

Утверждаю  
Заведующий  
МДОУ Детский сад № 113  
Рыбакова О.П.  
2023 года



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ Детский сад № 113

## МЕНЮ

### Выход блюда на одного ребенка

	1,5 – 3 года	3-7 лет
<b><u>Завтрак:</u></b>		
Каша/макароны с сыром	150	200
Кофе	150	180
<b><u>Обед:</u></b>		
Салат	40	50
Первое блюдо	150	200
Мясная котлета/суфле	60	70
Гарнир	110	130
Компот/Кисель	150	180
<b><u>Ужин:</u></b>		
Запеканка/овощное блюдо	180	200
Молоко/ Чай/ Какао	150	180
<b><u>Хлеб на день:</u></b>		
Пшеничный	60	80
Ржаной	40	50

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№ 75, 2010	Макароны с сыром	150,00	5,20	3,00	23,20	140,00	144,00	0,40	0,06	0,16	1,40
№96, 2010	Чай с сахаром	180,00	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25,0	1,80	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
Итого завтрак			14,0	18,6	64,30	470,00	431,00	1,10	0,15	0,43	3,70
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
Итого II завтрак			0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
№10,2010	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	3,00	2,50	9,30	72,50	52,60	0,50	0,07	0,05	21,50
№59 2010	Котлета мясная	70	9,24	9,17	11,62	170,80	15,40	1,61	0,06	0,07	0,70
№74 2010	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,70	4,00	25,20	162,00	14,00	3,00	0,14	0,07	-
№84 2010	Соус красный основной	20	0,95	2,95	3,85	45,50	15,00	0,20	0,02	0,01	1,00
№90, 2010	Компот из фруктов	180,00	0,60	-	31,60	130,00	22,00	0,60	0,02	0,02	0,06
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
Итого обед			20,3	34,2	77,9	613,7	127,8	5,9	0,26	0,25	32,7
<b>Ужин</b>											
№82 БП	Творожный омлет	130	20,2	11,16	21,1	298,5	196,4	1,05	0,24	0,33	2,00
№103, 2010	Кефир	150	0,09	0,25	13,80	64,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,20
	Вафли	20	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
Итого ужин			25,00	16,23	60,70	502,90	293,70	1,85	0,28	0,45	2,50
Итого за день			68,50	74,63	241,20	1828,30	748,00	17,70	0,77	1,38	43,40

**ВТОРНИК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№31, 2010	Каша молочная манная жидкая	200	5,40	3,00	22,60	138,00	142,00	1,20	0,10	0,18	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	5,40	4,40	23,60	158,00	186,00	1,00	0,06	0,22	2,00
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,70</b>	<b>16,60</b>	<b>61,70</b>	<b>434,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>3,40</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Напиток из сока	180	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>24,50</b>	<b>117,50</b>	<b>40,00</b>	<b>5,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>25,00</b>
<b>Обед</b>											
№9, 2010	Свекольник на м/б	200	3,00	2,50	9,50	85,00	52,50	0,75	0,05	0,07	10,00
№55, 2010	Гуляш из мяса	70	22,00	20,1	-	255,40	36,4	2,48	0,06	0,14	2,12
№73, 2010	Рис отварной	120	3,00	0,5	30,00						
№95, 2010	Компот из сухофруктов	180	-	-	24,40	100,00	4,00	-	--	-	1,60
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>30,5</b>	<b>23,60</b>	<b>81,70</b>	<b>574,90</b>	<b>120,90</b>	<b>5,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>14,72</b>
<b>Ужин</b>											
№51, 2010	Котлета рыбная	70,00	12,80	4,70	15,90	156,00	53,00	0,80	0,09	0,10	0,40
№78, 2010	Картофельное пюре	120	2,6	4,03	8,84	101,40	49,40	0,78	0,10	0,10	3,25
№85, 2010	Соус основной	50	0,95	2,95	3,85	45,50	15,00	0,20	0,02	0,01	1,00
№96, 2010	Молоко	180	-	-	16,00	64,00	2,00	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
	Фрукты	150	1,00	1,00	24,5	117,5	40,00	5,6	0,07	0,05	25
	<b>Итого ужин</b>		<b>16,60</b>	<b>9,33</b>	<b>51,04</b>	<b>363,40</b>	<b>108,40</b>	<b>2,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>3,65</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,61</b>	<b>57,66</b>	<b>269,37</b>	<b>1919,30</b>	<b>800,80</b>	<b>16,56</b>	<b>0,87</b>	<b>1,21</b>	<b>47,67</b>

**СРЕДА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№34, 2010	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,60	4,00	21,40	138,00	142,00	1,20	0,10	0,18	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,30</b>	<b>17,00</b>	<b>62,50</b>	<b>440,00</b>	<b>337,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>69,20</b>	<b>13,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>											
№8, 2010	Рассольник на м.б со сметаной	250,00	3,50	2,75	16,00	120,00	37,50	1,00	0,13	0,10	12,00
№66 2010	Запеканка картофельная с мясом	180,00	9,24	9,17	11,62	170,80	15,40	1,61	0,06	0,07	0,70
№84, 2010	Соус красный основной	50	0,95	2,95	3,85	45,50	15,00	0,20	0,02	0,01	1,00
№92,2010	Кисель	180,00	0,60	-	31,60	130,00	22,00	0,60	0,02	0,02	0,60
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>18,44</b>	<b>15,93</b>	<b>84,17</b>	<b>600,80</b>	<b>164,60</b>	<b>5,91</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>35,60</b>
<b>Ужин</b>											
№46, 2010	Запеканка из творога	120,00	20,90	13,00	19,00	288,00	188,40	0,84	0,06	0,31	0,50
	Джем	30,00	0,12	0,00	19,50	4,20	4,20	0,39	0,01	0,01	0,15
	Печенье	30,00	2,20	2,90	22,30	125,10	8,70	0,60	0,03	0,02	0,00
№103, 2010	Напиток кисломолочный «Снежок»	150,00	7,50	4,80	12,80	130,50	178,50	1,00	0,04	0,16	1,40
	<b>Итого ужин</b>		<b>27,42</b>	<b>19,10</b>	<b>92,10</b>	<b>581,30</b>	<b>337,30</b>	<b>3,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>2,05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,36</b>	<b>57,63</b>	<b>277,07</b>	<b>1863,80</b>	<b>851,9</b>	<b>13,33</b>	<b>0,77</b>	<b>1,46</b>	<b>45,75</b>



**ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№32, 2010	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,20	3,60	25,80	160,00	144,00	1,00	0,12	0,18	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,90</b>	<b>16,60</b>	<b>66,90</b>	<b>456,00</b>	<b>331,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>24,50</b>	<b>117,50</b>	<b>40,00</b>	<b>5,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>25,00</b>
<b>Обед</b>											
№13, 2010	Суп с макаронными изделиями	200	3,00	2,25	12,25	75	42,50	0,50	0,07	0,05	10,75
№67, 2010	Кура порционная	70	11,06	8,82	12,46	182,00	30,80	1,12	0,07	0,11	0,56
№82, 2010	Капуста тушеная	120	3,56	7,18	12,94	159,50	72,1	1,38	0,14	0,12	5,83
	Овощи долька	30	1,00		5,00	40,00	3,00	4,20	0,02	0,01	8,00
№91, 2010	Компот из сухофруктов	180,00	0,20	0,20	28,20	114,00	8,00	1,00	-	0,02	0,80
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>20,32</b>	<b>18,95</b>	<b>83,65</b>	<b>619,50</b>	<b>166,40</b>	<b>5,80</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>17,94</b>
<b>Ужин</b>											
№52, 2010	Тефтели из рыбы	70	14,91	6,70	23,39	218,35	49,40	2,51	0,16	0,11	3,64
№78, 2010	Гюре картофельное	120	3,12	3,77	25,22	169,00	2,60	0,52	0,02	0,01	-
	Хлеб пшеничный	25	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
№102, 2010	Молоко кипяченое	180	3,00	2,60	21,00	122,00	132,00	1,00	0,04	0,16	1,40
	Фрукты	150	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого ужин</b>		<b>22,23</b>	<b>13,67</b>	<b>79,91</b>	<b>551,35</b>	<b>188,00</b>	<b>4,23</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,15</b>	<b>55,62</b>	<b>278,06</b>	<b>1916,85</b>	<b>825,4</b>	<b>17,48</b>	<b>0,94</b>	<b>1,33</b>	<b>52,48</b>

**ПЯТНИЦА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№33, 2010	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,00	3,00	27,80	158,00	138,00	0,40	0,06	0,18	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,70</b>	<b>16,00</b>	<b>68,90</b>	<b>454,00</b>	<b>325,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>69,20</b>	<b>13,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>											
№7, 2010	Щи на м/б	200	3,00	2,75	20,25	107,50	35,00	0,75	0,10	0,08	7,50
№71, 2010	Котлета из кури	70	20,96	16,90	10,88	281,60	34,40	7,68	0,33	2,34	12,88
№39, 2010	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,32	3,36	23,64	147,60	8,40	0,60	0,05	0,01	-
№91, 2010	Компот из сухофруктов	180	0,60	-	31,60	130,00	22,00	0,60	0,02	0,02	0,60
	Хлеб ржаной	35,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>31,38</b>	<b>23,51</b>	<b>104,17</b>	<b>755,70</b>	<b>112,80</b>	<b>11,43</b>	<b>0,58</b>	<b>2,49</b>	<b>20,98</b>
<b>Ужин</b>											
№5, 2010	Салат из свеклы	60,00	2,10	2,60	4,20	34,00	94	1,00	0,10	0,10	23,00
№109, 2010	Пирожок с яйцом	110,00	5,00	9,20	20,30	192,00	104,00	0,30	0,02	0,04	0,10
№96, 2010	Чай с сахаром и лимоном	200,00	-	-	16,00	64,00	2,00	0,40	-	-	-
	Фрукты	150	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого ужин</b>		<b>7,10</b>	<b>11,80</b>	<b>40,50</b>	<b>290,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>23,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,28</b>	<b>61,11</b>	<b>290,37</b>	<b>1993,40</b>	<b>847,30</b>	<b>77,58</b>	<b>1,01</b>	<b>3,38</b>	<b>52,18</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№75, 2010	Макароны с сыром	150,00	5,20	3,00	23,20	140,00	144,00	0,40	0,06	0,16	1,40
№96, 2010	Чай с сахаром	180,00	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25,0	1,80	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	Итого завтрак		14,0	18,6	64,30	470,00	431,00	1,10	0,15	0,43	3,70
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
	Итого II завтрак		0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
№11, 2010	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	6,50	2,50	22,25	130,0	47,50	2,00	0,22	0,07	6,00
№64, 2010	«Ежики» мясные	110	11,90	18,40	16,90	279,00	21	1,90	0,07	0,08	2,00
№91, 2010	Компот из кураги	180,00	0,60	-	31,60	130,00	22,00	0,60	0,02	0,02	0,06
№84, 2010	Соус красный основной	100	0,95	2,95	3,85	45,50	15,00	0,20	0,02	0,01	1,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	Итого обед		23,7	26,20	98,35	724,00	136,50	7,20	0,45	0,27	17,00
<b>Ужин</b>											
№46, 2010	Залёкка творожная	130	20,80	13,03	26,22	310,50	179,7	1,05	0,24	0,32	1,86
	Молоко сгущёное	20	0,90	4,95	2,50	59,00	23,50	0,10	0,01	0,02	0,05
№103, 2010	Кефир	150	0,00	0,00	13,80	64,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,20
	Печенье	20	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
	Итого ужин		25,00	16,23	60,70	502,90	293,70	1,85	0,28	0,45	2,50
	Итого за день		68,5	74,63	241,20	1828,30	748,00	17,7	0,77	1,38	43,40



**ВТОРНИК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Ре	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№31, 2010	Каша молочная гречневая.	200	5,60	3,40	22,60	144,00	174,00	0,60	0,10	0,20	1,60
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,30</b>	<b>16,40</b>	<b>63,70</b>	<b>440,00</b>	<b>361,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>3,80</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>24,50</b>	<b>117,50</b>	<b>40,00</b>	<b>5,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>25,00</b>
<b>Обед</b>											
№6, 2010	Борщ на м/б со сметаной	200	3,00	2,50	12,50	82,50	35,00	0,75	0,01	0,05	0,75
№60, 2010	Печень по строгановски	70,00	12,60	17,30	12,10	261,00	30,00	2,40	0,08	0,14	3,80
№81, 2010	Макаронные изделия отварные	120,00	1,30	2,40	6,10	53,00	31,00	0,60	0,05	0,06	3,50
№91, 2010	Компот из сухофруктов	180,00	-	-	24,40	100,00	4,00	-	-	-	1,60
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>19,40</b>	<b>22,70</b>	<b>72,90</b>	<b>585,50</b>	<b>113,00</b>	<b>5,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>9,65</b>
<b>Ужин</b>											
№47, 2010	Котлета из рыбы	80,00	14,24	0,48	0,40	62,40	208,00	0,32	0,05	0,04	0,48
№77, 2010	Картофельное пюре	70,00	1,69	3,85	9,15	95,50	19,50	0,8	0,09	0,05	10,80
№96, 2010	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
№100 2010	Какао с молоком	180,00	-	-	16,00	64,00	2,00	0,40	-	-	-
	Фрукты	150	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого ужин</b>		<b>17,13</b>	<b>4,93</b>	<b>35,85</b>	<b>263,90</b>	<b>233,50</b>	<b>1,72</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>11,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,43</b>	<b>57,53</b>	<b>248,25</b>	<b>1830,40</b>	<b>1001,00</b>	<b>15,02</b>	<b>0,64</b>	<b>0,88</b>	<b>50,73</b>

**СРЕДА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№38, 2010	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,60	3,40	33,60	192,00	138,00	1,00	0,12	0,16	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13,30</b>	<b>16,40</b>	<b>7470</b>	<b>488,00</b>	<b>325,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Напиток из сока	180	0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>69,20</b>	<b>13,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>											
№7, 2010	Щи на м/б	200,00	3,70	5,45	15,05	124,00	60,00	1,10	0,09	0,07	12,55
№17, 2010	Мясо отварное	70	10,56	10,48	13,28	195,00	17,60	1,84	0,07	0,08	0,80
№24, 2010	Картофель тушеный	110	2,20	1,7	11,6	74,04	4,20	0,30	0,03	0,01	-
№91, 2010	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	-	31,60	130,00	22,00	0,60	0,02	0,02	0,60
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>21,68</b>	<b>19,79</b>	<b>101,37</b>	<b>685,60</b>	<b>121,00</b>	<b>5,94</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>13,95</b>
<b>Ужин</b>											
№46, 2010	Запеканка из творога	130,00	18,20	11,44	21,45	269,10	103,20	0,78	0,04	0,27	0,90
№85 2010	Соус сметанный	20,00	0,90	4,95	2,50	59,00	23,50	0,10	0,01	0,02	0,05
	Печенье	20,00	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
№103, 2010	Напиток кисломолочный «Снежок»	150,00	7,50	4,80	16,00	64,00	2,00	0,40			
	Фрукты	150	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого ужин</b>		<b>20,30</b>	<b>16,99</b>	<b>50,25</b>	<b>434,10</b>	<b>132,70</b>	<b>1,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,48</b>	<b>61,08</b>	<b>276,62</b>	<b>1932,50</b>	<b>778,90</b>	<b>72,27</b>	<b>0,70</b>	<b>1,18</b>	<b>22,36</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
	Сыр порционный	22	0,20	15,00	0,22	84,00	1,00	-	0,01	0,01	-
№34, 2010	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	5,40	3,00	28,00	160,00	132,00	1,00	0,02	0,18	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,10</b>	<b>16,00</b>	<b>69,10</b>	<b>456,00</b>	<b>319,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>24,50</b>	<b>117,50</b>	<b>40,00</b>	<b>5,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>25,00</b>
<b>Обед</b>											
№9, 2010	Суп картофельный на м/б	200,00	3,00	2,50	9,50	85,00	52,50	0,75	0,05	0,07	10,00
№71, 2010	Шницель из кури	80,00	13,40	23,75	4,35	244,00	27,50	1,35	0,07	0,12	2,15
№ 82, 2010	Капуста тушеная	100,00	5,70	4,00	25,20	162,00	14,00	3,00	0,14	0,07	-
№84, 2010	Соус красный основной	100	0,95	2,95	3,85	45,50	15,00	0,20	0,02	0,01	1,00
№92, 2010	Кисель	180,0	0,20	0,20	26,40	108,00	4,00	0,60	-	-	2,60
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>24,80</b>	<b>30,95</b>	<b>83,25</b>	<b>688,00</b>	<b>111,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>14,75</b>
<b>Ужин</b>											
№47, 2010	Рыба отварная	70,00	0,84	6,12	4,32	81,00	12,60	0,42	0,03	0,03	5,46
№78, 2010	Картофельное пюре	120,00	11,20	13,86	28,56	282,80	16,80	1,82	0,04	0,07	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,60	10,30	42,00	4,00	0,20	0,02	0,01	0,00
№100, 2010	Какао на молоке	180,00	-	-	16,00	64,00	2,00	0,40	-	-	-
	Фрукты	150	1,00	1,00	24,50	117,50	40,00	5,50	0,07	0,05	25,00
	<b>Итого ужин</b>		<b>13,24</b>	<b>20,58</b>	<b>59,18</b>	<b>469,80</b>	<b>35,40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>7,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,84</b>	<b>73,93</b>	<b>259,13</b>	<b>1903,80</b>	<b>687,90</b>	<b>17,79</b>	<b>0,67</b>	<b>1,11</b>	<b>52,23</b>



**ПЯТНИЦА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Рс	В	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
№22, 1997	Масло сливочное порционное	8	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	-	0,00	0,01	-
№14, 2010	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,20	3,40	23,40	152,00	140,00	2,00	0,12	0,18	1,40
№98, 2010	Кофейный напиток на молоке	180	4,80	3,80	25,60	158,00	180,00	0,20	0,06	0,22	2,20
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,90	15,40	63,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,90</b>	<b>16,40</b>	<b>64,50</b>	<b>448,00</b>	<b>327,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>											
	Сок	200	0,50	0,20	15,20	69,20	13,00	2,50	0,02	0,02	3,60
	<b>Итого II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>69,20</b>	<b>13,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>											
№14, 2010	Суп овощной на м/б	200	4,00	3,00	16,75	102,50	32,50	0,25	0,05	0,03	1,00
№59, 2010	Биточки из куры	70,00	7,70	16,70	0,28	156,60	21,00	1,26	0,13	0,10	0,00
№73, 2010	Рис отварной	120	2,99	7,28	8,42	154,70	26,00	0,910	0,10	0,09	2,97
№91, 2010	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,60	-	31,60	130,00	22,00	0,60	0,02	0,02	0,60
	Хлеб ржаной	40,00	2,50	0,50	17,80	89,00	13,00	1,80	0,08	0,04	0,00
	<b>Итого обед</b>		<b>17,79</b>	<b>27,48</b>	<b>83,85</b>	<b>632,80</b>	<b>114,50</b>	<b>4,82</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>10,57</b>
<b>Ужин</b>											
№5, 2010	Салат из свёклы	60,00	3,80	8,60	14,20	150,00	94	1,00	0,10	0,10	23,00
№104, 2010	Сдоба обыкновенная	100	5,70	6,30	41,30	266,00	27,00	1,40	0,06	0,08	0,90
	Фрукты	150	0,20	0,10	19,30	42,00	2,00	0,20	0,02	0,01	20,00
№96, 2010	Чай с сахаром	200,00	-	-	16,00	64,00	2,00	0,40	-	-	-
	<b>Итого ужин</b>		<b>16,90</b>	<b>18,90</b>	<b>69,60</b>	<b>527,00</b>	<b>113,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>1,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,79</b>	<b>68,38</b>	<b>256,25</b>	<b>1849,50</b>	<b>750,00</b>	<b>14,27</b>	<b>0,80</b>	<b>1,43</b>	<b>19,77</b>