

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 11
Центр развития ребенка
_____ Т.А. Заварзина
«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 3-7 лет

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	7	7	26	193		408
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	21	62	492		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	200	4	2	13	92		37
	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	17	17	21	306		92
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из свежих фруктов	200	7	7	16	63		124
Итого за Обед			30	26	68	501		
Полдник								
	Оладьи с яблоками	100	6	4	27	161		137
	Повидло	0,010						413
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Полдник			21	12	45	295		
Итого за день			67	59	185	1334		

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	10	31	240		70
	Бутерброд с сыром	60	7	15	16	229		1
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			18	30	64	597		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп с клецками	200	9	5	4	100		43,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7	3	3	70		88
	Пюре картофельное	100	3	5	8	125		56
	Свекла тушеная	50	1	2	4	35		59
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из лимона	200			14	52		121
Итого за Обед			22	15	51	422		
Полдник								
	Омлет натуральный	100	8	9	3	125		77
	Хлеб пшеничный	35	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Вафли	0,020				55		409
	Яблоки	120			8	34		140
Итого за Полдник			22	13	44	368		
Итого за день			63	58	169	1334		

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11	23	216		67
	Масло сливочное	0,010	-	8	-	75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	25	57	515		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Борщ с фасолью со сметаной	200	3	1	7	78		29
	Рагу овощное	150	4	5	14	122		57
	Котлета мясная рубленая, запечённая	80	8	9	6	137		98
	Помидор свежий	50			1	6		410
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	200	1		24	97		122
Итого за Обед			18	15	70	480		
Полдник								
	Сырники творожные, запечённые	150	21	16	16	300		83
	Повидло	0,010						413
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Апельсины	120			6	27		140,02
Итого за Полдник			32	19	34	553		
Итого за день			66	59	171	1594		

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	10	30	188		33
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			14	24	66	487		
Завтрак второй								
	Сок	75			10	46		130
Итого за Завтрак второй					10	46		
Обед								
	Суп овощной на курином бульоне	200	6	4	16	82		39
	Курица отварная	80	16	11	1	186		108
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	5	6	26	270		60
	Соус сметанный	25		1	1	19		115,01
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	67		421
	Компот из сухофруктов	200			26	108		122
	Огурец свежий	50			1	6		410
Итого за Обед			29	21	89	738		
Полдник								
	Винегрет овощной	100	2	7	15	91		23
	Сельдь с растительным маслом	50	7	6	1	83		26
	Хлеб пшеничный	35	2	1	16	82		420
	Чай с сахаром	200			14	50		132
	Яблоки	120			18	54		140
Итого за Полдник			11	14	64	360		
Итого за день			54	60	229	1631		

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенинная молочная жидкая	200	3	5	13	112		68
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			11	19	49	411		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп свекольный на говяжьем бульоне со сметаной	200	4	2	10	72		44
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	12	11	3	158		91
	Макаронные изделия	150	11	11	29	227		76,01
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом с 01.09 по 28.02	50	1	4	2	45		11
	Огурец свежий с 01.03 до 31.08	50			1	6		410
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Кисель	200	1		18	72		118
Итого за Обед			31	28	81	620		
Полдник								
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	222		64
	Хлеб пшеничный	35	2	1	16	82		420
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Печенье	0,020						402
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Полдник			24	19	59	438		
Итого за день			67	66	199	1515		

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	7	7	26	193		408
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	21	62	492		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	2	13	92		88
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	170	17	15	17	280		100
	Свекла тушеная	50	1	2	4	35		59
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	200	1		24	97		122
Итого за Обед			25	19	76	544		
Полдник								
	Оладьи с яблоками	100	6	4	27	161		137
	Повидло	0,010						413
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Полдник			21	12	45	295		
Итого за день			62	52	193	1377		

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	222		64
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	24	61	521		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп рыбный из консервов	200	8	2	13	120		42
	Печень тушеная в сметане	80	11	4	2	88		103
	Пюре картофельное	100	3	5	8	125		56
	Салат из квашеной капусты (с 01.09 по 28.02)	50	1	2	3	37		4
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	200	1		24	97		122
Итого за Обед			26	13	68	507		
Полдник								
	Винегрет овощной	100	2	7	5	91		23
	Яйца вареные	40	12	11	1	76		213
	Хлеб пшеничный	35	2	1	16	82		420
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Булочка с изюмом	80	8	5	33	95		501
Итого за Полдник			35	27	67	389		
Итого за день			77	64	206	1463		

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	7	26	188		33
	Бутерброд с сыром	60	7	15	16	229		1
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			19	27	59	545		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп гороховый на говяжьем бульоне	200	6		16	102		35
	Гренки для супов	0,015	2		15	71		47
	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	15	15	19	266		92
	Огурец свежий	50			1	6		410
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из свежих фруктов	200	7	7	16	63		124
Итого за Обед			32	22	85	548		
Полдник								
	Вареники ленивые	170	13	9	14	192		156
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Яблоки	120			8	34		140
Итого за Полдник			27	13	53	367		
Итого за день			79	62	207	1506		

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11	23	216		67
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	25	59	515		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	1	15	86		34
	Курица отварная	80	16	10		120		108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	41	170		65
	Соус томатный с маслом сливочным	0,020		1	2	14		116
	Помидор свежий	50			2	10		43490
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Кисель	200	1		18	72		118
Итого за Обед			31	19	96	512		
Полдник								
	Пюре картофельное	100	3	5	8	125		56
	Котлеты рыбные любительские	80	18	2	4	110		86
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Печенье	0,020						402
	Апельсины	120			6	27		140,02
Итого за Полдник			35	11	49	403		
Итого за день			82	55	214	1476		

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	10	31	120		70
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
Итого за Завтрак			14	24	67	419		
Завтрак второй								
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	89		
Обед								
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3	2	12	94		32
	Пюре картофельное	80	3	5	8	125		56
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	70	12	11	3	158		91
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с растительным маслом	50	-	3	2	38		19
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из лимона	200			14	52		121
Итого за Обед			20	21	57	507		
Полдник								
	Омлет натуральный с сыром	100	9	10	3	137		78
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Пряник	0,030	6	7	70	370		412
	Яблоки	100			8	34		140
Итого за Полдник			29	21	112	682		
Итого за день			67	71	242	1697		
Итого			694	602	1977	14724		
Среднее за период			69,4	60,2	197,7	1472,4		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 11
Центр развития ребенка
_____ Т.А. Заварзина
«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: весенне-летний

Категория: дети 1-3 года

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	7	7	26	193		408
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	21	62	492		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	150	4	2	13	92		37
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	17	17	21	306		92
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из свежих фруктов	150	7	7	16	63		124
Итого за Обед			30	26	68	501		
Полдник								
	Оладьи с яблоками	75	6	4	27	161		137
	Повидло	0,010						413
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Полдник			21	12	45	295		
Итого за день			67	59	185	1334		

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	6	10	31	240		70
	Бутерброд с сыром	45	7	15	16	229		1
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			18	30	64	597		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп с клецками	150	9	5	4	100		43,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	7	3	3	70		88
	Пюре картофельное	80	3	5	8	125		56
	Свекла тушеная	40	1	2	4	35		59
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из лимона	150			14	52		121
Итого за Обед			22	15	51	422		
Полдник								
	Омлет натуральный	80	8	9	3	125		77
	Хлеб пшеничный	35	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Вафли	0,020				55		409
	Яблоки	100			8	34		140
Итого за Полдник			22	13	44	368		
Итого за день			63	58	169	1334		

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	7	11	23	216		67
	Масло сливочное	0,010	-	8	-	75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	25	57	515		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Борщ с фасолью со сметаной	150	3	1	7	78		29
	Рагу овощное	100	4	5	14	122		57
	Котлета мясная рубленая, запечённая	70	8	9	6	137		98
	Помидор свежий	40			1	6		410
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	150	1		24	97		122
Итого за Обед			18	15	70	480		
Полдник								
	Сырники творожные, запечённые	120	21	16	16	300		83
	Повидло	0,010						413
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Апельсины	100			6	27		140,02
Итого за Полдник			32	19	34	553		
Итого за день			66	59	171	1594		

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7	7	26	188		33
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	21	62	487		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп овощной на курином бульоне	150	3	1	8	62		39
	Курица отварная	70	16	10		162		108
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	5	6	25	174		60
	Соус сметанный	25		1	1	19		115,01
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	150	1		24	97		122
	Огурец свежий	50			1	6		410
Итого за Обед			27	18	77	560		
Полдник								
	Винегрет овощной	80	2	7	5	91		23
	Сельдь с растительным маслом	50	6	6	1	83		26
	Хлеб пшеничный	35	2	1	16	82		420
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Яблоки	100			8	34		140
Итого за Полдник			21	17	42	335		
Итого за день			64	56	191	1428		

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшениная молочная жидкая	150	3	5	13	112		68
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			11	19	49	411		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп свекольный на говяжьем бульоне со сметаной	150	4	2	10	72		44
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	70	12	11	3	158		91
	Макаронные изделия	100	11	11	29	227		76,01
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом с 01.09 по 28.02	50	1	4	2	45		11
	Огурец свежий с 01.03 до 31.08	50			1	6		410
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Кисель	150	1		18	72		118
Итого за Обед			31	28	81	620		
Полдник								
	Каша гречневая молочная жидкая	150	7	10	25	222		64
	Хлеб пшеничный	35	2	1	16	82		420
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Печенье	0,020						402
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Полдник			24	19	59	438		
Итого за день			67	66	199	1515		

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	7	7	26	193		408
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	21	62	492		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4	2	13	92		88
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	17	15	17	280		100
	Свекла тушеная	50	1	2	4	35		59
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	150	1		24	97		122
Итого за Обед			25	19	76	544		
Полдник								
	Оладьи с яблоками	75	6	4	27	161		137
	Повидло	0,010						413
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Полдник			21	12	45	295		
Итого за день			62	52	193	1377		

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	150	7	10	25	222		64
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	24	61	521		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп рыбный из консервов	150	8	2	13	120		42
	Печень тушеная в сметане	70	11	4	2	88		103
	Пюре картофельное	80	3	5	8	125		56
	Салат из квашеной капусты (с 01.09 по 28.02)	50	1	2	3	37		4
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из сухофруктов	150	1		24	97		122
Итого за Обед			26	13	68	507		
Полдник								
	Винегрет овощной	100	2	7	5	91		23
	Яйца вареные	40	12	11	1	76		213
	Хлеб пшеничный	35	2	1	16	82		420
	Чай с сахаром	200	11	3	12	45		132
	Булочка с изюмом	70	8	5	33	95		501
Итого за Полдник			35	27	67	389		
Итого за день			77	64	206	1463		

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7	7	26	188		33
	Бутерброд с сыром	45	7	15	16	229		1
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			19	27	59	545		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп гороховый на говяжьем бульоне	150	6		16	102		35
	Гренки для супов	0,015	2		15	71		47
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	15	15	19	266		92
	Огурец свежий	50			1	6		410
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из свежих фруктов	150	7	7	16	63		124
Итого за Обед			32	22	85	548		
Полдник								
	Вареники ленивые	150	13	9	14	192		156
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Яблоки	100			8	34		140
Итого за Полдник			27	13	53	367		
Итого за день			79	62	207	1506		

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	7	11	23	216		67
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
Итого за Завтрак			15	25	59	515		
Завтрак второй								
	Сок	75	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3	1	15	86		34
	Курица отварная	70	16	10		120		108
	Каша гречневая рассыпчатая	100	9	7	41	170		65
	Соус томатный с маслом сливочным	0,020		1	2	14		116
	Помидор свежий	50			2	10		43490
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Кисель	150	1		18	72		118
Итого за Обед			31	19	96	512		
Полдник								
	Пюре картофельное	80	3	5	8	125		56
	Котлеты рыбные любительские	70	18	2	4	110		86
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Печенье	0,020						402
	Апельсины	100			6	27		140,02
Итого за Полдник			35	11	49	403		
Итого за день			82	55	214	1476		

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	6	10	31	120		70
	Масло сливочное	0,010		8		75		401
	Какао на молоке	150	5	5	17	128		117,02
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
Итого за Завтрак			14	24	67	419		
Завтрак второй								
	Кисломолочный напиток	150	4	5	6	89		119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	89		
Обед								
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3	2	12	94		32
	Пюре картофельное	80	3	5	8	125		56
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	70	12	11	3	158		91
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с растительным маслом	50	-	3	2	38		19
	Хлеб пшенично - ржаной	35	2		18	40		421
	Компот из лимона	150			14	52		121
Итого за Обед			20	21	57	507		
Полдник								
	Омлет натуральный с сыром	80	9	10	3	137		78
	Чай с сахаром	150	11	3	12	45		132
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Пряник	0,030	6	7	70	370		412
	Яблоки	100			8	34		140
Итого за Полдник			29	21	112	682		
Итого за день			67	71	242	1697		
Итого			694	602	1977	14724		
Среднее за период			69,4	60,2	197,7	1472,4		