

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Углицкий детский сад «Малышок»

457237 п.Углицкий, Школьная, 26, Чесменский район, Челябинская область  
ИНН 7443005138 / КПП 745801001 Тел.8 (351 69) 47-4-25, E-mail: [uglizksad@mail.ru](mailto:uglizksad@mail.ru)



Утверждаю  
Заведующий  
Приказ № 08 – О от 09.01.2023 г

И.С. Панина

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей с 10,5 часовым пребыванием

## 10 дневное меню 2021г(зима) 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность,	№ рецептуры
<b>1 день</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Чай с лимоном	180	0,07	0	13,77	55,45	260
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,8</b>	<b>10,42</b>	<b>61,32</b>	<b>380,18</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	11
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	4,8	7,79	80	27
	Тефтели рыбные	70	6,13	4,62	7,84	103,63	146
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,84	228
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	206
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>16,02</b>	<b>21,91</b>	<b>89,26</b>	<b>628,61</b>	
полдник	Оладьи	70	4,36	4,03	37,98	205,63	286
	Молоко сгущеное	10	0,72	0,85	5,6	32	226
	апельсин	75	0,67	0,15	6,07	30	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	1п
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>10,14</b>	<b>8,95</b>	<b>71,36</b>	<b>407,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1555</b>	<b>36,46</b>	<b>41,38</b>	<b>232,04</b>	<b>1462,19</b>	
<b>2 день</b>							
завтрак	Омлет натуральный	150	17,91	27,77	4,67	340,4	110
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	1п
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>24,61</b>	<b>32,59</b>	<b>41,32</b>	<b>558,77</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из помидор	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,03	2,06	15,67	89,1	38
	Зразы рубленные мясные	70	10,23	8,25	14,58	173,19	155
	Соус молочный с морковью	30	0,35	2,19	2,6	31,7	223
	Свекла тушеная	130	3,8	6,27	16,16	132,11	214
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,27</b>	<b>24,93</b>	<b>101,06</b>	<b>712,43</b>	
полдник	Корж молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	128
	Бананы	75	1,1	0,075	14,4	66,7	
	Йогурт 3,2% жирности	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>14,19</b>	<b>12,855</b>	<b>61,3</b>	<b>431,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1485</b>	<b>61,57</b>	<b>70,475</b>	<b>213,78</b>	<b>1748,4</b>	
<b>3 день</b>							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	1п
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>12,32</b>	<b>10,94</b>	<b>56,38</b>	<b>374,45</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с изиомом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,55	7,66	77,63	56
	Курица отварная порционная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	181
	Соус молочный с морковью	30	0,35	2,19	2,6	31,7	223
	Картофельное пюре с морковью	130	2,6	3	19,14	113,1	207
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	22,82	93,66	242
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>27,75</b>	<b>34,3</b>	<b>84,97</b>	<b>764,3</b>	
полдник	Пирожки с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	294
	Бананы	75	1,1	0,075	14,4	66,7	
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>14,74</b>	<b>9,725</b>	<b>49,6</b>	<b>358,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1530</b>	<b>55,31</b>	<b>55,065</b>	<b>201,05</b>	<b>1543,15</b>	



## 4 день

завтрак	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	90
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	248
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,94</b>	<b>16,39</b>	<b>69,44</b>	<b>474,6</b>	

2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
-----------	-----	-----	-----	-----	------	----	--

обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15
	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	2,96	4,8	83,69	41
	Шницель из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	Соус молочный (3 вар)	30	1	2,06	2,76	33,69	221
	Капуста тушеная	130	3,4	4,2	17,48	113,3	200
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>30,3</b>	<b>27,06</b>	<b>82,03</b>	<b>688,6</b>	

полдник	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	160	100г
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,1	
	Йогурт 3,2% жирности	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>15,6</b>	<b>13,99</b>	<b>35</b>	<b>315,5</b>	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**                                      **1540**    **58,34**    **57,54**    **196,57**    **1524,7**

## 5 день

завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	117
	молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,2	64	
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	262
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>37,77</b>	<b>17,01</b>	<b>67,18</b>	<b>563,35</b>	

2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
-----------	-----	-----	-----	-----	------	----	--

обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
	Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,37	12,12	80,6	37
	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	162
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,6	182,9	194
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,23	24,13	99,86	237
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>35,94</b>	<b>42,29</b>	<b>100,96</b>	<b>929,28</b>	

полдник	Вафли	40	1,6	1,4	40	175	
	Бананы	75	0,3	0,22	7,72	35,25	
	Йогурт 3,2% жирности	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>10,9</b>	<b>7,38</b>	<b>54,02</b>	<b>332,65</b>	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**                                      **1495**    **85,11**    **66,78**    **232,26**    **1871,28**

## 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
<b>1 день</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	262
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>13,15</b>	<b>13,37</b>	<b>61,17</b>	<b>420,28</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	22
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,8	9,8	71,13	36
	Запеканка капустная с говядиной (соус смет)	190	21,54	24,37	11,55	351,14	154
	Кисель	180	0,23	0,23	22,82	93,66	242
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>28,29</b>	<b>33,52</b>	<b>72,42</b>	<b>707,37</b>	
полдник	Булочка "Российская"	60	4,25	2,9	39,2	199,8	276
	Апельсин	75	0,67	0,15	6,07	30	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	1п
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>9,31</b>	<b>6,97</b>	<b>66,98</b>	<b>369,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1495</b>				<b>1543,22</b>	
<b>2 день</b>							
завтрак	Пудинг творожный запеченый	150	24,26	8,31	39,75	330,81	128
	Повидло	20	0,08	0	15,2	58,6	
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	248
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>32,34</b>	<b>15,65</b>	<b>93,25</b>	<b>642,54</b>	
	2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	82,97	35
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	152
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,7	39	228	186
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>35,77</b>	<b>39,29</b>	<b>105,84</b>	<b>926,66</b>	
полдник	Печенье	40	2,72	7,44	26,24	183,6	
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>7,98</b>	<b>12,24</b>	<b>55,18</b>	<b>367,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1530</b>				<b>1983</b>	
<b>3 день</b>							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	13,65	16,67	6,67	231,3	111
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	1п
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>22,65</b>	<b>24,39</b>	<b>43,32</b>	<b>485,67</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	4
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	34
	Котлета рыбная( соус томатный)	100	10,36	1,93	6,79	85,93	134
	Картофель отварной	130	2,7	6,1	23,58	157,3	204
	Компот из апельсин и яблок	180	0,43	0,23	24,13	99,86	237
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19,84</b>	<b>18,94</b>	<b>90,69</b>	<b>610,36</b>	
полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>11,94</b>	<b>7,13</b>	<b>61,25</b>	<b>361,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1410</b>				<b>1503,3</b>	



## 4 день

завтрак	Каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	84
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	262
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>15,43</b>	<b>62,02</b>	<b>433,68</b>	

2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
-----------	-----	-----	-----	-----	------	----	--

обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15
	Суп лапша домашняя	180	1,76	3,52	10,02	78,75	47
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	14,52	8,03	7,51	160,29	144
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	130	3,93	17,04	22,18	257,8	190
	Кисель конц.	180	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>25,97</b>	<b>34,71</b>	<b>90,64</b>	<b>773,93</b>	

полдник	Пирожок с яблочным фаршем	60	5,4	4,54	33,7	197,17	294
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>10,66</b>	<b>9,34</b>	<b>62,64</b>	<b>381,37</b>	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ** **1575** **1634,98**

## 5 день

завтрак	Каша геркулес на молоке	200	6,33	8,9	25,49	207,38	93
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	262
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,18</b>	<b>16</b>	<b>52,42</b>	<b>399,95</b>	

2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
-----------	-----	-----	-----	-----	------	----	--

обед	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	9
	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	2,96	4,8	83,69	41
	Печень говяжья по-строгановски	70	23,32	28,95	4,7	370,15	162
	Соус сметанный	40	0,67	4,7	1,3	50,6	226
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	206
	Напиток из шиповника	180	0,61	0	18,9	42,18	256
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>41,62</b>	<b>47,98</b>	<b>78,4</b>	<b>874,8</b>	

полдник	Бантики с корицей	60	4,09	7,02	40,6	242,1	268
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,1	
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>9,25</b>	<b>11,82</b>	<b>67,39</b>	<b>417,4</b>	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ** **1500** **1738,15**



## 10 дневное меню (весна, лето) 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность,	№ рецептура
<b>1 день</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Чай с лимоном	180	0,07	0	13,77	55,45	260
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,8</b>	<b>10,42</b>	<b>61,32</b>	<b>380,18</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,83	4,22	2,52	47,5	83,11
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	4,8	7,79	80	22
	Тефтели рыбные	70	6,13	4,62	7,84	103,63	146
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,84	228
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	206
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>15,9</b>	<b>21,07</b>	<b>88,65</b>	<b>614,23</b>	
полдник	Оладьи	70	4,36	4,03	37,98	205,63	286
	повидло	20	0,08	0	15,2	58,6	229
	апельсин	75	0,67	0,15	6,07	30	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	110
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>9,5</b>	<b>8,1</b>	<b>80,96</b>	<b>434</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1565</b>	<b>35,7</b>	<b>39,69</b>	<b>241,03</b>	<b>1474,41</b>	
<b>2 день</b>							
завтрак	Омлет натуральный	150	17,91	27,77	4,67	340,4	110
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>24,61</b>	<b>32,59</b>	<b>41,32</b>	<b>594,77</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из помидор	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,03	2,06	15,67	89,1	28
	Зразы рубленые мясные	70	10,23	8,25	14,58	173,19	125
	Соус молочный с морковью	30	0,35	2,19	2,6	31,7	223
	Свекла тушеная	130	3,8	6,27	16,16	132,11	213
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,11	104,57	235
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,27</b>	<b>24,93</b>	<b>101,06</b>	<b>712,43</b>	
полдник	Корж молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	128
	Бананы	75	1,1	0,075	14,4	66,7	
	Йогурт 3,2% жирности	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>14,19</b>	<b>12,855</b>	<b>61,3</b>	<b>431,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1485</b>	<b>61,57</b>	<b>70,475</b>	<b>213,78</b>	<b>1784,4</b>	
<b>3 день</b>							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08	14
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	110
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>12,32</b>	<b>10,94</b>	<b>56,38</b>	<b>409,9</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	94
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,55	7,66	77,63	30
	Курица отварная порционная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	181
	Соус молочный с морковью	30	0,35	2,19	2,6	31,7	223
	Картофельное пюре с морковью	130	2,6	3	19,14	113,1	207
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	22,82	93,66	213
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>27,75</b>	<b>34,3</b>	<b>84,97</b>	<b>764,3</b>	
полдник	Пирожки с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	104
	Бананы	75	1,1	0,075	14,4	66,7	
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>14,74</b>	<b>9,725</b>	<b>49,6</b>	<b>358,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1530</b>	<b>55,31</b>	<b>55,065</b>	<b>201,05</b>	<b>1578,6</b>	

5 день завтрак	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	248
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,94</b>	<b>16,39</b>	<b>69,44</b>	<b>474,6</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15
	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	2,96	4,8	83,69	41
	Шницель из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	Соус молочный (3 вар)	30	1	2,06	2,76	33,69	231
	Капуста тушеная	130	3,4	4,2	17,48	113,3	200
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>30,3</b>	<b>27,06</b>	<b>82,03</b>	<b>688,6</b>	
полдник	Творожники песочные	70	6,3	2,93	21,35	160	1000
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,1	
	Йогурт 3,2% жирности	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>15,6</b>	<b>13,99</b>	<b>35</b>	<b>315,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1540</b>	<b>58,34</b>	<b>57,54</b>	<b>196,57</b>	<b>1524,7</b>	

5 день завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	117
	повидло	20	0,08	0	15,2	58,6	
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	76,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>36,41</b>	<b>15,31</b>	<b>71,18</b>	<b>593,95</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,57	4,2	2,6	46,6	87,1
	Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,37	12,12	80,6	35
	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	16,1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,6	182,9	194
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,23	24,13	99,86	217
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>35,94</b>	<b>41,42</b>	<b>97,79</b>	<b>904,91</b>	
полдник	Вафли	40	1,6	1,4	40	175	
	Бананы	75	0,3	0,22	7,72	35,25	
	Йогурт 3,2% жирности	180	9	5,76	6,3	122,4	
	<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>10,9</b>	<b>7,38</b>	<b>54,02</b>	<b>332,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1495</b>	<b>83,75</b>	<b>64,21</b>	<b>233,09</b>	<b>1877,51</b>	



## 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры	
<b>1 день</b>								
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	106	
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	262	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36		
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>13,15</b>	<b>13,37</b>	<b>61,17</b>	<b>420,28</b>		
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	27	
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,8	9,8	71,13	26	
	Запеканка капустная с говядиной (соус смет)	190	21,54	24,37	11,55	351,14	154	
	Кисель	180	0,23	0,23	22,82	93,66	243	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4		
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>28,29</b>	<b>33,52</b>	<b>72,42</b>	<b>707,37</b>		
полдник	Булочка "Российская"	60	4,25	2,9	39,2	199,8	270	
	Апельсин	75	0,67	0,15	6,07	30		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	100	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>9,31</b>	<b>6,97</b>	<b>66,98</b>	<b>369,57</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1495</b>				<b>1543,22</b>		
<b>2 день</b>								
завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	128	
	Повидло	20	0,08	0	15,2	58,6		
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	248	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36		
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>32,34</b>	<b>15,65</b>	<b>93,25</b>	<b>642,54</b>		
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18	
	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	82,97	35	
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	152	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,7	39	228	186	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	241	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4		
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>35,77</b>	<b>39,29</b>	<b>105,84</b>	<b>926,66</b>		
	полдник	Печенье	40	2,72	7,44	26,24	183,6	
		Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
Груша		100	0,4	0,3	9,5	42		
<b>Итого</b>		<b>320</b>	<b>7,98</b>	<b>12,24</b>	<b>55,18</b>	<b>367,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1530</b>				<b>1983</b>		
<b>3 день</b>								
завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	13,65	16,67	6,67	231,3	111	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	100	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36		
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>22,65</b>	<b>24,39</b>	<b>43,32</b>	<b>485,67</b>		
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Салат из отварной моркови с огурцами и зел. горошком	50	0,75	3,7	2,7	45	126	
	Свеклольник	180	1,39	4,56	7,24	75	34	
	Котлета рыбная( соус томатный)	100	10,36	1,93	6,79	85,93	134	
	Картофель отварной	130	2,7	6,1	23,58	157,3	204	
	Компот из апельсин и яблок	180	0,43	0,23	24,13	99,86	247	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4		
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19,77</b>	<b>17,6</b>	<b>88,08</b>	<b>587,89</b>		
	полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	284
		Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>11,94</b>	<b>7,13</b>	<b>61,25</b>	<b>361,27</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1410</b>				<b>1480,83</b>		



<b>4 день</b>							
завтрак	Каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	8,1
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	26,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>15,43</b>	<b>62,02</b>	<b>433,68</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	1,7
	Суп лапша домашняя	180	1,76	3,52	10,02	78,75	1,7
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	14,52	8,03	7,51	160,29	14,4
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	130	3,93	17,04	22,18	257,8	19,0
	Кисель конц	180	1,22	0	26,11	104,57	21,3
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>25,97</b>	<b>34,71</b>	<b>90,64</b>	<b>778,01</b>	
полдник	Пирожок с яблочным фаршем	60	5,4	4,54	33,7	197,17	24,4
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>10,66</b>	<b>9,34</b>	<b>62,64</b>	<b>381,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1575</b>				<b>1639,06</b>	
<b>5 день</b>							
завтрак	Каша геркулес на молоке	200	6,33	8,9	25,49	207,38	9,1
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,52	26,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,18</b>	<b>16</b>	<b>52,42</b>	<b>399,95</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из зеленого горошка	50	1,8	5,08	4,2	50,25	24,0
	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	2,96	4,8	83,69	4,1
	Печень говяжья по-строгановски	70	23,32	28,95	4,7	370,15	16,2
	Соус сметанный	40	0,67	4,7	1,3	50,6	2,0
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	20,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	24,1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>42,74</b>	<b>48,02</b>	<b>83,61</b>	<b>916,87</b>	
	полдник	Бантики с корицей	60	4,09	7,02	40,6	242,1
Яблоко		75	0,3	0,3	7,35	33,1	
Напиток "Снежок" 2,5% жирности		180	4,86	4,5	19,44	142,2	
<b>Итого</b>		<b>315</b>	<b>9,25</b>	<b>11,82</b>	<b>67,39</b>	<b>417,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1500</b>				<b>1780,22</b>	