



Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка»
ГБОУ СОШ пос. Кинельский для детей до 3-х лет

Меню 1 неделя, 1 день

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		254	11,2	17,69	30,51	329,5	2
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
8	Салат морковно-яблочный	50	0,45	3,0	4,5	44,85	7,95
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	3,4	3,44	5,62	64,74	9,016
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	60/30/90	8,72	7,78	13,25	168,6	8,26
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		592	16,54	12,73	57,95	428,21	27,27
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
11	Картофельное пюре, икра кабачковая	110/24	3,33	6,95	13,10	143,80	0,1
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		306	4,95	7,94	32,3	237,62	0,12
Итого за день		1344	34,61	39,52	150,83	1146,97	34,89

Меню 1неделя, 2день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
13	Каша «Дружба» молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		322	6,2	7,92	35,13	274,42	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	50	0,59	3,0	4,1	41,48	8,7
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	40/110	12,13	11	26,43	247,5	0,22
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		577	20,75	24,0	70,12	509,74	25,24
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47
Итого за день		1369	35,99	39,18	168,92	1130,1	42,73

Меню 1неделя, 3день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		324	8,92	12,2	39,78	281,37	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
24	Икра морковная	45	0,76	3,42	4,5	51,9	4,8
5	Рассольник на м/к бульоне	180	1,35	5,08	10,45	87,6	2,466
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	70/120	23	8,9	25,3	233	0,2
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		622	29,08	18,81	75,45	546,43	7,46
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник							
Ужин							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		210	3,89	4,82	38,45	209,95	10,64
Итого за день		1306	44,89	38,33	169,83	1138,75	24,52

Меню 1неделя, 4день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,63
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		320	9,19	11,57	45,39	325,93	2,13
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
Обед							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,28	5,01	9,16	77,08	3,87
26	Куры отварные с тушеными овощами	60/130	8,26	6,11	20,96	218,31	1,68
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		622	15,22	12,61	71,39	567,79	21,15
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,52	9,2	35,6	204,3	0,47
Итого за день		1370	35,13	36,18	173,68	1221,02	31,15

Меню 1неделя, 5 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
22	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		327	11,96	11,12	45,4	305,27	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
3	Салат свекольный	45	0,4	3,0	0,8	43,0	3,6
6	Суп фасолевый м/к бульоне	180	1,42	4,31	7,67	80,5	4,16
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		582	19,79	22,65	64,64	495,26	29,46
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
33	Рыба под омлетом	140	4,05	9,27	1,61	104	1,95
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	14,23	68,7	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		312	5,67	10,26	24,81	210,8	1,97
Итого за день		1413	39,34	45,19	164,92	1162,97	40,03

Меню 2неделя, 6 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	120/28	2,03	6,75	12,10	141,80	0,1
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		318	6,47	11,65	38,37	312,19	1,6
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
5	Салат из капусты с яблоком	50	0,59	3,0	5,1	42,48	8,7
7	Суп овощной на м/к бульоне	180	1,31	4,85	5,12	73,88	8,756
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	50/30 / 110	10,88	5,48	29,58	206,58	1,1
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,3 1	0,99/0, 42	10,23/11,9 7	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		627	16,75	14,74	75	496,87	18,5
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,75	0
Итого за ужин		252	6,74	7,84	33,3	235,48	1,52
Итого за день		1389	31,88	35,39	176,74	1196,18	27,12

Меню 2 неделя, 7 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход д	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
Завтрак							
6	Суп вермишелевый молочный	160	5,12	6,85	14,10	141,66	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		334	9,94	15,26	36,08	322,7	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	45	1,7	7,1	5,8	90,9	5,8
3	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,93	4,06	10,31	76,88	4,144
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,3 1	0,99/0,4 2	10,23/11,9 7	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		582	20,7	22,4	67,32	558,24	28,62
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,52	9,2	35,6	204,3	0,47
Итого за день		1396	40,08	48,02	169,07	1236,88	37,69

Меню 2 неделя, 8 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19	149,4	1,5
13	Чай сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	10,23	93,87	0
Итого за завтрак		324	8,92	12,2	38,2	281,37	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
7	Салат капустно-морковный	50	0,55	3,0	2,18	38,08	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	0,88	4,39	4,37	72,08	4,56
1	Жаркое по-домашнему	160	8,89	8,37	16,2	178,6	5,29
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		577	14,32	14,31	58,46	444,26	36,85
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		210	3,89	4,82	38,45	209,95	10,64
Итого за день		1261	30,13	33,83	151,26	1013,58	53,91

Меню 2 неделя, 9 день

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		327	11,96	11,12	47,4	305,27	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
7	Салат из свеклы и моркови	45	0,59	3,52	3,45	56,7	2,8
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/ 130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,3 1	0,99/0,4 2	10,23/11,9 7	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		632	17,45	18,41	68,49	503,51	24,62
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47
Итого за день		1429	38,45	36,79	179,56	1154,72	33,69

Меню 2 неделя, 10 день

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
19	Каша манная молочная	150	7,22	6,96	28,0	161,4	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		327	11,82	11,95	59,22	349,83	3,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
20	Огурец соленый	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180	2,43	5,57	4,99	76,6	8,53
6	Плов мясной	160	7,4	8,6	23,35	205,92	0,688
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		592	14,21	18,63	64,66	507,02	24,8
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник							
Ужин							
14	Булочка с повидлом	85	4,84	5,64	35,5	238,0	0,16
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		215	5,64	5,64	51,5	316,6	3,16
Итого за день		1284	34,67	38,72	191,53	1274,45	35,86
Итого за период			365,17	391,15	1696,34	11675,62	36,2



Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка»
ГБОУ СОШ пос. Кинельский для детей от 3-х до 7-ми лет

Меню 1 неделя, 1 день

Номер технол карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		289	11,91	20,95	32,73	358,9	2
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
8	Салат морковно-яблочный	60	0,56	4,0	3,6	49,3	8,7
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	220	4,63	6,16	7,89	101,07	8,57
14	Тефтели мясная с перловым гарниром	80/50/125	11,7	11,3	19,57	241,79	8,34
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		750	21,41	19,08	78,14	579,12	30,0
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
11	Картофельное пюре, икра кабачковая	130/34	3,79	7,37	15,21	158,0	0,2
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		369	5,54	8,47	36,12	261,76	0,22
Итого за день		1600	40,78	49,66	177,06	1351,42	37,72

Меню 1 неделя, 2 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
13	Каша «Дружба» молочная	200	5,79	8,82	22,67	205,15	2,0
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		405	11,49	14,18	52,18	388,83	4,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	60	0,7	4,0	4,96	42,3	9,9
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	60/130	16,0	13,9	36,2	318,44	0,29
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		695	26,29	21,76	88,98	648,13	28,26
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	8,85	18,4	45,31	243,92	0,52
Итого за день		1632	4855	55,5	216,54	1432,52	38,28

Меню 1 неделя, 3 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход д	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		409	11,1	16,18	44,41	326,36	2,34
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
24	Икра морковная	50	0,84	3,8	5,03	57,6	5,0
5	Рассольник на м/к бульоне	220	1,81	6,17	13,97	109,05	4,198
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	80/150	33	9,3	29,4	264	0,4
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		745	40,09	20,85	93,88	640,31	9,59
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник							
Ужин							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	100	3,29	5,25	29,86	155,23	8,83
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		230	4,09	5,25	45,86	233,83	11,83
Итого за день		1534	58,28	44,78	200,3	1301,5	28,66

Меню 1 неделя, 4 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,85
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		405	11,56	14,6	54,19	412,68	2,35
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
Обед							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	1,72	6,53	13,5	111,55	5,36
26	Куры отварные с тушеными овощами	80/150	9,03	9,15	26,31	276,48	2,14
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		755	17,83	25,34	88,75	709,75	28,1
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	9,4	11,6	40,31	243,92	0,52
Итого за день		1650	41,99	54,34	204,55	1489,35	38,37

Меню 2 неделя, 6 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	130/34	2,70	6,9	15,21	154,08	0,2
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		369	7,93	12,6	43,91	356,7	1,7
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
5	Салат из капусты с яблоком	60	0,7	4,0	5,96	48,3	9,9
7	Суп овощной на м/к бульоне	220	1,5	5,85	6,27	89,68	12,68
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	60/35 / 130	12,36	6,52	35,22	245,93	1,28
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		750	19	17,95	92,93	593,57	23,86
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0
Ужин							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	2	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за ужин		262	8,19	9,55	24,64	219,66	0,52
Итого за день		1573	37,04	41,26	191,55	1324,33	31,58

Меню 2 неделя, 7 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
6	Суп вермишелевый молочный	200	6,52	8,92	19,0	194,28	2,0
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		409	12,46	21,08	48,81	418,36	4,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	60	2,04	8,52	6,96	109,08	6,95
3	Суп гороховый на м/к бульоне	220	2,14	6,24	12,4	110,23	5,75
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,6 4	1,1/0,4 8	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		675	22,45	30,24	77,56	606,67	48,0
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	9,4	11,6	40,31	243,92	0,52
Итого за день		1616	46,23	64,08	196,75	1420,35	58,82

Меню 2 неделя, 8 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,11	8,28	20	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		409	11,1	16,18	40,94	326,36	2,34
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
7	Салат капустно-морковный	60	0,7	4,0	2,76	45,6	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	220	1,32	6,10	7,24	97,57	7,13
1	Жаркое по-домашнему	180	11,7	11,7	19,1	245	6,4
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		675	18,34	19,53	71,4	566,78	43,88
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	100	3,29	5,25	29,86	155,23	8,83
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		230	4,09	5,25	45,86	233,83	11,83
Итого за день		1464	36,09	43,35	174,32	1228,26	62,95

Меню 2 неделя, 9 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
20	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
Итого за завтрак		412	14,81	13,64	56,51	379,08	4,32
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
7	Салат из свеклы и моркови	50	0,66	5,04	3,84	63,04	3,2
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
21	Куры отварные с капустой тушеной	80/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		725	21,83	24,72	82,91	646,04	28,33
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	8,85	18,4	45,31	243,93	0,52
Итого за день		1669	47,41	57,92	214,8	1420,45	38,67

Меню 2 неделя, 10 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
19	Каша манная молочная	200	9,11	8,28	30,0	182,2	2,32
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		405	14,34	13,98	62,5	398	3,82
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
20	Огурец соленый	30	0,57	0,11	2,42	12,08	15
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	220	3,28	6,79	8,09	99,49	11,96
6	Плов мясной	180	10,48	12,0	25,9	238,62	0,868
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		675	18,77	20,48	81,89	559,85	27,8
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник							
Ужин							
14	Булочка с повидлом	100	7,03	7,16	44,8	268	0,20
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		230	7,83	7,16	60,8	346,6	3,2
Итого за день		1460	43,94	44,12	221,34	1327,34	39,72
Итого за период			445,54	503,09	1988,43	13659,86	42