|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  УТВЕРЖДЕНО:  /С.Н. Карбовская/  Заведующий МКДОУ детский сад д. Шихово Слободского района Кировской области  **Двадцатидневное меню приготавливаемых блюд**  **МКДОУ детский сад д. Шихово Слободского района Кировской области** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Каша вязкая молочная «Рябчик» | 200 | 6,65 | 7,64 | 28,15 | 206,67 | 115 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 43 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 |  |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,32 | 2,96 |  | 36 |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **15,63** | **14,08** | **71,46** | **474,97** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Салат из кукурузы с репчатым луком | 45 | 1,148 | 3,81 | 2,93 | 50,25 | 147 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 2,22 | 4,44 | 15,44 | 113,7 |  |
|  | 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 |  |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 138,34 | 120601 |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | 45 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 |  |
| **итого за обед** | |  | **22,588** | **26,82** | **84,94** | **674,6** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Вареники ленивые | 100 | 6,8 | 11 | 20,2 | 296,2 | 136 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,25 | 1,25 | 8,03 | 48,6 |  |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 |  | 8,52 | 36 | 38 |
| **Итого за полдник** | |  | **8,17** | **12,25** | **36,75** | **380,8** |  |
| **Итого за обед** | |  | **46,388** | **53,15** | **193,15** | **1530,37** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Омлет натуральный | 100 | 10,3 | 14 | 1,9 | 99,3 | 214 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 |  | 8,52 | 36 | 38 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 |  |
| Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **13,32** | **17,91** | **38,2** | **293,65** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Салат «Степной» | 50 | 0,75 | 1,75 | 3,4 | 32,5 | 38 |
| Суп Харчо | 200 | 5,92 | 5,53 | 12,41 | 126,6 | 19 |
| Голубцы ленивые | 150 | 16,2 | 13,28 | 11,03 | 228 | 274 |
| Со сметанным соусом | 50 | 0,635 | 3,525 | 2,76 | 44,655 | 331 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 6,984 | 6,336 | 16,07 | 62,44 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 |  |
| **итого за обед** | |  | **32,489** | **30,461** | **62,67** | **575,795** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Сдоба обыкновенная | 75 | 4,8 | 4 | 38,6 | 219,5 | 464 |
| Молоко кипяченное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **10,28** | **8,88** | **47,67** | **321,5** |  |
| **Итого за обед** | |  | **56,089** | **57,251** | **148,54** | **1190,945** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Каша пшеничная с маслом | 200 | 6,6 | 5,6 | 27,9 | 190,5 | 184 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 28 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 |  |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,32 | 2,96 |  | 36 |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | сок | 100 | 0,4 |  | 11,7 | 50 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,78** | **11,24** | **69,91** | **443,8** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Свежий помидор (порционно) | 30 | 0,12 |  | 1,02 | 4,5 |  |
| Суп овощной со сметаной | 200 | 4,6 | 5,55 | 15,65 | 114,56 |  |
| 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 |  |
| Плов | 180 | 17,208 | 17,1 | 25,2 | 323,99 | 265 |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 |  | 7 | 102 | 44 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **24,428** | **24,67** | **66,08** | **646,46** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | биточки манные | 100 | 5,12 | 3,853 | 27,23 | 164 | 198 |
| Молоко сгущенное | 10 | 0,68 | 0,83 | 5,35 | 32,4 |  |
| Чай с сахаром | 180 |  |  | 8,8 | 35,3 | 430 |
| **Итого за полдник** | |  | **5,8** | **4,683** | **41,38** | **231,7** |  |
| **Итого за обед** | |  | **45,008** | **40,593** | **177,37** | **1321,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 4,6 | 6,2 | 17,4 | 143,8 | 8/4 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 43 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Повидло (порционно) | 15 | 0,04 |  | 9,03 | 37,2 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **11,9** | **9,68** | **72,74** | **425,3** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | свежий помидор | 30 | 0,12 | 0 | 1,02 | 4,5 |  |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,2 | 5,2 | 6,6 | 121 | 82 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 4,3 | 2,9 | 3,3 | 68,2 | 231 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5 | 21,3 | 147 | 335 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 |  |
| **итого за обед** | |  | **14,1** | **13,15** | **71,16** | **509,39** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Ватрушка с творогом | 65 | 6,4 | 9,2 | 29,7 | 236 | 5/12 |
| Чай с сахаром | 180 |  |  | 8,8 | 35,3 | 430 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **6,4** | **9,2** | **38,5** | **271,3** |  |
| **Итого за обед** | |  | **32,4** | **32,03** | **182,4** | **1205,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Рожки с сыром | 150 | 7,41 | 6,71 | 33,09 | 228,08 | - |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 40 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,11** | **13,42** | **77,47** | **475,43** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,46 | 3,67 | 1,46 | 46,25 | 8 |
| Суп картофельный с горохом и | 200 | 3,6 | 4,5 | 20 | 164 | 81 |
| гренками | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,04 | 36 | - |
| Ёжики в томатном соусе | 100 | 34 | 27,3 | 28,4 | 498,3 | 73 |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0 | 7 | 102 | 45 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **41,9** | **35,67** | **82,9** | **928,15** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 6,3 | 8,1 | 113,4 |  |
| печенье | 50 | 4,9 | 4,95 | 34,05 | 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **9,94** | **11,25** | **42,15** | **313,4** |  |
| **Итого за обед** | |  | **65,95** | **60,34** | **202,52** | **1716,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Каша манная с маслом | 200 | 6 | 5,8 | 24,8 | 173,2 | 184 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 28 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Сыр (порционно) | 5 | 2,32 | 2,96 | - | 36 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **13,98** | **11,44** | **65,21** | **418,5** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Салат "Солнышко" | 50 | 1,58 | 5,08 | 3,9 | 67 | 3 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 4,19 | 5,44 | 7,67 | 98,2 |  |
| Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе | 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 |  |
| 70 | 11,71 | 11,05 | 2,975 | 158,08 | 91 |
| Каша гречневая | 100 | 5,75 | 3,74 | 37,47 | 209,7 | 13 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **25,65** | **27,34** | **91,165** | **721,48** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Пудинг творожный с рисом | 100 | 14,73 | 9,9 | 18,93 | 223,3 | 236 |
| Молочный соус | 50 | 1,3 | 2,9 | 8,2 | 62 | 234 |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 8,8 | 35,3 | 430 |
| **Итого за полдник** | |  | **16,03** | **12,8** | **35,93** | **320,6** |  |
| **Итого за обед** | |  | **55,66** | **51,58** | **192,305** | **1460,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Лапша молочная | 200 | 4,7 | 4,9 | 15 | 122 | 112 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | - | 8,52 | 36 | 38 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 | - |
| **итого за завтрак** | |  | **7,72** | **8,81** | **51,3** | **316,35** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Свежий огурец (порционно) | 30 | 0,21 | - | 0,81 | 4,2 |  |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 87 |
| Зразы из говядины | 80 | 6,5 | 6,2 | 9,1 | 130 | 18/8 |
| Пюре гороховое | 100 | 2,5 | 3,3 | 9,5 | 85,9 | 161 |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | - | 7 | 102 | 44 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **20,17** | **17,94** | **57,74** | **570,7** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Ватрушка с повидлом | 70 | 5,3 | 4,75 | 29,5 | 183,3 | 72 |
| Молоко кипяченное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **10,78** | **9,63** | **38,57** | **285,3** |  |
| **Итого за обед** | |  | **38,67** | **36,38** | **147,61** | **1172,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Каша вязкая кукурузная | 200 | 5,83 | 7,27 | 25,56 | 192 | 110 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 43 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,32 | 2,96 | - | 36 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | сок | 100 | 0,5 |  | 11,7 | 47 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **15,11** | **13,71** | **70,47** | **465,3** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Салат из свёклы с солеными огурцами | 50 | 0,55 | 3,04 | 3,73 | 34,2 | 2 |
| Суп «Крестьянский» с крупой | 200 | 5,81 | 4,65 | 14,86 | 128 | 9 |
| Оладьи из печени | 80 | 9,78 | 8,19 | 11,66 | 210 | 1 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5 | 21,3 | 147 | 335 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 6,984 | 6,336 | 16,07 | 62,44 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **28,324** | **27,256** | **84,62** | **663,24** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Котлета морковная | 100 | 6,55 | 5,69 | 14,49 | 135,33 | 410 |
| Соус молочный | 50 | 1,3 | 2,9 | 8,2 | 62 | 234 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | - | 8,8 | 35,3 | 430 |
|  | батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,5 |  |
| **Итого за полдник** | |  | **9,75** | **8,79** | **44,09** | **292,13** |  |
| **Итого за обед** | |  | **53,184** | **49,756** | **199,18** | **1420,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Каша ячневая с маслом | 200 | 4,9 | 6 | 21,2 | 158,8 | 184 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 28 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Повидло (порционно) | 15 | 0,04 | - | 9,03 | 37,2 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **11,2** | **8,68** | **73,64** | **417,3** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | Свежий помидор (порционно) | 30 | 0,12 | - | 1,02 | 4,5 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и | 200 | 4,64 | 5,55 | 11,52 | 102,32 | 17 |
| сметаной | 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 | - |
| Котлета рыбная | 65 | 7,44 | 6,31 | 6,53 | 116 | 10 |
| Гарнир сложный (рис отварной, овощи тушенные) | 100 | 3,01 | 3,9 | 16,93 | 115,86 | 62 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **17,63** | **17,79** | **75,15** | **527,18** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| **15:15** | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 231 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,02 | 1,25 | 8,03 | 48,6 | - |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 8,8 | 35,3 | 430 |
| **Итого за полдник** | |  | **19,71** | **13,92** | **28,23** | **317,9** |  |
| **Итого за обед** | |  | **48,54** | **40,39** | **177,02** | **1262,38** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **8:10** | Рожки с сыром | 150 | 7,41 | 6,71 | 33,09 | 228,08 | 5 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 40 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,11** | **13,42** | **77,47** | **475,43** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| **12:00** | свежий помидор | 30 | 0,12 |  | 1,02 | 4,5 |  |
| Расольник "Ленинградский" с мясом и сметаной | 200 | 3,28 | 4,8 | 16,67 | 116,11 | - |
| 200 | 10,62 | 10,86 | 19,4 | 243,74 | 96 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 0,4 | 0 | 7 | 102 | 45 |
| Компот из изюма | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | **16,42** | **15,7** | **61,09** | **547,95** |  |
| **итого за обед** | |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 6,3 | 8,1 | 113,4 |  |
| Пряник | 50 | 4,45 |  | 36,5 | 168 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **9,49** | **6,3** | **44,6** | **281,4** |  |
| **Итого за обед** | |  | **40,02** | **35,42** | **183,16** | **1304,78** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 11** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  | 200 | 5,1 | 5,5 | 26,1 | 172,6 | 16/4 |
| **8:10** | Каша "Асорти" | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 43 |
| Какао с молоком | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Батон нарезной | 10 | 2,32 | 2,96 | - | 36 | - |
| Сыр (порционно) |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,08** | **11,94** | **69,41** | **440,9** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Салат из кукурузы с репчатым луком | 45 | 1,148 | 3,81 | 2,93 | 50,25 | 147 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 2,22 | 4,44 | 15,44 | 113,7 | - |
|  | 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 | - |
| Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе | 70 | 11,71 | 11,05 | 2,975 | 158,08 | 91 |
| Каша перловая | 100 | 3,98 | 2,18 | 22,17 | 123,08 | 7 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **21,478** | **23,51** | **82,665** | **633,61** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  | 136 |
| **15:15** | Вареники ленивые | 100 | 6,8 | 11 | 20,2 | 296,2 | - |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,02 | 1,25 | 8,03 | 48,6 | 430 |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 8,8 | 35,3 |  |
| **Итого за полдник** | |  | **7,82** | **12,25** | **37,03** | **380,1** |  |
| **Итого за обед** | |  | **43,378** | **47,7** | **189,105** | **1454,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 12** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  | 200 | 4,6 | 6,2 | 17,4 | 143,8 | 8/4 |
| **8:10** | Каша геркулесовая с маслом | 180 | 0,12 | - | 8,52 | 36 | 38 |
| Чай с лимоном | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Батон нарезной | 15 | 0,04 | - | 9,03 | 37,2 | - |
| Повидло (порционно) |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **7,62** | **6,48** | **62,66** | **342,3** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Свежий помидор (порционно) | 30 | 0,12 | - | 1,02 | 4,5 |  |
| Суп-пюре из картофеля | 200 | 5,26 | 5,02 | 12,15 | 118,6 | 4 |
| с гренками | 20 | 1,44 | 0,16 | 9,04 | 36 | 81 |
| биточки куриные | 80 | 9,2 | 8,7 | 13,5 | 176,1 | 5/9 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 100 | 4,9 | 3,2 | 22,5 | 138,8 | 44/3 |
| Подлив | 50 | 0,4 | 1,9 | 3,5 | 33,7 | 364 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 6,984 | 6,336 | 16,07 | 62,44 | 15 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,0 | 0,0 | 17,0 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **30,304** | **25,356** | **94,78** | **651,74** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Булочка школьная | 60 | 5,5 | 2 | 37,4 | 189 | 593 |
| Молоко кипяченное | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 | 430 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **5,5** | **2,0** | **46,2** | **224,3** |  |
| **Итого за обед** | |  | **43,4** | **33,8** | **203,6** | **1218,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 13** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  | 100 | 10,3 | 14 | 1,9 | 99,3 | 214 |
| **8:10** | Омлет натуральный | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Батон нарезной | 10 | 2,32 | 2,96 | - | 36 | - |
| Сыр (порционно) |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | сок | 100 | 0,5 |  | 11,7 | 47 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **18,58** | **19,64** | **43,91** | **349,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Свежий огурец (порционно) | 30 | 0,21 | - | 0,81 | 4,2 |  |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 5,81 | 4,65 | 14,86 | 128 | 9 |
| Капуста, тушенная с мясом | 180 | 9 | 7,5 | 7,36 | 255 | 7, 10 |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | - | 7 | 102 | 44 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **17,38** | **12,19** | **47,03** | **570,8** | **53** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Биточки манные | 100 | 5,12 | 3,85 | 27,23 | 164 | 198 |
| Молочный соус | 50 | 1,3 | 2,9 | 8,2 | 62 | 234 |
| Чай с сахаром | 180 | **-** | **-** | 8,8 | 35,3 | 430 |
| **Итого за полдник** | |  | **6,42** | **6,75** | **44,23** | **261,3** |  |
| **Итого за обед** | |  | **42,38** | **38,58** | **135,17** | **1181,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 14** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  | 200 | 8,96 | 11,04 | 39,04 | 292 | 189 |
| **8:10** | Каша пшенная жидкая | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 43 |
| Какао с молоком | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Батон нарезной | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | - |
| Масло сливочное (порционно) |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **16,26** | **18,15** | **85,42** | **569,35** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Свежий помидор | 30 | 0,12 |  | 1,02 | 4,5 |  |
| Суп Харчо | 200 | 5,92 | 5,53 | 12,41 | 126,6 | 19 |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе | 80/30 | 17,3 | 12,3 | 2,6 | 125,3 | 40 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5 | 21,3 | 147 | 335 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **28,82** | **22,88** | **76,27** | **572,09** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Оладьи с повидлом | 100/7 | 7,9 | 4,8 | 38,7 | 230 | 473 |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 8,8 | 35,3 | 430 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **7,9** | **4,8** | **47,5** | **265,3** |  |
| **Итого за обед** | |  | **52,98** | **45,83** | **209,19** | **1406,74** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 15** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  | 150 | 7,41 | 6,71 | 33,09 | 228,08 | 5 |
| **8:10** | Рожки с сыром | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 40 |
| Чай с молоком | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Батон нарезной | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | - |
| Масло сливочное (порционно) |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,11** | **13,42** | **77,47** | **475,43** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Свежий огурец (порционно) | 30 | 0,21 | - | 0,81 | 4,2 | 0 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,1 | 5,45 | 11,01 | 120,9 | 33 |
| Рагу из мяса птицы | 200 | 16,9 | 15,56 | 22,9 | 288,16 | 120609 |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0 | 7 | 102 | 364 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **25,61** | **21,05** | **58,72** | **596,86** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 6,3 | 8,1 | 113,4 |  |
| Баранка сдобная | 50 | 4 | 2,6 | 34,55 | 182 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **9,04** | **8,9** | **42,65** | **295,4** |  |
| **Итого за обед** | |  | **48,76** | **43,37** | **178,84** | **1367,69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 16** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  | 200 | 4,9 | 6 | 21,2 | 158,8 | 184 |
| **8:10** | Каша ячневая с маслом | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Батон нарезной | 10 | 2,32 | 2,96 | - | 36 | - |
| Сыр (порционно) |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **12,88** | **11,64** | **61,61** | **404,1** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Салат из капусты с морковью | 50 | 0,48 | 3,8 | 2,24 | 46,4 | 8 |
| Свекольник со | 200 | 4,19 | 5,44 | 7,67 | 98,2 | - |
| сметаной | 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 | - |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 21,1 | 21,3 | 4,9 | 196,8 | 277 |
| Рис отварной | 100 | 2 | 2,2 | 22,7 | 115,8 | 325 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **30,19** | **34,77** | **76,66** | **645,7** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 231 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,02 | 1,25 | 8,03 | 48,6 | - |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 8,8 | 35,3 | 430 |
| **Итого за полдник** | |  | **19,71** | **13,92** | **28,23** | **317,9** |  |
| **Итого за обед** | |  | **62,78** | **60,33** | **166,5** | **1367,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 17** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:10** | Каша манная с маслом | 200 | 6 | 5,8 | 24,8 | 173,2 | 184 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | - | 8,52 | 36 | 38 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Повидло (порционно) | 15 | 0,04 | - | 9,03 | 37,2 | **-** |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | яблоко | 100 | 0,2 |  | 10,1 | 42 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **9,02** | **6,08** | **70,06** | **371,7** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Свежий помидор (порционно) | 40 | 0,4 | - | 1,5 | 10 | 4 |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,2 | 3,4 | 9,3 | 105,3 | 19/2 |
| Шницель рубленный куриный | 100 | 22,41 | 21,73 | 8,03 | 305,37 | 120615 |
| Гарнир сложный | 180 | 4,1 | 5,2 | 17,7 | 151,5 | 346 |
| (пюре картофельное, капуста тушенная) |  |  |  |  |  |  |
| Компот из свежих яблок | 180 | 6,984 | 6,336 | 16,07 | 62,44 | 15 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **40,1** | **36,7** | **69,6** | **716,2** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Булочка с изюмом | 70 | 5,63 | 4,53 | 31,9 | 190,9 | 190104 |
| Молоко кипяченное | 180 | 5,48 | 4,98 | 9,07 | 102 | 400 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **11,11** | **9,51** | **40,97** | **292,9** |  |
| **Итого за обед** | |  | **60,2** | **52,3** | **180,6** | **1380,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 18** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:10** | Каша вязкая гречневая молочная | 200 | 7,33 | 7,87 | 27,88 | 210,67 | 126 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 43 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,32 | 2,96 | - | 36 | - |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | сок | 100 | 0,5 |  | 11,7 | 47 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **16,61** | **14,31** | **72,79** | **483,97** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Винегрет | 50 | 1,08 | 2,53 | 7 | 53,3 | 3 |
| Щи из капусты с картофелем | 200 | 4,64 | 5,55 | 11,52 | 102,32 | 17 |
| со сметаной | 7 | 0,14 | 1,98 | 0,21 | 19,81 | - |
| оладьи из печени | 80 | 9,78 | 8,19 | 11,66 | 210 | 1 |
| Вермишель отварная | 130 | 4,07 | 2,82 | 31,97 | 175,2 | 26 |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | - | 7 | 102 | 44 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **22,07** | **21,11** | **86,36** | **744,23** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Запеканка из творога | 100 | 11,1 | 10,3 | 13,5 | 190 | 224 |
| Соус молочный | 50 | 1,3 | 2,9 | 8,2 | 62 | 234 |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 8,8 | 35,3 | 430 |
| **Итого за полдник** | |  | **12,4** | **13,2** | **30,5** | **287,3** |  |
| **Итого за обед** | |  | **51,08** | **48,62** | **189,65** | **1515,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 19** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:10** | Каша рисовая с маслом | 200 | 5,6 | 6,1 | 29,4 | 194,3 | 324 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 28 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **11,9** | **12,41** | **72,88** | **448,65** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Салат «Весенний» | 60 | 1,98 | 4,27 | 5,11 | 69,8 | 71 |
| Рассольник с говядиной и сметаной | 200 | 5,7 | 7,5 | 13,1 | 154,2 | 73 |
| Суфле рыбное | 100 | 7,6 | 8 | 4,2 | 186,3 | 268 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,28 | 0,01 | 21,94 | 87,09 | 13 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **17,56** | **19,82** | **61,35** | **578,99** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Шанежка картофельная | 65 | 6,47 | 7,12 | 36,4 | 235,53 | 176 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,8 | 35,3 | 430 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **6,47** | **7,12** | **45,2** | **270,83** |  |
| **Итого за обед** | |  | **35,93** | **39,35** | **179,43** | **1298,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 20** |  | **ВЕС БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКПАЯ ЦЕННОСТЬ** | **№ РЕЦЕПТУРЫ** |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:10** | Рожки с сыром | 150 | 7,41 | 6,71 | 33,09 | 228,08 | 5 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 40 |
| Батон нарезной | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,61 | 83,3 | - |
| Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | **-** |
| **2-й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:50** | банан | 100 | 0,8 |  | 13,1 | 54 |  |
| **итого за завтрак** | |  | **14,11** | **13,42** | **77,47** | **475,43** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** | Салат из свеклы с солёными огурцами | 50 | 0,55 | 3,04 | 3,73 | 34,2 | 2 |
| Суп овсяный на мясном бульоне | 200 | 4 | 2,6 | 10,7 | 101,56 | 40 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 8,4 | 12 | 13,3 | 269 | 291 |
| Подлив | 50 | 0,4 | 1,9 | 3,5 | 33,7 | 364 |
| Компот с изюмом | 180 | 0,4 | 0 | 7 | 102 | 45 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2 | 0,04 | 17 | 81,6 | - |
| **итого за обед** | |  | **15,75** | **19,58** | **55,23** | **622,06** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:15** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 6,37 | 8,1 | 113,4 |  |
| баранка сдобная | 50 | 4 | 2,6 | 34,55 | 182 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **9,04** | **8,97** | **42,65** | **295,4** |  |
| **Итого за обед** | |  | **38,9** | **41,97** | **175,35** | **1392,89** |  |