



«Утверждаю»

заведующий

МКДОУ «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

**Циклическое двадцатидневное меню МДОУ "Детский сад №5 "Ёлочка" Взрослая
категория с 1,5-3 лет**

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

1 день

Завтрак

№1	Каша манная	150	3,98	3,81	20,64	133
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
№14	Батон/масло сливочное	20\6	1,6	5,13	10,34	137,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>326</i>	<i>7,84</i>	<i>11,1</i>	<i>41</i>	<i>337,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	73,6
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>160</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>16,16</i>	<i>73,6</i>

Обед

№38	Суп гороховый	180	3,8	3,6	16,7	106
№76	Тефтели мясные с соусом	60	8,5	7,3	6,3	122
№65	Макарона отварные	150	4,6	3,27	28,09	163
№26	Кисель ягодный	180	0,08	0,08	20,93	84,75
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№122	Икра кабачковая	50	0	3,5	3,5	45
	<i>Итого обед</i>	<i>680</i>	<i>21,45</i>	<i>18,43</i>	<i>103,24</i>	<i>659,05</i>

Полдник

№102	Шаньга картофельная	65	6,47	7,12	36,4	235,53
№19	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	26
	<i>Итого полдник</i>	<i>215</i>	<i>6,5</i>	<i>7,13</i>	<i>43,22</i>	<i>261,53</i>
	<i>Всего за день</i>	<i>1381</i>	<i>36,59</i>	<i>36,66</i>	<i>203,62</i>	<i>1331,76</i>

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

3 день

Завтрак

№ 06	Каша дружба	150	3,7	4,4	19,8	132
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
Итого завтрак		326	7,56	11,69	40,16	290,72

Второй завтрак

№29	Сок	160	0,8	0	16,16	73,6
Итого 2 завтрака		160	0,8	0	16,16	73,6

Обед

№32	Суп с вермешелью	180	1,6	1	11	57
№62	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81
№82	Котлета из куриной грудки	70	14,7	14,9	11,5	236,43
№24	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№55	Салат Мозайка	50	1,4	3,68	5,07	59,45
Итого обед		690	25,4	22,77	88,57	644,75

Полдник

№91	Сырники со сгущен. молоком	80\20	15,06	9,3	27,8	255
№19	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	26
Итого полдник		250	15,09	9,31	34,62	281

Всего за день		1426	48,85	43,77	179,51	1290,07
---------------	--	------	-------	-------	--------	---------

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

4 день

Завтрак

№9	Суп молочный	180	3,09	3,3	10,77	85
№23	Какао с молком	150	2,9	2,61	17,18	101
№14	Батон /масло	20\6\7	3,44	6,99	10,34	115,52
	<i>Итого завтрак</i>	<i>363</i>	<i>9,43</i>	<i>12,9</i>	<i>38,29</i>	<i>301,52</i>

Второй завтрак

№110	Яблоки	165	0,6	0,6	14,7	70,5
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>165</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,7</i>	<i>70,5</i>

Обед

№35	Рассольник	180	1,7	4	12,5	89
№60	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117
№79	Суфле из печени	60	12	4,1	1,7	92
№22	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,8
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№54	Салат из свежих огурцов	50	0,33	4,55	1,03	46,19
	<i>Итого обед</i>	<i>630</i>	<i>21,73</i>	<i>17,26</i>	<i>79,45</i>	<i>555,29</i>

Полдник

№93	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223
№20	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46
	<i>Итого полдник</i>	<i>215</i>	<i>6,65</i>	<i>9,46</i>	<i>40,42</i>	<i>269</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1373</i>	<i>38,41</i>	<i>40,22</i>	<i>172,86</i>	<i>1196,31</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	150	4,9	4,47	23,43	154,5
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
№14	Батон / масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
	<i>Итого завтрак</i>	326	8,76	11,76	43,79	313,22

Второй завтрак

№29	Сок	160	0,8	0	16,16	73,6
	<i>Итого 2 завтрака</i>	160	0,8	0	16,16	73,6

Обед

№41	Суп овощной	180	1,2	2,4	9	59
№64	Рис отварной	130	3,2	2,9	33,5	171
№84	Горбуша в сметанном соусе	60\20	15,3	5,6	1,7	119,9
№26	Кисель фруктовый	150	0,08	0,08	20,93	84,75
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№49	Салат свекла\зел.горошек	50	3,68	1,88	0,74	34,7
	<i>Итого обед</i>	650	27,93	13,54	93,59	607,65

Полдник

№107	Баранка детская	60	5,28	5,16	37,56	220,2
№30	Йогурт питьевой	150	4,2	4,5	17,55	120
	<i>Итого полдник</i>	210	9,48	9,66	55,11	340,2

<i>Всего за день</i>	1346	46,97	34,96	208,65	1334,67
----------------------	------	-------	-------	--------	---------

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

6 день

Завтрак

№7	Каша ячневая	150	4,5	3,9	25,3	146
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
Итого завтрак		326	9	11,64	52,82	338,72

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	73,6
Итого 2 завтрак		160	0,8	0	16,16	73,6

Обед

№122	Салат кукуруза\лук	50	1,5	0,5	7,5	42,5
№36	Свекольник	180	1,6	3,9	12,4	83
№65	Макароны отварные	130	4,6	3,27	28,09	163
№72	Гуляш из говядины	60	8,9	9,4	3,2	132
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№25	Компот из кураги	150	0,45	0	9,7	38,7
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
Итого обед		630	21,52	17,75	88,61	597,5

Полдник

№103	Булочка домашняя	65	4,92	8,71	41,26	263,17
№21	Чай с лимоном	150	1,05	1,06	1,28	46
Итого полдник		215	5,97	9,77	42,54	309,17

Всего за день	1281	37,29	39,16	200,13	1318,99
---------------	------	-------	-------	--------	---------

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

7 день

Завтрак

№4	Каша рисовая	150	4,5	4,4	32,8	186
№14	Батон/масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
	<i>Итого завтрак</i>	<i>326</i>	<i>8,36</i>	<i>11,69</i>	<i>53,16</i>	<i>344,72</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

№39	Суп из консер. Сайра	180	6,2	1,9	9,8	78
№80	Жаркое по-домашнему	170	20,2	23,7	17,74	365,5
№24	Компот сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№54	Салат из свежих огурцов	50	0,33	4,55	1,03	46,19
	<i>Итого обед</i>	<i>610</i>	<i>31,43</i>	<i>30,84</i>	<i>74,57</i>	<i>700,56</i>

Полдник

№105	Булочка Веснушка	70	5,25	4,34	38,22	220,5
№20	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46
	<i>Итого полдник</i>	<i>220</i>	<i>6,3</i>	<i>5,4</i>	<i>46,64</i>	<i>266,5</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1256</i>	<i>47,59</i>	<i>48,43</i>	<i>195,37</i>	<i>1407,78</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ 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	150	10,05	10,35	35,7	276
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
Итого завтрак		326	14,55	18,09	63,22	468,72

Второй завтрак

№29	Сок	160	0,8	0	16,16	73,6
Итого 2 завтрака		160	0,8	0	16,16	73,6

Обед

№40	Куриный бульон с гренками	180	10,7	10,8	0,5	141,6
№83	Гуляш из кури	60\20	8,47	7,04	1,67	96,76
№63	Греча отварная	130	3,7	3,2	19,2	109
№44	Салат капуста\морковь	50	0,8	3,3	5,9	52
№22	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,8
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
Итого обед		650	28,67	25,25	72,09	610,46

Полдник

№90	Запеканка рисово- творожная со сгущенным молоком	100	14,5	9,9	19,2	224
№19	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	26
Итого полдник		250	14,53	9,91	26,02	250

Всего за день	1386	58,55	53,25	177,49	1402,78
---------------	------	-------	-------	--------	---------

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

9 день

Завтрак

№3	Каша геркулесовая	150	4,79	5,56	20,4	151
№14	Батон/масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
	<i>Итого завтрак</i>	<i>326</i>	<i>8,65</i>	<i>12,85</i>	<i>40,76</i>	<i>309,72</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	180	1,55	3,9	9,25	78,3
№69	Плов из говядины	180	13,3	14,9	33	314
№25	Компот из кураги	150	0,45	0	9,7	38,7
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№53	Салат из свежих помидор	50	0,45	4,59	1,56	50,28
	<i>Итого обед</i>	<i>670</i>	<i>20,22</i>	<i>24,07</i>	<i>81,23</i>	<i>619,58</i>

Полдник

№104	Пирожок с капустой	70	6,83	9,9	29,48	249,18
№19	Чай с сахаром	150	1,05	1,06	8,42	46
	<i>Итого полдник</i>	<i>220</i>	<i>7,88</i>	<i>10,96</i>	<i>37,9</i>	<i>295,18</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1316</i>	<i>38,25</i>	<i>48,38</i>	<i>180,89</i>	<i>1320,48</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	150	5,3	3,2	19,8	119
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
№15	Батон /масло/сыр	20\6\7	3,44	6,99	10,34	115,52
	<i>Итого завтрак</i>	333	11,64	12,8	47,32	335,52

Второй завтрак

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

Обед

№50	Салат Свекла\сыр	40	1,88	3,8	2,85	53,12
№37	Суп Крестьянский	180	2,4	4	16,5	105
№60	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117
№74	Суфле из рыбы митай	60	8,9	2,6	20	66
№26	Кисель	150	0,08	0,08	20,93	84,75
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
	<i>Итого обед</i>	610	20,43	14,86	107,4	564,17

Полдник

№101	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9
№27	Кефир с сахаром	150	4,2	3,75	5,85	75
	<i>Итого полдник</i>	215	8,04	6,81	54,6	312,9

<i>Всего за день</i>	1318	40,11	34,47	228,32	1292,59
----------------------	------	-------	-------	--------	---------

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

11 день

Завтрак

№1	Каша манная	150	3,98	3,81	20,64	133
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
№14	Батон/масло	20\6	1,6	5,13	10,34	137,58
	<i>Итого завтрак</i>	<i>326</i>	<i>7,84</i>	<i>11,1</i>	<i>41</i>	<i>337,58</i>

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	73,6
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>160</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>16,16</i>	<i>73,6</i>

Обед

№33	Щи со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48
№66	Пюре гороховое	120	10,4	1,24	27,6	140,4
№75	Котлета из говядины	60	8,5	8,3	3,9	125
№24	Компотиз сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№122	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	36
	<i>Итого обед</i>	<i>640</i>	<i>24,9</i>	<i>15,33</i>	<i>87</i>	<i>560,27</i>

Полдник

№92	Ватрушка с творогом	70	9	14,1	29,2	279
№19	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	26
	<i>Итого полдник</i>	<i>220</i>	<i>9,03</i>	<i>14,11</i>	<i>36,02</i>	<i>305</i>
	<i>Всего за день</i>	<i>1346</i>	<i>42,57</i>	<i>40,54</i>	<i>180,18</i>	<i>1276,45</i>

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

12 день

Завтрак

№10	Омлет	80	7,8	10,5	1,4	131
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
№15	Батон /масло/сыр	20\6\7	3,44	6,99	10,34	115,58
	<i>Итого завтрак</i>	263	14,14	20,1	28,92	347,58

Второй завтрак

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

Обед

№32	Суп с вермишелью	180	1,6	1	11	57
№81	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201
№22	Компот из шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,8
№53	Салат из свежих помидор	50	0,45	4,59	1,56	50,28
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
	<i>Итого обед</i>	590	21,34	18,21	67,11	519,38

Полдник

№100	Манник	80	3,6	7,2	35,84	223,84
№20	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46
	<i>Итого полдник</i>	230	4,65	8,26	44,26	269,84

<i>Всего за день</i>	1183	41,63	47,07	161,29	1232,8
----------------------	------	-------	-------	--------	--------

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

13 день

Завтрак

№ 05	Каша пшенная	150	4,9	4,5	24,4	154
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
Итого завтрак		326	8,76	11,79	44,76	312,72

Второй завтрак

№29	Сок в ассортим	160	0,8	0	16,16	73,6
Итого 2 завтрака		160	0,8	0	16,16	73,6

Обед

№42	Суп пюре с гренок	180	2,2	2,4	11,5	73
№63	Греча отварная	120	3,7	3,2	19,2	109
№82	Котлета из куриной грудки	70	14,7	14,9	11,5	236,43
№26	Кисель	150	0,08	0,08	20,93	84,75
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№44	Салат Капуста\морковь	50	0,8	3,3	5,9	52
Итого обед		620	25,95	24,56	96,75	693,5

Полдник

№89	Запеканка творог\морковь	100	13,6	11,8	13,5	213
№19	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	26
№118	Молоко сгущенное	20	1,36	1,7	11,2	66
Итого полдник		270	14,99	13,51	31,52	305

Всего за день	1386	50,5	49,86	189,19	1384,8
---------------	------	------	-------	--------	--------

№ рецептур ы	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	180	3,09	3,3	10,77	85
№23	Какао с молком	150	2,9	2,61	17,18	101
№15	Батон /масло/сыр	20\6\7	3,44	6,99	10,34	115,52
	<i>Итого завтрак</i>	<i>363</i>	<i>9,43</i>	<i>12,9</i>	<i>38,29</i>	<i>301,52</i>

Второй завтрак

№110	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<i>150</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,7</i>	<i>70,5</i>

Обед

№35	Рассольник	180	1,7	4	12,5	89
№64	Рис отварной	130	3,2	2,9	33,5	171
№77	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144
№25	Компот из кураги	150	0,45	0	9,7	38,7
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№54	Салат из свежих огурцов	50	0,33	4,55	1,03	46,19
	<i>Итого обед</i>	<i>650</i>	<i>20,25</i>	<i>22,63</i>	<i>86,55</i>	<i>627,19</i>

Полдник

№96	Булочка дорожная	65	4,64	9,28	36,3	247,55
№21	Чай с лимоном	150	1,05	1,06	8,42	46
	<i>Итого полдник</i>	<i>215</i>	<i>5,69</i>	<i>10,34</i>	<i>44,72</i>	<i>293,55</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1378</i>	<i>35,97</i>	<i>46,47</i>	<i>184,26</i>	<i>1292,76</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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

15 день

Завтрак

№08	Каша пшеничная	150	4,9	4,47	23,43	154,5
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
№14	Батон / масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
	<i>Итого завтрак</i>	<i>326</i>	<i>8,76</i>	<i>11,76</i>	<i>43,79</i>	<i>313,22</i>

Второй завтрак

№29	Сок	160	0,8	0	16,16	73,6
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>160</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>16,16</i>	<i>73,6</i>

Обед

№43	Суп Харчо	180	6,18	2,4	9	91,98
№60	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117
№87	Тефтели рыбные	60	14,7	14,9	11,5	144
№24	Компот из сухофрукт	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№47	Салат Свекла\сол.огур	50	0,6	1,4	3,8	51
	<i>Итого обед</i>	<i>630</i>	<i>28,88</i>	<i>25,79</i>	<i>89,7</i>	<i>614,85</i>

Полдник

№98	Печенье	60	4,2	12,6	39,6	288
№28	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
	<i>Итого полдник</i>	<i>210</i>	<i>8,78</i>	<i>16,68</i>	<i>47,18</i>	<i>373</i>

	<i>Всего за день</i>	<i>1326</i>	<i>47,22</i>	<i>54,23</i>	<i>196,83</i>	<i>1374,67</i>
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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

16 день

Завтрак

№7	Каша ячневая	150	4,5	3,9	25,3	146
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
Итого завтрак		326	9	11,64	52,82	338,72

Второй завтрак

№29	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	73,6
Итого 2 завтрак		160	0,8	0	16,16	73,6

Обед

№55	Салат Мозайка	50	1,44	3,68	5,07	59,45
№37	Суп Крестьянский	180	2,4	4	16,5	105
№62	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81
№71	Ежики в томат.соус	60	8,5	8,3	3,9	125
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№22	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
Итого обед		630	20,34	19,39	85,29	581,55

Полдник

№94	Ватрушка с повидлом	65	5,6	8,4	32	223
№21	Чай с лимоном	150	1,05	1,06	8,42	46
Итого полдник		215	6,65	9,46	40,42	269

Всего за день	1321	36,79	40,49	194,69	1262,87
---------------	------	-------	-------	--------	---------

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

17 день

Завтрак

№11	Лапшевник с сыром	150	10,05	10,35	35,7	276
№14	Батон/ масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№18	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67
Итого завтрак		326	13,91	17,64	56,06	434,72

	Второй завтрак					
№110	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
Итого 2 завтрака		150	0,6	0,45	15,45	70,5

Обед

№54	Салат из свежих огурцов	50	0,33	4,55	1,03	46,19
№39	Суп из консервы сайра	180	6,2	1,9	9,8	78
№85	Азу с мясом	180	15,77	11,97	26,51	307,8
№26	Кисель	150	0,08	0,08	20,93	84,75
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
Итого обед		620	26,85	19,18	85,99	655,04

Полдник

№97	Вафли	50	2,25	14,5	31,5	265
№20	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46
Итого полдник		200	3,3	15,56	39,92	311

Всего за день		1296	44,66	52,83	197,42	1471,26
---------------	--	------	-------	-------	--------	---------

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

18 день

Завтрак

№ 06	Каша Дружба	150	3,7	4,4	19,8	132
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
	<i>Итого завтрак</i>	<i>326</i>	<i>8,2</i>	<i>12,14</i>	<i>47,32</i>	<i>324,72</i>

Второй завтрак

№29	Сок	160	0,8	0	16,16	73,6
	<i>Итого 2 завтрака</i>	<i>160</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>16,16</i>	<i>73,6</i>

Обед

№40	Курин. бульон с грен	180	10,7	10,8	0,5	141,6
№70	Суфле из куры	60	13,5	10,2	1,7	152
№65	Макароньы отварные	130	4,6	3,27	28,09	163
№115	Соус томатно-смет.	20	0,2	1,5	0,9	18
№52	Салат капуста\морковь	50	0,8	3,3	5,9	52
№25	Компот из кураги	150	0,08	0,08	20,9	38,7
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
	<i>Итого обед</i>	<i>650</i>	<i>34,35</i>	<i>32,63</i>	<i>85,71</i>	<i>703,6</i>

Полдник

№106	Запеканка творожная с изюмом	100	16,19	9,57	17,09	184,16
№118	Молоко сгущенное	20	1,36	1,7	11,2	66
№19	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	26
	<i>Итого полдник</i>	<i>270</i>	<i>17,58</i>	<i>11,28</i>	<i>35,11</i>	<i>276,16</i>

<i>Всего за день</i>	<i>1406</i>	<i>60,93</i>	<i>56,05</i>	<i>184,3</i>	<i>1378,08</i>
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------

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

19 день

Завтрак

№3	Каша геркулесовая	150	4,79	5,56	20,4	151
№14	Батон/масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
№18	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	67
<i>Итого завтрак</i>		326	8,65	12,85	40,76	309,72

Второй завтрак						
№110	Груша	150	0,6	0,5	15,45	70,5
<i>Итого 2 завтрак</i>		150	0,6	0,5	15,45	70,5

Обед

№41	Суп овощной	180	1,2	2,4	9	59
№60	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117
№24	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
№53	Салат из свежих помидор	50	0,45	4,59	1,56	50,28
№75	Котлета из говядины	60	8,5	8,3	3,9	125
<i>Итого обед</i>		570	17,55	19,68	79,86	562,15

Полдник

№109	Пирожок с морковью	70	6,83	9,9	29,48	249,18
№21	Чай с лимоном	150	1,05	1,06	8,42	46
<i>Итого полдник</i>		220	7,88	10,96	37,9	295,18

<i>Всего за день</i>		1266	34,68	43,99	173,97	1237,55
----------------------	--	------	-------	-------	--------	---------

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

20 день

Завтрак

№2	Каша гречневая	150	5,3	3,2	19,8	119
№23	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101
№14	Батон /масло	20\6	1,6	5,13	10,34	91,72
	<i>Итого завтрак</i>	326	9,8	10,94	47,32	311,72

Второй завтрак

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

Обед

№59	Салат морковь\кукуруза	40	0,62	2,87	3,33	41,69
№36	Свекольник	180	1,6	3,9	12,4	83
№78	Запеканка рыбно-рисовая	150	18,1	10,47	13,11	219
№113	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18
№22	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,8
№12	Хлеб крестьянский	30	2,31	0,29	14,37	70,8
№13	Хлеб чусовской	30	2,16	0,39	13,35	67,5
	<i>Итого обед</i>	600	25,52	19,65	74,56	572,79

Полдник

№99	Коржик	85	5,86	11,81	26,86	345,95
№20	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46
	<i>Итого полдник</i>	235	6,91	12,87	35,28	391,95

<i>Всего за день</i>	1371	42,23	43,46	176,16	1356,46
----------------------	------	-------	-------	--------	---------

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