	2,7	4,4	18,3	117
№62	Капуста тушеная	200	3,5	2,9	17,4	124,61
№71	Ежики в томат.соус	70	10	9,7	4,5	146
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№22	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,5	87,3
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>720</i>	<i>22,04</i>	<i>18,05</i>	<i>93,04</i>	<i>636,01</i>

Полдник

№94	Ватрушка с повидлом	65	5,6	8,4	32	223
№21	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55
	<i>Итого полдник</i>	<i>245</i>	<i>6,86</i>	<i>9,68</i>	<i>42,1</i>	<i>278</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1644</i>	<i>42,17</i>	<i>44,18</i>	<i>227,46</i>	<i>1439,59</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

17 день

Завтрак

11	Ланчешник с сыром	200	13,4	13,8	47,6	368
№14	Батон/масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№18	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80
Итого завтрак		419	18,51	24,06	75,14	585,58

Второй завтрак						
№110	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
		200	0,8	0,6	20,6	94

Обед

№39	Суп из консервы сайра	200	6,8	2,1	10,9	87
№85	Азу с мясом	200	17,53	13,3	29,46	342
№54	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
№26	Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
Итого обед		710	30,07	22,33	99,18	753,38

Полдник

№97	Вафли	60	2,7	17,4	37,8	318
№20	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55
Итого полдник		240	3,96	18,68	47,9	373

Всего за день		1509	53,34	65,67	242,82	1805,96
---------------	--	------	-------	-------	--------	---------

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

18 день

Завтрак

№ 06	Каша Дружба	200	5	5,9	26,4	175
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	121
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>11,27</i>	<i>17,05</i>	<i>64,82</i>	<i>433,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок	200	1	0	20,2	92
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>20</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>92</i>

Обед

№115	Соус томатно-сметан.	30	0,4	2,2	1,3	26
№40	Курин. бульон с гренок	200	11,88	12	0,55	157,3
№65	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,4	188
№70	Суфле из куры	70	15,7	11,9	2	178
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№25	Компот из кураги	180	0,09	0,09	21,1	46,4
	<i>Итого обед</i>	<i>700</i>	<i>38,59</i>	<i>30,74</i>	<i>89,69</i>	<i>756,8</i>

Полдник

№106	Запеканка творожная с изюмом	120	19,43	11,49	20,51	221
№118	Молоко сгущенное	25	1,7	2,13	14	82,5
№19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31
	<i>Итого полдник</i>	<i>325</i>	<i>21,16</i>	<i>13,63</i>	<i>42,69</i>	<i>334,5</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1644</i>	<i>72,02</i>	<i>61,42</i>	<i>217,4</i>	<i>1616,88</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

19 день

Завтрак

№3	Каша геркулесовая	200	6,38	7,41	27,2	202
№14	Батон/масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
№18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80
<i>Итого завтрак</i>		<i>419</i>	<i>11,49</i>	<i>17,67</i>	<i>54,74</i>	<i>419,58</i>

	Второй завтрак					
№110	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
<i>Итого 2 завтрак</i>		<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>20,6</i>	<i>94</i>

Обед

№41	Суп овощной	200	1,5	5,2	9,8	87
№60	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135
№24	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76
№12	Хлеб крестьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
№53	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
№75	Котлета из говядины	70	10	9,7	4,5	146
<i>Итого обед</i>		<i>730</i>	<i>20,72</i>	<i>26,01</i>	<i>95,39</i>	<i>692,9</i>

Полдник

№109	Пирожок с морковью	70	6,83	9,9	29,48	249,18
№21	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55
<i>Итого полдник</i>		<i>250</i>	<i>8,09</i>	<i>11,18</i>	<i>39,58</i>	<i>304,18</i>

<i>Всего за день</i>		<i>1539</i>	<i>41,1</i>	<i>55,46</i>	<i>210,31</i>	<i>1510,66</i>
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

20 день

Завтрак

№2	Каша гречневая	200	7	4,2	26,4	158
№23	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	121
№14	Батон /масло	30\9	2,4	7,67	15,52	137,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>419</i>	<i>13,27</i>	<i>15,35</i>	<i>64,82</i>	<i>416,58</i>

Второй завтрак

№31	Напиток Витошка	200	0	0	19	80
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>80</i>

Обед

№59	Салат морковь\кукуруза	60	0,93	4,3	4,99	62,53
№36	Свекольник	200	1,7	4,4	13,7	93
№78	Запеконка рыбно-рисовая	200	24,2	13,96	17,48	292
№113	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26
№22	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,5	87,3
№12	Хлеб крустьянский	35	2,69	0,33	16,77	82,6
№13	Хлеб чусовской	35	2,52	0,45	15,57	78,5
	<i>Итого обед</i>	<i>740</i>	<i>33,07</i>	<i>25,91</i>	<i>90,31</i>	<i>721,93</i>

Полдник

№99	Коржик	85	5,86	11,81	26,86	345,95
№20	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55
	<i>Итого полдник</i>	<i>265</i>	<i>7,12</i>	<i>13,09</i>	<i>36,96</i>	<i>400,95</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1624</i>	<i>53,46</i>	<i>54,35</i>	<i>211,09</i>	<i>1619,46</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

<i>Среднее за 1 день</i>		<i>43,066</i>	<i>45,378</i>	<i>183,689</i>	<i>1298,7</i>
--------------------------	--	---------------	---------------	----------------	---------------