

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Детским садом №11 «Родничок»

А.А. Громова

Приказ № 54 от 7.09.2021 г.



# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**МБДОУ Детского  
сада №11 «Родничок»**

День № 1 младшая гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		т.к 227
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77		т.к413
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00		т.к 3
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46		т.к 368
<i>Всего за завтрак</i>	335	12,86	14,11	36,45	325		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	45	0,34	2,77	1	30,59		т.к 13
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,2	12,91	106,6		т.к.87
<i>бульон мясной детский</i>		0,02	0,02	0,01	0,025		т.к.59
Голубцы ленивые с мясом	120	10,61	6,81	15,04	164		т.к 315
<i>соус сметанный с томатом</i>	15	0,26	0,75	1	12		т.к.373
Кисель	150	0,41	0,04	22	88,29	35 мг.на 1 реб.	т.к 400
<i>всего за обед</i>		15,73	14,59	51,96	401,505		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Лапшевник с творогом	155	5,196	6,528	26,52	188,664		т.к 226
Чай с лимоном	150	0,67	0,83	11,25	46,67		т.к 412
Печенье овсяное	30	2,03	4,5	22,43	136,56		
<i>Всего за полдник</i>		7,896	11,858	60,2	371,894		
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9		
ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		
<b>Всего за день</b>		41,166	41,198	181,102	1243,899		

День №2 мл.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная с маслом	155	4,056	5,91	21,78	159	т.к 182	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	т.к 416	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	т.к 1	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	т.к 386	
<i>Всего за завтрак</i>		10,056	16,58	59,16	428		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (помидоры)	40	0,45	2,47	1,89	31,64	т.к 14	
Суп Крестьянский	200	3,74	5,34	12,82	110	т.к 117/н.р. 42	
Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	т.к 219	
Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	т.к. 299	
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,72	84,33	35 мг.на 1 реб. т.к 394	
<i>всего за обед</i>		19,13	18,92	71,65	528,97		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Омлет с зелёным горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	т.к 233	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	т.к 413	
<i>Всего за полдник</i>		7,22	11,83	15,1	196		
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т.к. 147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	т.к. 148	
<b>Всего за день</b>		41,416	48,11	173,76	1293,57		

День №3 мл.гр							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая вязкая с маслом	155	2,032	3,96	24,08	141	т.к 182	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	т.к411	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	т.к1	
<b>Второй завтрак</b>							
сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102	т.к 418	
<i>Всего за завтрак</i>	495	4,972	11,82	70,14	407		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка(огурец )	40	0,3	2,43	1	14,92	т.к 13	
Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	73,6	т.к 80	
бульон мясной детский		0,24	0,2	0,02	2,8	т.к.59	
Картофельное пюре	120	2,46	4	16,42	110,24	т.к 339	
Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84	т.к 272	
соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,17	т.к.366	
Кисель	150	0,42	0,04	22,54	92,24	35мг.на 1 реб. т.к 400	
<i>всего за обед</i>	585	14,08	12,62	58,1	388,97		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Каша рисовая вязкая с маслом	155	2,032	3,96	24,08	141	т.к 182	
Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275	т.к 442	
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	т.к 420	
<i>Всего за полдник</i>	405	12,562	10,93	85,4	491		
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т.к 147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	т.к 148	
<b>Всего за день</b>	1555	36,624	36,15	241,49	1427,57		

День №4 мл.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная вязкая с маслом	155	4,027	4,86	24,43	159		т.к 182
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		т.к 419
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к 1
<b>Второй завтрак</b>							
бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к 386
<i>Всего за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>12,557</i>	<i>16,99</i>	<i>67,63</i>	<i>475</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка(помидоры)	40	0,45	2,47	1,89	31,64		т.к 14
Борщ	200	7,91	5,82	10,98	128		т.к. 68
Плов с мясом птицы	160	16	14,78	26,76	304		т.к 321
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,82	72,83	35 мг.на 1 реб.	т.к 390
<i>всего за обед</i>	<i>580</i>	<i>24,48</i>	<i>23,19</i>	<i>57,45</i>	<i>536,47</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Котлеты картофельные с соусом	115	3,5	7,06	22,28	167		т.к. 150
Пряники	20	1,29	1,64	14,75	74,6		
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77		т.к 413
<i>Всего за полдник</i>	<i>285</i>	<i>7,44</i>	<i>11,03</i>	<i>48,34</i>	<i>318,6</i>		
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		т.к.
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		т.к.
<b>Всего за день</b>	<i>1380</i>	<i>49,49</i>	<i>51,99</i>	<i>201,27</i>	<i>1470,67</i>		

День №5 мл.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,89	14,06	108,36		т.к 100
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		т.к.414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к1
<b>Второй завтрак</b>							
бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к 386
<i>Всего за завтрак</i>	<i>440</i>	<i>10,58</i>	<i>13,94</i>	<i>60,31</i>	<i>409,36</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	40	0,3	2,43	0,95	26,92		т.к 13
Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8		т.к 95
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79		т.к. 143
Тефтели мясные с соусом №372	120	8,14	9,04	10,3	155		т.к. 304
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,72	84,33	35 мг.на 1 реб.	т.к 394
<i>всего за обед</i>	<i>610</i>	<i>17,64</i>	<i>21,91</i>	<i>52,93</i>	<i>479,05</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пюре из свеклы	120	1,81	4,06	10,53	85,9		т.к.342
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140		т.к 327
<i>соус томатный с овощами</i>	15	0,22	1,06	1,89	17,98		т.к.367
Кондитерские изделия(Зефир )	7	0,07	0	5,705	21,7		т.к 153
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		т.к 411
<i>Всего за полдник</i>	<i>352</i>	<i>12,02</i>	<i>15,53</i>	<i>26,955</i>	<i>293,58</i>		
хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,49	71,00		т.к.
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		т.к.
<b>Всего за день</b>	<i>1472</i>	<i>45,22</i>	<i>52,16</i>	<i>168,05</i>	<i>1322,59</i>		

День №6 мл.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая вязкая с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	т.к.182	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	т.к.411	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	т.к.1	
<b>Второй завтрак</b>							
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	т.к.386	
<i>Всего за завтрак</i>		6,94	13,55	52,27	353		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (помидоры)	40	0,45	2,47	1,89	31,64	т.к.14	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	т.к.73	
<i>бульон детский</i>		0,24	0,2	0,02	2,8	т.к.59	
Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	т.к.293	
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,91	4,89	31,04	195,78	т.к.330	
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	т.к.418	
<i>всего за обед</i>		25,16	23,88	58,85	551,02		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пудинг творожный	50	8,77	6,03	8,58	124	т.к.249	
соус молочный	15	0,31	0,78	1,063	12,56	т.к.368	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	т.к.411	
<i>Всего за полдник</i>		9,12	6,82	16,633	164,56		
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т.к.	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	т.к.	
<b>Всего за день</b>		46,23	45,03	155,603	1209,18		

День №7 мл.гр							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная вязкая с маслом	155	3,4	3,96	22,94	141	т.к.182	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	т.к.414	
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	т.к.3	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	т.к.386	
<i>Всего за завтрак</i>		10,87	13,24	57,93	394		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	40	0,3	2,43	0,95	26,92	т.к.13	
Суп Картофельный с горохом лущеным	200	4,39	4,22	13,06	107,8	т.к.87	
<i>бульон мясной детский</i>							
Рыба запеченная с морковью	60	6,6	6,07	2,53	63	т.к.267	
<i>соус сметанный</i>	20	0,28	0,1	1,17	14,82	т.к.372	
Рис отварной	120	2,93	4,32	29,46	168,43	т.к.332	
Кисель	150	0,42	0,045	22,54	92,24	35мг.на 1 реб.	
<i>всего за обед</i>		14,62	14,755	68,76	446,29		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Омлет с овощами	65	4,07	9,27	1,61	104	т.к.234	
Кондитерские изделия (пряники)	20	1,29	1,64	13,66	74,6		
Молоко кипячоное	150	4,58	4,08	7,58	85	т.к.419	
<i>Всего за полдник</i>		9,94	14,99	22,85	263,6		
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9		
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Всего за день</b>		40,35	43,705	177,66	1243,39		

День № 8 мл.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная вязкая с маслом	155	119,5	4,86	24,43	159		т.к. 182
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		т.к.411
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к. 1
<b>Второй завтрак</b>							
сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	0	15,15	64		т.к. 418
<i>Всего за завтрак</i>	<i>495</i>	<i>122,74</i>	<i>12,42</i>	<i>61,19</i>	<i>387</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (помидоры)	40	0,45	2,47	1,89	31,64		т.к. 14
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6		т.к.86
<i>бульон мясной детский</i>		0,23	0,2	0,02	2,8		т.к. 59
Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205		т.к. 292
Компот из свежих фруктов(груши)	150	0,12	0	18	73,13	35мг.на 1 реб.	т.к. 390
<i>всего за обед</i>	<i>560</i>	<i>23,18</i>	<i>10,19</i>	<i>50,07</i>	<i>385,17</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,89	14,06	108,36		т.к. 100
Булочка домашняя	75	5,46	10	40,44	271		т.к 452
Кефир	150	4,35	3,75	6	75		т.к. 420
<i>Всего за полдник</i>	<i>375</i>	<i>14,1</i>	<i>17,64</i>	<i>60,5</i>	<i>454,36</i>		
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9		
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Всего за день</b>	<b>1500</b>	<b>164,94</b>	<b>40,97</b>	<b>199,88</b>	<b>1366,03</b>		

День № 9 мл.гр							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая вязкая с маслом	155	2,32	3,96	24,08	141		т.к.182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		т.к. 414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к1
<b>Второй завтрак</b>							
Бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к 386
<i>Всего за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>8,61</i>	<i>14,01</i>	<i>70,33</i>	<i>442</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	40	0,3	2,43	0,95	26,92		т.к. 13
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8		т.к.88
<i>бульон из птицы детский</i>		0,2	0,02	0,17	3		т.к. 60
Котлеты из кур,запеченные с соусом	60	7,64	10,93	6,23	154		т.к. 324
Рагу овощное	105	1,22	7,28	7,51	100		т.к 148
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,72	84,33	35 мг.на 1 реб.	т.к. 394
<i>всего за обед</i>	<i>555</i>	<i>11,84</i>	<i>22,94</i>	<i>49,29</i>	<i>452,05</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116		т.к. 245
<i>соус молочный сладкий</i>	15	0,29	0,68	1,99	15,22		т.к.369
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64		т.к. 418
<i>Всего за полдник</i>	<i>215</i>	<i>10,34</i>	<i>7,01</i>	<i>22,52</i>	<i>195,22</i>		
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9		
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Всего за день</b>	<b>1285</b>	<b>35,71</b>	<b>44,68</b>	<b>170,26</b>	<b>1228,77</b>		

День № 10 мл.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146		т.к 182
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		т.к.416
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к. 1
<b>Второй завтрак</b>							
Бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к.386
<i>Всего за завтрак</i>		11,77	15,63	69,52	466		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	40	0,3	2,43	0,95	26,92		т.к. 13
Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8		т.к.64
<i>бульон из птицы</i>		0,2	0,02	0,17	3		т.к. 60
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140		т.к. 327
Макароны отварные	120	4,4	3,63	21,24	135,3		т.к.335
Чай с сахаром	150	0,04	0	11,25	46,67		т.к 411
Кондитерское изделия (печенье)	30	2,03	0,1	6,99	28		
<i>всего за обед</i>		18,48	20,58	53,73	467,69		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Оладьи с маслом	65	4,58	7,33	24,75	183		т.к. 432
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		т.к. 419
<i>Всего за полдник</i>		9,16	11,41	32,33	268		
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9		
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Всего за день</b>		44,33	48,34	183,7	1341,19		

День №1 старшая гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63		т.к 227
Чай с молоком	180	2,67	3,34	14,31	89		т.к.411
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,045	19,39	180		т.к 3
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46		т.к 368
<i>Всего за завтрак</i>		14,83	16,285	44,28	378		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	60	0,45	4	2	39,6		т.к 13
Суп картофельный с фасолью	250	5,12	5,34	16,14	133		т.к.87
<i>бульон детский</i>	175	0,02	0,02	0,01	0,25		т.к.59
Голубцы ленивые с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219		т.к 315
<i>соус сметанный с томатом</i>	30	0,52	2	2,06	24		т.к.373
Кисель	180	0,475	0,05	25,17	103	50 мг.на 1 реб.	т.к 400
<i>всего за обед</i>		20,705	20,45	65,64	518,85		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373		т.к 226
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		т.к.412
Печенье овсяное	30	2,03	4,5	22,43	136,56		
<i>Всего за полдник</i>		20,01	19,29	74,76	550,56		
хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	69,9		
ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Всего за день</b>		60,465	56,745	212,8	1586,91		

День №2 ст.гр.								
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					витаминин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша овсяная с маслом	205	5,39	6,38	27,13	187		т.к 182	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		т.к 416	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к 1	
<b>Второй завтрак</b>								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		т.к 386	
<i>Всего за завтрак</i>		11,91	17,52	67,37	474			
<b>ОБЕД</b>								
Порционная нарезка(помидоры)	60	0,68	3,7	3	47,36		т.к 14	
Суп Крестьянский	250	4,68	6,68	16,03	137,5		т.к 117/н.р. 42	
Макарони отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217		т.к 219	
Котлета Рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173		т.к. 299	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	50мг.на 1 реб.	т.к 394	
<i>всего за обед</i>		25,29	23,83	94,75	687,86			
<b>ПОЛДНИК</b>								
Омлет с зелёным горошком	85	6,52	8,07	8,41	132		т.к 233	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		т.к413	
<i>Всего за полдник</i>		9,19	10,41	22,72	221			
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		т.к.	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		т.к.	
<b>Всего за день</b>		53,64	52,86	225,69	1587,86			

День №3 ст.гр.								
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					витаминин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая вязкая с маслом	205	6,21	5,28	27,9	184		т.к 182	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		т.к411	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,66	14,62	136		т.к1	
<b>Второй завтрак</b>								
сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123		т.к 418	
<i>Всего за завтрак</i>	605	9,26	13,32	81,85	483			
<b>ОБЕД</b>								
Порционная нарезка(огурец)	60	0,45	3,65	1,4	40,3		т.к 13	
Рассольник на мясном бульоне	250	2,8	3,28	12,8	92		т.к 80	
<i>бульон мясной детский</i>		0,3	0,24	0,02	3,5		т.к. 59	
Картофельное пюре	150	3,05	4,78	20,34	136,57		т.к 339	
Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116		т.к 272	
соус томатный	30	0,35	2	3	23		т.к. 366	
Кисель	180	0,52	0,05	28	112,36	50 мг.на 1 реб.	т.к 400	
<i>всего за обед</i>	750	18,63	17,9	74,6	523,73			
<b>ПОЛДНИК</b>								
Каша рисовая вязкая с маслом	205	3,09	4,07	32,09	177		т.к 182	
Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275		т.к 442	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		т.к 420	
<i>Всего за полдник</i>	485	14,49	11,79	94,61	542			
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		т.к.	
ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5		т.к.	
<b>Всего за день</b>	1940	49,33	44,01	297,375	1761,23			



День №4 ст.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеница вязкая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200		т.к. 182
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		т.к. 419
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к. 1
<b>Второй завтрак</b>							
бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к 386
<i>Всего за завтрак</i>	<i>525</i>	<i>15,1</i>	<i>18,21</i>	<i>77,24</i>	<i>533</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка(помидоры)	60	0,68	3,7	3	47,36		т.к 14
Борщ	250	9,89	7,27	13,73	160		т.к 68
Плов с мясом птицы	210	20,3	17	35,69	377		т.к. 321
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,71	89	50 мг.на 1 реб.	т.к 390
<i>всего за обед</i>	<i>720</i>	<i>31,01</i>	<i>28,11</i>	<i>74,13</i>	<i>673,36</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Котлеты картофельные с соусом	180	5,27	9,2	33,41	237		т.к.150
Пряники	30	1,94	2,46	20,493	111,9		
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		т.к 413
<i>Всего за полдник</i>	<i>390</i>	<i>9,88</i>	<i>14</i>	<i>68,213</i>	<i>437,9</i>		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		т.к.
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		т.к.
<b>Всего за день</b>	<b>1735</b>	<b>63,24</b>	<b>61,42</b>	<b>260,433</b>	<b>1849,26</b>		

День №5 ст.гр							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,23	4,74	18	132		т.к 100
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		т.к 414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к1
<b>Второй завтрак</b>							
бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к 386
<i>Всего за завтрак</i>	<i>500</i>	<i>12,03</i>	<i>15,2</i>	<i>67,98</i>	<i>454</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	60	0,45	3,58	1,4	39,59		т.к 13
Суп рыбный с консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25		т.к 95
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120		т.к 143
Тефтели мясные с соусом №372	160	10,91	12,53	13,79	212		т.к. 304
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	50 мг.на 1 реб.	т.к 394
<i>всего за обед</i>	<i>820</i>	<i>23,53</i>	<i>30,09</i>	<i>71,67</i>	<i>651,84</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пюре из свеклы	150	2,15	0,16	12,49	101,86		т.к 342
Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190		т.к. 327
<i>соус томатный с овощами</i>	<i>20</i>	<i>0,29</i>	<i>1,42</i>	<i>2,52</i>	<i>23,98</i>		т.к. 367
Кондитерские изделия(Зефир )	20	0,2	0	16,3	62		т.к
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		т.к 136
<i>Всего за полдник</i>	<i>470</i>	<i>27,85</i>	<i>18,83</i>	<i>46,76</i>	<i>427,12</i>		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		т.к.
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		т.к.
<b>Всего за день</b>	<b>1890</b>	<b>70,66</b>	<b>65,22</b>	<b>227,26</b>	<b>1737,96</b>		

День №6 ст.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая вязкая с маслом	205	5,39	6,38	27,13	187		т.к 182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		т.к 411
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к 1
<b>Второй завтрак</b>							
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46		т.к 386
<i>Всего за завтрак</i>		8,3	14,25	62,04	409		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (помидоры)	60	0,68	3,7	3	47,36		т.к. 14
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75		т.к 73
Гуляш из отварной говядины	160	20,63	16,3	5,24	250		т.к.293
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,06	38,45	242,54		т.к.330
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76		т.к. 418
<i>всего за обед</i>		31,82	27,24	70,35	653,29		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пудинг творожный	100	15,14	10,76	24,33	255		т.к 249
соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,16		т.к. 368
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		т.к. 411
<i>Всего за полдник</i>		15,82	12,35	36,45	320,16		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		т.к.
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		т.к.
<b>Всего за день</b>		63,19	54,94	209,69	1587,45		

День №7 ст. гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная вязкая с маслом	205	4,52	4,07	30,57	177		т.к. 182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		т.к. 414
Бутерброд с маслом и сыром	70	7	7,098	22,001	183,001		т.к 2
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		т.к. 386
<i>Всего за завтрак</i>		14,77	13,978	76,731	495,001		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка (огурцы)	60	0,45	3,58	1,4	39,59		т.к. 13
Суп картофельный с горохом лушcеным	250	5,49	5,27	16,32	134,75		т.к. 87
<i>бульон мясной детский</i>							
Рыба запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86		т.к. 267
<i>соус сметанный</i>	26	0,36	1,3	1,52	19,25		т.к. 372
Рис отварной	150	3,63	5,35	36,5	208,66		т.к. 332
Кисель	180	0,52	0,05	27,46	112,36	50мг.на 1 реб.	т.к. 400
<i>всего за обед</i>		18,78	16,06	85,25	561,02		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Омлет с овощами	85	5,58	11,23	2,83	135		т.к. 234
Кондитерские изделия (пряники)	30	1,94	2,46	20,493	111,9		
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		т.к. 419
<i>Всего за полдник</i>		13	18,57	32,393	348,9		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67		
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>Всего за день</b>		53,01	49,608	230,394	1586,591		

День № 8 ст.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная вязкая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200		т.к. 182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		т.к.411
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к. 1
<b>Второй завтрак</b>							
сок фруктовый(яблочный)	180	0,9	0	18,18	76		т.к. 418
<i>Всего за завтрак</i>	<i>605</i>	<i>9,08</i>	<i>12,85</i>	<i>75,34</i>	<i>452</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка(помидоры)	60	0,68	3,7	3	47,36		т.к. 14
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75		т.к. 86
<i>бульон мясной детский</i>		1	0,25	0,02	3,5		т.к. 59
Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265		т.к. 292
Компот из свежих фруктов(груши)	180	0,14	0,11	21,89	89,09	50мг.на 1 реб.	т.к. 390
<i>всего за обед</i>	<i>710</i>	<i>31,32</i>	<i>14,26</i>	<i>61,44</i>	<i>495,7</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,23	4,74	18	132		т.к.100
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358		т.к. 452
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		т.к. 420
<i>Всего за полдник</i>	<i>460</i>	<i>17,73</i>	<i>21,76</i>	<i>79,12</i>	<i>580</i>		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>65,38</b>	<b>49,97</b>	<b>256,75</b>	<b>1732,7</b>		

День № 9 ст.гр.							
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая вязкая с маслом	205	3,09	4,07	32,09	177		т.к.182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		т.к.414
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		т.к.1
<b>Второй завтрак</b>							
Бананы	100	1,5	0,5	21	95		т.к.386
<i>Всего за завтрак</i>	<i>525</i>	<i>9,89</i>	<i>14,53</i>	<i>82,07</i>	<i>499</i>		
<b>ОБЕД</b>							
Порционная нарезка(огурцы)	60	0,45	3,58	1,4	39,59		т.к. 13
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,59	17,14	104,75		т.к. 88
<i>бульон из птицы детский</i>		0,24	0,03	0,21	3,5		т.к. 60
Котлеты из кур запеченные с соусом	80	10,11	14,27	8,51	203		т.к. 324
Рагу овощное	155	1,79	9,24	11,17	135		т.к. 148
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,73	50 мг.на 1 реб.	т.к. 394
<i>всего за обед</i>	<i>725</i>	<i>15,68</i>	<i>29,73</i>	<i>63,67</i>	<i>588,57</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234		т.к. 245
<i>соус молочный сладкий</i>	30	0,58	1,36	3,98	30,48		т.к. 369
Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76		т.к. 418
<i>Всего за полдник</i>	<i>310</i>	<i>20,17</i>	<i>14,03</i>	<i>33,56</i>	<i>340,48</i>		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>Всего за день</b>	<b>1660</b>	<b>52,99</b>	<b>59,39</b>	<b>220,15</b>	<b>1633,05</b>		

День № 10 ст.гр								
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав				эн-я ц-сть ккал.	витаминин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.				
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая вязкая с маслом	205	6,21	5,28	27,9		184	т.к. 182	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	т.к.416	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62		136	т.к.1	
<b>Второй завтрак</b>								
Бананы	100	1,5	0,5	21		95	т.к.386	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>525</i>	<i>13,83</i>	<i>16,52</i>	<i>79,34</i>		<i>522</i>		
<b>ОБЕД</b>								
Порционная нарезка (огурцы)	60	0,45	3,58	1,4		39,59	т.к. 13	
Борщ с картофелем	250	4,97	6,19	21,3		152,84	т.к 64	
<i>бульон из птицы</i>		<i>0,24</i>	<i>0,03</i>	<i>0,2</i>		<i>3,5</i>	т.к. 60	
Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45		190	т.к. 327	
Макароны отварные	180	6,69	5,5	32,05		204,18	т.к. 335	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		40	т.к. 411	
Кондитерское изделия (печенье)	40	2,71	6	29,91		182,08		
<i>всего за обед</i>	<i>790</i>	<i>28,33</i>	<i>35,51</i>	<i>97,3</i>		<i>812,19</i>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Оладьи	125	9,05	11,37	49,1		335	т.к. 432	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07		102	т.к. 419	
<i>Всего за полдник</i>		<i>14,53</i>	<i>16,25</i>	<i>58,17</i>		<i>437</i>		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		118		
ржаной	50	3,3	0,6	16,7		16,7		
<b>Всего за день</b>		<b>63,94</b>	<b>69,38</b>	<b>275,66</b>		<b>1905,89</b>		