

Утверждаю



Зав. ДОУ СМО Детский сад №15

Грехнёва Е.А.

**10-дневное меню бюджетного дошкольного образовательного учреждения Сокольского муниципального округа**

**“Детский сад общеразвивающего вида №15”**

**10-дневное меню бюджетного дошкольного образовательного учреждения Сокольского муниципального района  
«Детский сад общеразвивающего вида №15»**

**Первая неделя.**

**1 день : понедельник**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
Завтрак 106	Плов вегетарианский с с/ф	180	4,67	6,11	48,33	270,22	0,00	2,8	0,02	0,01	8,73	36,75	13,79	0,77
280	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2	1,5	0,25
<b>Обед</b>	<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,8</b>	<b>23,18</b>	<b>90,64</b>	<b>401,88</b>	<b>0,23</b>	<b>3,2</b>	<b>0,35</b>	<b>3,29</b>	<b>157,6</b>	<b>255,3</b>	<b>86,44</b>	<b>2,27</b>
56	Суп крестьянский с овсяными хлопьями	250	5,18	7,14	18,93	112,47	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
181	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	207,74	0,09	0,00	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
191	Каша гречневая	180	6,63	6,36	42,36	175,87	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
232	рассыпчатая Компот из изюма	200	0,11	-	25,83	112,50	-	3,00	-	0,2	4,3	4,6	3,00	0,18
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	103,0	0,18	0,32	-	-	27,8	87,1	36,75	1,68
	<b>Всего в обед</b>		<b>30,0</b>	<b>26,9</b>	<b>110,17</b>	<b>711,58</b>	<b>0,45</b>	<b>26,14</b>	<b>0,5</b>	<b>2,69</b>	<b>120,6</b>	<b>396,2</b>	<b>140</b>	<b>5,98</b>
251	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>	<b>каша пшенная</b>													
96	молочная жидкая	200	6,55	8,33	35,09	227,16	0,09	0,7	0,09	0,56	218,47	311,95	38,25	1,9
248	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	195,71	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	55	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	0,00	0,07	0,36	5	28,2	7,13	1,31
		10	0,06	8,25	0,09	61,0	-	-	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
	<b>Всего в полдник и ужин</b>		<b>11,75</b>	<b>11,34</b>	<b>72,57</b>	<b>776,21</b>	<b>0,2</b>	<b>9,46</b>	<b>0,48</b>	<b>0,84</b>	<b>51,91</b>	<b>150,9</b>	<b>44,83</b>	<b>2,46</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>65,4</b>	<b>68,04</b>	<b>289</b>	<b>1889,67</b>	<b>0,99</b>	<b>51,5</b>	<b>1,39</b>	<b>7,0,2</b>	<b>592,1</b>	<b>1002,4</b>	<b>309,7</b>	<b>14,12</b>

**Первая неделя**  
**2 день: (вторник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>l</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
Завтрак 90	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,07	1,39	0,15	3,5	19,85	20,21	15,3	0,25
263	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный с маслом	55 10	4,57 0,06	0,72 8,25	26,46 0,09	96,8 61,0	0,03 -	0,00 -	0,07 0,05	0,36 0,1	5 2,4	28,2 3	7,13 0,05	1,31 0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>21,17</b>	<b>28,37</b>	<b>84,77</b>	<b>428,46</b>	<b>0,27</b>	<b>2,87</b>	<b>0,24</b>	<b>1,15</b>	<b>490,5</b>	<b>371</b>	<b>93,6</b>	<b>3</b>
Обед 36	Суп карт.с бобовыми с гречками	250 10	2,34 1,19	3,89 0,14	13,89 0,14	79,03 150,12	0,1 0,02	8,41 0,7	0,24 0,00	0,21 0,2	18,43 3,6	59,12 13,7	22,52 5,1	0,8 0,3
58	Макаронные изделия отварные	180	6,63	6,36	42,39	140,73	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,75	13,79	0,77
194	Гуляш из говядины	75	12,85	14,6	8,74	216,81	0,06	1,5	0,04	0,44	15,02	115,55	17,1	1,71
226	Сметанный соус	05	5,6	6,38	8,18	150,12	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
241	компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	113,79	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	97,5	0,18	0,32	-	-	27,8	87,1	36,75	1,68
	<b>Всего в обед</b>		<b>22,24</b>	<b>26,35</b>	<b>117,63</b>	<b>948,10</b>	<b>0,37</b>	<b>146,8</b>	<b>0,35</b>	<b>5,52</b>	<b>115,2</b>	<b>319,2</b>	<b>100,9</b>	<b>6,68</b>
233	Кисель	200	0,11	-	25,83	150,12	-	3,00	-	0,2	4,3	4,6	3,00	0,18
279	Печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин 129-А	Сырники из творога с манной крупой	250	8,05	10,93	57,35	334,32	0,09	1,57	0,11	2,32	84,26	170,4	37,59	1,33
	Со сгущенным молоком	05	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2	1,5	0,25
	<b>Всего в полдник и ужин</b>		<b>28,7</b>	<b>9,53</b>	<b>91,02</b>	<b>728,62</b>	<b>0,3</b>	<b>0,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,93</b>	<b>23,54</b>	<b>343,99</b>	<b>47</b>	<b>7,86</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>79,61</b>	<b>70,8</b>	<b>307,4</b>	<b>2105,18</b>	<b>0,96</b>	<b>156</b>	<b>0,86</b>	<b>7,8</b>	<b>883,2</b>	<b>1228,1</b>	<b>277,5</b>	<b>20,5</b>



Первая неделя

3 день: среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
<b>Завтрак</b> 93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	205	6,33	8,9	207,38	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76
249	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	195,71	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
280	Хлеб пшеничный	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	0,00	0,07	0,36	5	28,2	7,17	0,62
	с маслом	10	0,06	8,25	0,09	61,0	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,66</b>	<b>24,6</b>	<b>51,26</b>	<b>560,89</b>	<b>0,11</b>	<b>16,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,8</b>	<b>184</b>	<b>225,9</b>	<b>33,5</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед</b> 33	Суп рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	250	2,31	7,74	15,43	119,68	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,6
191	Рис отварной	150	10,48	6,52	54	150,12	0,16	-	0,02	0,32	10,0	109,58	65,57	2,2
162	Печень говяжья по-строгановски	60	23,32	28,95	4,70	370,18	0,33	10,0	8,72	1,23	56,48	359,5	23,5	7,26
226	Сметанный соус	20	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
232	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	-	3,00	-	0,2	4,3	4,6	3,00	0,18
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	97,5	0,18	0,00	0,00	0,00	27,8	87,1	36,7	1,6
	<b>Всего в обед</b>		<b>28,96</b>	<b>36</b>	<b>95,7</b>	<b>953,74</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>0,29</b>	<b>6,44</b>	<b>122,54</b>	<b>356,4</b>	<b>112,2</b>	<b>1,78</b>
<b>Полдник</b> 281	Кисломолочные продукты	150	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b> 77	Рагу из овощей	150	3,72	14,87	22,57	238,99	0,04	5,34	0,2	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
249	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,74	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	-	0,07	0,36	5,0	28,2	7,13	0,62
	<b>Всего в полдник и ужин:</b>		<b>11,2</b>	<b>12,49</b>	<b>64,27</b>	<b>727,07</b>	<b>0,11</b>	<b>30,3</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>87,9</b>	<b>137,5</b>	<b>55</b>	<b>2,31</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>68,97</b>	<b>79,7</b>	<b>2583,3</b>	<b>2241,70</b>	<b>0,44</b>	<b>84,4</b>	<b>1,47</b>	<b>9,3</b>	<b>661,3</b>	<b>980,9</b>	<b>514,18</b>	<b>9,96</b>

Первая неделя

4 день: четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>l</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
Завтрак 99	Каша ячневая молочная вязкая	200	9,8	13,94	41,73	246,87	0,22	1,59	0,19	0,46	169,42	228,04	50,95	1,56
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный масло сливоч.	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	-	0,07	0,36	5,0	28,2	7,13	0,62
		10	0,06	8,25	0,09	61,0	-	-	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>16,03</b>	<b>20,56</b>	<b>67,61</b>	<b>453,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,7</b>	<b>197</b>	<b>235,2</b>	<b>59,55</b>	<b>1,98</b>
Обед 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	88,89	0,11	9,84	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
194	Макаронные изделия отварные	150	6,63	6,36	42,39	140,73	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,75	13,79	0,77
136	Рыба отварная	80	37,2	45,33	41,05	52,52	0,09	0,00	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
226	Сметанный соус	20	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
242	Компот из смеси суффриктов	200	0,25	0,25	25,35	113,79	0,02	7,8	-	0,11	11,4	7,04	5,34	1,20
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	97,5	0,18	7,8	0,0	0,0	27,8	87,1	36,75	1,68
	<b>Всего в обед</b>		<b>42,6</b>	<b>47,6</b>	<b>95,61</b>	<b>605,95</b>	<b>0,83</b>	<b>47,91</b>	<b>9,02</b>	<b>4,41</b>	<b>148,05</b>	<b>647,2</b>	<b>169,35</b>	<b>13,8</b>
Полдник: 255	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	-	252,00	189,00	29,4	0,21
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин 84	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,16	-	0,02	0,32	10,0	109,58	65,57	2,2
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,03	3,00	-	0,2	4,3	4,6	3,00	0,18
	Хлеб пшеничный	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	0,0	0,07	0,36	5	28,2	7,13	0,62
	<b>Всего в полдник и ужин:</b>		<b>25,54</b>	<b>14,2</b>	<b>72,26</b>	<b>586,88</b>	<b>0,46</b>	<b>1,2</b>	<b>0,17</b>	<b>3,73</b>	<b>187,12</b>	<b>460,7</b>	<b>107,9</b>	<b>4,77</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>92,5</b>	<b>88,96</b>	<b>381,2</b>	<b>1717,11</b>	<b>1,56</b>	<b>56,14</b>	<b>9,4</b>	<b>9,04</b>	<b>599,06</b>	<b>1537,1</b>	<b>372,8</b>	<b>23,55</b>



**Первая неделя**

**5 день: пятница**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
<b>Завтрак</b> 92	Каша пшеничная	200	4,85	5,04	32,73	243,92	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
263	молочная жидкая	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	Чай с сахаром	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	-	0,07	0,36	5,0	28,2	7,13	0,62
	Хлеб пшеничный	10	0,06	8,25	0,09	61,0	-	-	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
	масло сливоч.													
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>19,3</b>	<b>26,08</b>	<b>86,7</b>	<b>450,36</b>	<b>0,26</b>	<b>6,32</b>	<b>0,87</b>	<b>1,9</b>	<b>182,5</b>	<b>293,9</b>	<b>65,9</b>	<b>3,67</b>
<b>Обед</b> 56-A	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,18	7,14	18,93	86,26	0,14	12,89	0,24	0,14	166,8	160	38,23	45
181	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	207,74	0,09	0,00	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,84	7,28	27,96	175,87	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,57
232	Компот из изюма	200	0,11	-	25,83	113,79	-	3,00	-	0,2	4,3	4,6	3,00	0,18
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	97,5	0,18	7,8	0,0	0,00	27,8	87,1	36,7	1,68
	<b>Всего в обед</b>		<b>29,6</b>	<b>34,6</b>	<b>111,35</b>	<b>681,16</b>	<b>0,54</b>	<b>60,97</b>	<b>0,43</b>	<b>7,34</b>	<b>388,3</b>	<b>541,6</b>	<b>158,4</b>	<b>6,98</b>
<b>Полдник:</b> 255	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	-	252,00	189,00	29,4	0,21
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b> 102	Запеканка пшеничная	150	10,24	12,50	5,0	279,20	0,04	0,33	0,13	0,29	53,3	100,8	8,33	1,04
	Джем	20												
263	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	<b>Всего в полдник и ужин</b>		<b>11,44</b>	<b>11,4</b>	<b>91,9</b>	<b>528,17</b>	<b>0,11</b>	<b>4,37</b>	<b>0,16</b>	<b>2,58</b>	<b>94,5</b>	<b>194,3</b>	<b>45,11</b>	<b>2,02</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>66,17</b>	<b>78,7</b>	<b>305</b>	<b>1659,69</b>	<b>1,02</b>	<b>84,39</b>	<b>1,52</b>	<b>11,8</b>	<b>933,3</b>	<b>1229,8</b>	<b>307,8</b>	<b>15,08</b>

Вторая неделя

6 день: (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	F <sub>2</sub>
Завтрак 194	Плов вегетарианский с сухофруктами	180	4,67	6,11	48,33	270,22	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
280	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2	1,5	0,25
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,01</b>	<b>18,98</b>	<b>111,0</b>	<b>401,88</b>	<b>0,9</b>	<b>2,89</b>	<b>0,26</b>	<b>0,72</b>	<b>297,8</b>	<b>259,4</b>	<b>82,8</b>	<b>2,78</b>
Обед 36	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,34	3,89	13,89	79,03	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
58		10	1,19	0,14	0,14	150,12	0,02	0,7	0,00	0,2	3,6	13,7	5,1	0,3
194	Макаронные изделия отварные	150	6,63	6,36	42,39	140,73	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,75	13,79	0,77
180	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	207,74	0,09	0,00	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
234	Кисель из клюквы	200	0,15	-	18,71	150,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,9	18,48	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	97,5	0,16	6,5	0,00	0,00	25	78,3	33,07	1,51
	<b>Всего в обед</b>		<b>42,98</b>	<b>58,17</b>	<b>107,45</b>	<b>688,47</b>	<b>0,45</b>	<b>41,8</b>	<b>1,61</b>	<b>8,98</b>	<b>162,6</b>	<b>579,2</b>	<b>177,6</b>	<b>7,07</b>
Полдник 281	Кисломолочные продукты	150	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин 86	Каша ячневая вязкая на молоке	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
253	Кофейный напиток с молоком	150	0,12	-	12,04	131,87	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	0,00	0,07	0,36	5	28,2	7,13	1,31
		10	0,06	8,25	0,09	61,0	-	-	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
	<b>Всего в полдник и ужин:</b>		<b>41,17</b>	<b>15,86</b>	<b>78,15</b>	<b>732,08</b>	<b>0,12</b>	<b>3,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,97</b>	<b>256,2</b>	<b>370,7</b>	<b>49,5</b>	<b>2,26</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>110,36</b>	<b>99,6</b>	<b>343,4</b>	<b>1822,43</b>	<b>1,57</b>	<b>53,6</b>	<b>2,07</b>	<b>10,87</b>	<b>970,6</b>	<b>1403,3</b>	<b>345,9</b>	<b>15,1</b>



Вторая неделя

7 день: (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
Завтрак 44	Макароны на молоке	200	5,18	7,14	18,93	156,08	0,14	12,89	0,24	0,14	166,8	160	38,23	45
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4,57	0,72	26,46	96,8	0,03	0,00	0,07	0,36	5	28,2	7,13	1,31
		10	0,06	8,25	0,09	61,0	-	-	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,01</b>	<b>18,98</b>	<b>111,0</b>	<b>350,16</b>	<b>0,9</b>	<b>2,89</b>	<b>0,26</b>	<b>0,72</b>	<b>297,8</b>	<b>259,4</b>	<b>82,8</b>	<b>2,78</b>
Обед 19	Салат из свежлы	50	0,66	5,04	3,84	66,64	0,03	12,5	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
56	Суп крестьянский с пшеном	250	2,09	6,33	10,64	112,47	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
185	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,67	6,11	48,33	175,87	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
161	Котлеты из говядины	70	12,85	14,6	8,74	161,64	0,06	1,5	0,04	0,44	15,02	115,55	17,1	1,71
242	Компот из смеси суфруктов	200	0,25	0,25	25,35	113,79	0,02	7,8	-	0,11	11,4	7,04	5,34	1,20
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	97,5	0,18	7,8	0,0	0,0	27,8	87,1	36,75	1,68
	<b>Всего в обед</b>		<b>32,91</b>	<b>27,5</b>	<b>100,2</b>	<b>663,27</b>	<b>0,41</b>	<b>30,9</b>	<b>0,37</b>	<b>4,15</b>	<b>131,8</b>	<b>397,7</b>	<b>119,5</b>	<b>6,82</b>
Полдник 255	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин 117	Запеканка творожная	150/20	28,67	7,48	39,59	279,20	0,09	1,57	0,11	2,32	84,26	170,4	37,59	1,9
	Стушенное молоко	20	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,82
248	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	<b>Всего в ужин:</b>		<b>9,94</b>	<b>8,04</b>	<b>57,86</b>	<b>501,52</b>	<b>0,24</b>	<b>8,54</b>	<b>0,21</b>	<b>1,21</b>	<b>69,7</b>	<b>247,7</b>	<b>58,9</b>	<b>2,24</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>68,95</b>	<b>75,5</b>	<b>284,6</b>	<b>2037,96</b>	<b>1,03</b>	<b>56,9</b>	<b>4,54</b>	<b>6,85</b>	<b>623,2</b>	<b>1155,2</b>	<b>314,6</b>	<b>14,23</b>



**Вторая неделя  
8 день: (среда)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
<b>Завтрак</b> 96	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,55	8,33	35,09	227,16	0,09	0,7	0,09	0,56	218,47	311,95	38,25	1,9
263	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	48,64	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	Хлеб пшеничный масло сливоч.	40 10	4,57 0,06	0,72 8,25	26,46 0,09	96,8 61,0	0,03	- -	0,07 0,05	0,36 0,1	5,0 2,4	28,2 3,00	7,13 0,05	0,62 0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,81</b>	<b>8,29</b>	<b>235,4</b>	<b>433,6</b>	<b>2,9</b>	<b>29,3</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>247,9</b>	<b>261,3</b>	<b>36,44</b>	<b>3,02</b>
<b>Обед</b> 56	Суп щи из свежей капусты с картофелем	250	2,34	3,89	13,89	86,26	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
291	Рис отварной	150	6,63	6,36	42,39	150,12	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,75	13,79	0,77
162	Печень говяжья по-строгановски	60	23,32	28,95	4,70	370,18	0,33	10,0	8,72	1,23	56,48	359,5	23,5	7,26
226	Сметанный соус	20	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,01	180,01	28,00	0,2
232	Кисель из клюквы	200	0,63	-	40,15	150,12	0,03	8,00	0,07	0,88	33,88	67,1	18,5	2,15
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	97,5	0,16	6,5	0,00	0,00	25	78,3	33,07	1,51
	<b>Всего в обед</b>		<b>28,23</b>	<b>22,52</b>	<b>143,4</b>	<b>966,70</b>	<b>0,49</b>	<b>19,7</b>	<b>0,37</b>	<b>1,99</b>	<b>95,7</b>	<b>405,5</b>	<b>147,7</b>	<b>7,68</b>
<b>Полдник</b> 251	Кисломолочные продукты	150	5,6	6,4	9,4	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b> 286	Оладьи Повидло	150 20	8,05	10,93	57,35	440,63	0,09	1,57	0,11	2,32	84,26	170,4	37,59	1,9
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	<b>Всего в полдник и ужин:</b>		<b>10,74</b>	<b>15,93</b>	<b>62,92</b>	<b>489,27</b>	<b>0,16</b>	<b>2,68</b>	<b>0,19</b>	<b>0,95</b>	<b>266,0</b>	<b>261,5</b>	<b>53,75</b>	<b>1,81</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>61,68</b>	<b>67,43</b>	<b>249,9</b>	<b>1889,57</b>	<b>3,65</b>	<b>57,08</b>	<b>1,3</b>	<b>14,54</b>	<b>863,7</b>	<b>1122,3</b>	<b>273,8</b>	<b>15,51</b>

Вторая неделя  
9 день: (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
Завтрак 93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	205	6,33	8,9	207,38	2,36	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76
253	Кофейный напиток молоком	200	0,12	-	12,04	118,69	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
280	Хлеб пшеничный с маслом	40 10	4,57 0,06	0,72 8,25	26,46 0,09	96,8 61,0	0,03 0,00	0,00 0,00	0,07 0,05	0,36 0,1	5 2,4	28,2 3	7,17 0,05	0,62 0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,78</b>	<b>24,35</b>	<b>125,5</b>	<b>483,87</b>	<b>0,16</b>	<b>1,94</b>	<b>0,26</b>	<b>1,75</b>	<b>175</b>	<b>26608</b>	<b>81,05</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед 33-А</b>	Рассольник «Ленинградский» с овсяными хлопьями	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,6
194	Макаронные изделия отварные	150	6,63	6,36	42,39	140,73	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,75	13,79	0,77
134	Котлеты рыбные	80	8,05	10,93	57,35	73,55	0,09	1,57	0,11	2,32	84,26	170,4	37,59	1,9
242	Компот из смеси суфруктов	200	0,25	0,25	25,35	113,79	0,02	7,8	-	0,11	11,4	7,04	5,34	1,20
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	97,5	0,16	6,5	0,00	0,00	25	78,3	33,07	1,51
	<b>Всего в обед</b>		<b>33,03</b>	<b>27,65</b>	<b>95,89</b>	<b>632,80</b>	<b>0,54</b>	<b>172</b>	<b>0,43</b>	<b>1,49</b>	<b>232,3</b>	<b>507,9</b>	<b>130,3</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник 233</b>	Кисель из клюквы	200	0,63	-	40,15	150,12	0,03	8,00	0,07	0,88	33,88	67,1	18,5	2,15
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ужин 86</b>	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,85	5,04	32,73	246,17	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	32,1
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный с повидлом	40 15	4,57 5,6	0,72 6,38	26,46 8,18	96,8 36,25	0,03 0,08	0,0 1,4	0,07 0,04	0,36 -	5 240,01	28,2 180,01	7,13 28,00	0,62 0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>71,22</b>	<b>82,1</b>	<b>357</b>	<b>1777,67</b>	<b>1,41</b>	<b>205</b>	<b>1,67</b>	<b>12,26</b>	<b>766,8</b>	<b>1200,1</b>	<b>321,6</b>	<b>15,7</b>



Вторая неделя  
10 день: (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V <sub>l</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F <sub>2</sub>
<b>Завтрак</b> 92	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,8	13,94	41,73	243,92	0,22	1,59	0,19	0,46	169,42	228,04	50,95	1,56
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный масло сливоч.	55 10	4,57 0,06	0,72 8,25	26,46 0,09	96,8 61,0	0,03	-	0,07 0,05	0,36 0,1	5,0 2,4	28,2 3,00	7,13 0,05	0,62 0,02
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>16,03</b>	<b>20,56</b>	<b>67,61</b>	<b>450,36</b>	<b>0,14</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,7</b>	<b>197</b>	<b>235,2</b>	<b>59,55</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b> 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	88,89	0,11	9,84	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
180	Плов из отварной птицы	180	18,22	18,22	0,97	639,51	0,09	0,00	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
233	Кисель из клюквы	200	0,63	-	40,15	150,12	0,03	8,00	0,07	0,88	33,88	67,1	18,5	2,15
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	97,5	0,16	6,5	0,00	0,00	25	78,3	33,07	1,51
	<b>Всего в обед</b>		<b>14,42</b>	<b>19,4</b>	<b>56,87</b>	<b>976,02</b>	<b>0,24</b>	<b>2,78</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>498,5</b>	<b>593,7</b>	<b>79,6</b>	<b>2,51</b>
<b>Полдник</b> 255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,0	189,00	29,4	0,21
279	печенье	20	3,85	7,26	26,65	83,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b> 153	Жаркое с тушеным мясом	200	8,05	10,93	57,35	392,02	0,09	1,57	0,11	1,32	84,26	170,4	37,59	1,33
263	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	50 200	2,35 0,12	0,35 -	24,9 12,04	96,8 48,64	0,16 -	6,5 -	0,00 -	0,00 -	25 3,45	78,3 2,0	33,07 1,5	1,51 0,25
	<b>Всего в полдник и ужин:</b>		<b>20,23</b>	<b>9,79</b>	<b>83,25</b>	<b>737,79</b>	<b>0,16</b>	<b>0,9</b>	<b>0,43</b>	<b>1,66</b>	<b>46,27</b>	<b>200,6</b>	<b>44,3</b>	<b>1,9</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>60,0</b>	<b>66</b>	<b>242,8</b>	<b>2164,17</b>	<b>0,86</b>	<b>38,8</b>	<b>2,88</b>	<b>6,48</b>	<b>927,5</b>	<b>1311,1</b>	<b>274,2</b>	<b>13,13</b>