

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 222»  
от 28.10.2024 № 134 осн.  
\_\_\_\_\_ И.Н. Дронова

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 222»**  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

г. Барнаул

Для приготовления блюд используется йодированное молоко и соль

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 День 1- понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200	5,61/7,48	7,45/9,94	23,91/31,88	192,11/256,15	182
	Кофеинный напиток с сахаром	180/200	0,36/0,4	0,07/0,08	16,07/17,86	68,01/75,57	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355/435</b>	<b>7,32/9,88</b>	<b>11,93/14,83</b>	<b>50,26/65,13</b>	<b>346,62/444,94</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/200	6,17/8,23	5,52/7,89	10,05/13,4	92,52/123,34	149
	Плов из отварной говядины	150/180	5,52/6,62	7,4/8,88	8,12/9,74	114,04/136,84	375
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>590/710</b>	<b>18,21/23,38</b>	<b>18,27/24,44</b>	<b>73,77/91,35</b>	<b>502,81/633,75</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50/50	2,07/2,38	3,55/3,55	29,75/29,75	160/160	609
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5,0	7,05/9,4	82,5/110	419
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>200/250</b>	<b>6,57/8,38</b>	<b>7,3/8,55</b>	<b>36,8/39,15</b>	<b>242,5/270</b>	
<b>Ужин</b>	Каша яичневая молочная с маслом	180/230	6,43/8,07	5,69/8,29	25,92/42,81	163,65/255,88	261
	Чай с сахаром	200/200	0,4/0,4	0,08/0,08	15,34/15,34	99,89/99,89	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>400/450</b>	<b>10,87/12,84</b>	<b>9,33/11,09</b>	<b>58,96/65,82</b>	<b>394,46/445,82</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1575/1935</b>	<b>42,97/54,17</b>	<b>47,9/60,61</b>	<b>203,32/261,89</b>	<b>1406,39/1800,91</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя -1</b>							
<b>День 2- вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	3,12/4,16	2,63/3,51	25,12/33,49	106,54/142,06	273
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365/475</b>	<b>10,81/13,0</b>	<b>13,76/15,75</b>	<b>45,7/62,52</b>	<b>349,97/442,25</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/200	1,15/1,53	6,06/8,09	14,38/19,17	112,82/150,42	88
	Птица отварная	60/70	6,27/7,32	5,17/6,04	0/0	74,78/86,89	317
	Горошица со сливочным маслом	120/150	3,32/4,15	3,65/4,56	15/18,75	99,09/123,89	423
	Компот из изюма + Вит. «C»	150/200	0,05/0,7	0,03/0,04	8,92/11,9	37,25/49,66	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>570/750</b>	<b>15,93/18,74</b>	<b>17,67/20,92</b>	<b>71,95/95,9</b>	<b>494,81/644,8</b>	
	Крендель сахарный	60/60	3,39/3,39	4,47/4,47	19,46/19,46	113,06/113,06	574
	Чай с сахаром	200/200	0,4/0,4	0,08/0,08	15,34/15,34	99,89/99,89	411
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>210/260</b>	<b>7,44/8,79</b>	<b>8,22/9,47</b>	<b>35,66/41,06</b>	<b>231,56/271,06</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка рисовая с творогом	180/200	9,45/10,5	12,22/13,57	22,22/24,69	222,69/247,4	322
	Ягода, протертая с сахаром	30/30	0/0	0/0	12,42/12,42	70,2/70,2	387
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>410/450</b>	<b>11,34/12,39</b>	<b>12,81/14,16</b>	<b>59,31/61,78</b>	<b>423,3/448,01</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1585/1885</b>	<b>42,82/54,28</b>	<b>47,12/60,6</b>	<b>203,85/261,26</b>	<b>1401,5/1806,06</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя-1 День 3- среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/200	3,79/5,05	3,71/4,95	14,27/19,03	157,2/209,6	256
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,4	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355/435</b>	<b>8,29/11,61</b>	<b>10,44/12,86</b>	<b>39,99/55,01</b>	<b>330,75/438,89</b>	
<b>Обед</b>	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,72/3,62	4,68/6,25	6,12/8,16	80,49/107,32	136
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70/80	5,54/6,33	6,12/7	8,08/9,23	132,23/151,11	395
	Картофельное пюре	120/150	4,39/5,49	4,51/5,64	17,79/22,24	89,01/111,26	434
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,02	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>560/760</b>	<b>18,4/23,46</b>	<b>16,95/21,1</b>	<b>72,1/94,07</b>	<b>499,48/638,83</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	60/60	2,1/2,1	7,19/7,19	6,53/6,53	120,81/120,81	608
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Плоды свежие (яблоки)	250/250	1/1	1/1	24,5/24,5	117,5/117,5	386
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>260/260</b>	<b>3,1/3,1</b>	<b>7,39/7,39</b>	<b>26,73/26,73</b>	<b>212,81/212,81</b>	
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	170/215	6,29/7,86	8/10,01	25,21/31,51	154,79/193,49	219
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,4/54,6	7
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>400/450</b>	<b>42,99/54,35</b>	<b>14,62/18,8</b>	<b>73,56/85,33</b>	<b>432,06/511,04</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1715/2090</b>	<b>42,44/54,35</b>	<b>47,19/60,22</b>	<b>213,41/261,14</b>	<b>1405,1/1801,57</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	10
<b>Неделя 1 День 4- четверг</b>							
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/200	3,38/4,51	3,26/4,35	24,07/32,09	102,16/136,21	261
	Какао с молоком	150/200	2,3/3,07	1,99/2,66	13,78/18,37	97,56/130,09	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,4/54,6	7
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>335/450</b>	<b>9,35/13,05</b>	<b>12,61/16,24</b>	<b>48,13/65,85</b>	<b>322,62/434,12</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	150/200	3,44/4,59	5,34/7,12	6,99/9,32	79,39/105,85	87
	Котлеты из мяса говядины	60/70	5,48/6,4	8,56/9,99	8,64/10,08	98,61/115,06	299
	Перловый гарнир	120/150	1,4/1,75	1,62/2,02	10,38/12,97	83,3/104,12	248
	Компот из изюма + Вит. «C»	150/200	0,78/1,04	0,71/0,95	22,14/24,52	89,03/117,7	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,8	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>570/750</b>	<b>15,28/19,45</b>	<b>17,09/21,24</b>	<b>77,13/101,19</b>	<b>498,81/644,61</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	60/60	3,7/3,7	6,53/6,53	17,36/17,36	166,95/166,95	437
	Йогурт	150/180	4,05/4,86	3,38/4,05	20,66/24,76	129,6/155,52	536
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>210/250</b>	<b>7,75/8,56</b>	<b>9,911058</b>	<b>38,02/42,12</b>	<b>296,55/322,47</b>	
<b>Ужин</b>							
	Картофель, тушенный с овощами	7	7,64/9,82	6,14/7,9	2,8/3,6	125,59/161,58	259
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>410/460</b>	<b>11/13,55</b>	<b>10,21/12,85</b>	<b>46,53/52,09</b>	<b>341,05/399,3</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1525/1900</b>	<b>43,08/54,62</b>	<b>48,02/60,91</b>	<b>209,81/261,28</b>	<b>1409,83/1800,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя-1 День 5- пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	5,55/7,4	6,68/8,91	24,48/32,64	105,6/140,79	274
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	1,83/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	80,74/116,77	416
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/435</b>	<b>10,05/13,6</b>	<b>13,41/16,82</b>	<b>50,2/68,62</b>	<b>279,15/370,08</b>	
<b>Обед</b>	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,57/3,43	4,69/6,25	5,93/7,9	83,53/111,37	73
	Сердце говядины тушеное в соусе	60/70	3,97/4,63	6,77/7,9	5,51/6,43	120,62/112,57	408
	Гречневый гарнир	120/150	3,14/3,92	3,69/4,61	16,35/20,43	93,33/116,66	243
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,06/0,08	0,02/0,02	7,15/9,53	28,7/38,26	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>620/750</b>	<b>14,06/19,98</b>	<b>16,97/21,15</b>	<b>81,68/101,04</b>	<b>535,07/663,07</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	36/40	1,48/1,65	4,76/5,29	7,23/8,04	127,6/141,78	609
	Молоко кипячёное	150/180	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>436/470</b>	<b>6,98/8,65</b>	<b>9,51/11,29</b>	<b>38,78/41,94</b>	<b>327,6/369,28</b>	
<b>Ужин</b>	Каша пшенная жидккая молочная с маслом	180/200	4,56/5,07	5,18/5,76	20,13/22,36	166,36/184,85	199
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>470/490</b>	<b>11,8/12,31</b>	<b>10,42/11</b>	<b>47,19/49,42</b>	<b>386,19/404,68</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1851/2165</b>	<b>42,65/54,57</b>	<b>47,31/60,26</b>	<b>203,85/261,02</b>	<b>1428,01/1810,55</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя-2 День 6- понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая с маслом	150/200	3,82/5,1	5,67/7,56	21,64/28,85	143,21/190,95	250
	Кофеинный напиток с сахаром	180/200	0,36/0,4	0,07/0,07	16,07/17,86	68,01/75,57	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355/435</b>	<b>5,53/7,5</b>	<b>10,15/12,44</b>	<b>47,99/62,07</b>	<b>297,72/379,74</b>	
<b>Обед</b>	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,57/3,43	4,69/6,25	5,93/7,9	83,53/111,37	73
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150/180	5,81/6,97	8,51/10,22	14,05/16,86	172,35/206,81	374
	Сок	200/200	1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92	418
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>540/690</b>	<b>18,68/23,97</b>	<b>17,7/22,44</b>	<b>76,22/94,18</b>	<b>560,42/661,71</b>	
<b>Полдник</b>	Пряники	50/50	2,07/2,07	5,26/5,26	30/30	166,4/166,4	608
	Молоко кипячёное	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110,0	419
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>200/250</b>	<b>6,75/8,07</b>	<b>9,01/10,26</b>	<b>37,05/39,4</b>	<b>248,9/226,4</b>	
<b>Ужин</b>	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	180/230	11,39/12,65	13,23/14,7	35,52/39,46	261,75/290,83	253
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>400/450</b>	<b>13,8515,11</b>	<b>13,8715,34</b>	<b>62,3/66,24</b>	<b>418,78/447,86</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1575/1845</b>	<b>42,33/54,35</b>	<b>47,73/60,48</b>	<b>203,56/261,92</b>	<b>1452,86/1803,71</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя-2 День 7- вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом	150/200	1,78/2,37	2,16/2,88	19,95/26,6	91,59/122,12	271
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,36/0,4	0,07/0,07	16,07/17,86	68,01/75,57	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйца вареные	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365/475</b>	<b>10,51/12,52</b>	<b>13,16/14,95</b>	<b>44,29/60,64</b>	<b>338,45/428,23</b>	
<b>Обед</b>	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,17/2,9	5,77/7,69	17,49/23,32	90,62/120,83	86
	Говядина, тушенная с капустой (Бигус)	150/180	7,53/9,03	7,61/9,13	8,62/10,35	156,71/188,03	371
	Компот из изюма + Вит. «C»	150/200	0,05/0,7	0,03/0,04	8,92/11,9	37,25/49,66	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>570/750</b>	<b>15,11/19,35</b>	<b>16,55/20,75</b>	<b>78,1/102,76</b>	<b>503,73/649,17</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Нежная»	60/60	3,11/3,11	5,05/5,05	15,7/15,7	117,64/117,64	579
	Йогурт	150/180	4,05/4,86	3,38/4,05	20,66/24,79	129,6/155,52	536
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>210/250</b>	<b>7,16/7,97</b>	<b>8,43/9,1</b>	<b>36,36/40,49</b>	<b>247,24/273,16</b>	
<b>Ужин</b>	Каша манная молочная с малом	180/220	6,37/8,49	6,16/8,21	17,17/22,89	167,41/223,22	251
	Чай с сахаром	200/200	0,13/0,13	0,03/0,03	13,23/13,23	73,27/73,27	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>400/440</b>	<b>12,25/14,37</b>	<b>13,2/15,28</b>	<b>51,45/57,17</b>	<b>323,31/450,54</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1545/1915</b>	<b>42,03/54,21</b>	<b>47,34/60,05</b>	<b>203,2/261,06</b>	<b>1412,73/1801,1</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя- 2 День 8- среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная с маслом	150/200	3,12/4,16	2,63/3,51	25,12/33,49	106,54/142,06	273
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,31/1,96	0,79/1,19	10,22/15,33	53,45/80,17	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,4/54,6	7
<b>Итого завтрак:</b>		<b>335/450</b>	<b>9,94/13,84</b>	<b>12,31/15,84</b>	<b>50,84/69,47</b>	<b>316,49/425,95</b>	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	150/200	2,38/3,5	2,91/3,88	9,8/14,9	86,78/115,71	93
	Гуляш из отварного мяса говядины	60/70	6,08/7,13	9,62/11,99	17,77/18,07	112,84/132,83	293
	Картофельное пюре	120/150	2,23/2,78	2,95/4,24	8,13/10,17	173,84/139,07	434
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,55/0,74	0,78/1,04	10,96/14,61	42,98/57,31	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>570/750</b>	<b>15,44/19,85</b>	<b>17,27/22,05</b>	<b>74,6/95,9</b>	<b>514,5/661,5</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	60/60	1,39/2,43	2,81/2,81	4,28/4,28	12,25/12,25	609
	Молоко кипяченое	150/180	4,23/5,08	4,7/5,64	7,02/8,42	90,75/108,9	534
	Свежие фрукты (яблоки)	250/250	1/1	1/1	24,5/24,5	117,5/117,5	386
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460/490</b>	<b>6,62/8,51</b>	<b>7,4/9,45</b>	<b>35,8/37,2</b>	<b>220,5/256,5</b>	
<b>Ужин</b>	Горошица с маслом	180/230	4,94/7,91	8,2/11,71	17,54/36,76	117,32/250,32	423
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	2,2/2,2	0,7/0,7	14,3/14,3	71,42/71,42	114
<b>Итого за Ужин :</b>		<b>670/720</b>	<b>7,75/8,96</b>	<b>9,38/11,33</b>	<b>56,57/58,43</b>	<b>414,27/455,87</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1765/2150</b>	<b>42,18/54,05</b>	<b>42,16/60,66</b>	<b>203,27/261,45</b>	<b>1431,69/1801,51</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя-2 День 9- четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	150/200	1,68/2,78	1,29/1,72	12,68/16,87	61,97/98,6	256
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	1,13/2,44	1,68/2,24	19,34/25,79	70,1/116,77	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Сыр порционный	10/15	2,72/4,08	3,05/4,58	0/0	37/55,5	7
<b>Итого завтрак</b>		<b>365/450</b>	<b>7,19/11,77</b>	<b>10,24/13,06</b>	<b>42,1/57,75</b>	<b>254,52/382,52</b>	
<b>Обед</b>	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/200	2,42/3,21	2,31/3,08	2,05/2,3	78,65/4,86	63
	Котлета куриная	60/70	4,37/4,48	9,37/11,04	3,5/3,95	89,13/118,79	417
	Перловый гарнир	120/150	1,84/2,3	5,2/6,5	14,77/18,46	119,84/149,8	248
	Кисель из протертых ягод + Вит. «C»	150/200	0,78/1,04	0,71/0,95	22,14/24,52	89,03/117,7	396
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,72/1,09	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3/3,75	1/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>570/750</b>	<b>16,13/20,35</b>	<b>17,88/22,14</b>	<b>83,08/107,97</b>	<b>441,18/630,35</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка «Венская»	60/60	2,57/2,57	2,87/2,87	15,7/15,7	127,0/127,0	576
	Снежок	150/200	4,05/5,95	3,75/6,4	16,2/23,35	118,5/156,5	420
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>210/260</b>	<b>7,65/9</b>	<b>7,85/6</b>	<b>42,95/48,35</b>	<b>250,49/289,99</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная в молоке	60/80	5,1/6,8	4,64/6,18	1,51/2,01	106,83/142,44	259
	Овощи тушеные	120/150	1,47/1,84	3,48/4,36	19,06/23,82	85,85/107,31	201
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>400/450</b>	<b>9,7/11,86</b>	<b>10,6/13,44</b>	<b>47,92/52,11</b>	<b>375,81/441,38</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1515/1910</b>	<b>42,24/54,81</b>	<b>47,39/61,52</b>	<b>203,28/261,22</b>	<b>1445,14/1806,84</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя-2 День 10- пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/200	1,9/2,94	1,24/1,52	12,43/17,4	36,5/62,7	266
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180/200	5,26/5,85	4,34/6,36	19,84/22,04	146,58/167,65	513
	Батон нарезной	20/30	1,62/2,43	0,6/0,9	10,02/15,03	52,4/78,6	117
	Масло сливочное	5/5	0,04/0,04	3,62/3,62	0,06/0,06	33,05/33,05	6
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8	306
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>395/475</b>	<b>10,44/12,43</b>	<b>12,39/13,92</b>	<b>40,14/55,11</b>	<b>311,09/391,74</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/200	1,57/2,1	5,0/6,67	6,54/8,72	71,97/95,96	80
	Печень, тушенная в соусе	60/70	5,95/6,95	7,60/8,87	4,53/5,28	86,38/100,81	406
	Макароны отварные с маслом	120/150	2,26/2,82	3,29/4,11	12,6/15,75	85,97/107,46	219
	Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150/200	0,55/0,74	0,78/1,04	10,96/14,61	42,98/57,31	527
	Хлеб пшеничный	20/30	1,76/2,64	0,56/0,84	11,44/17,16	57,14/85,71	114
	Хлеб ржаной	40/50	3,0/3,75	1,0/1,25	19,6/24,5	99,24/124,05	115
<b>Итого за Обед:</b>		<b>560/705</b>	<b>15,92/19,9</b>	<b>17,71/21,95</b>	<b>77,56/96,03</b>	<b>595,57/630,14</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	36/40	1,89/2,1	3,53/3,92	9,37/10,42	75,06/83,4	609
	Молоко кипяченое	150/200	4,5/6	3,75/5	7,05/9,4	82,5/110	419
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>436/490</b>	<b>7,39/9,1</b>	<b>8,28/9,92</b>	<b>40,92/44,32</b>	<b>275,06/310,9</b>	
<b>Ужин</b>	Каша рисовая молочная жидккая с маслом	150/200	7,97/10,63	10,35/13,8	29,22/38,96	235,81/314,41	274
	Чай с сахаром	200/200	3,32/3,32	2,94/2,94	15,3/15,3	148,6/148,6	411
	Хлеб пшеничный	20/20	1,76/1,76	0,56/0,56	11,44/11,44	57,14/57,14	114
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>400/450</b>	<b>10,13/12,79</b>	<b>10,99/14,44</b>	<b>56/65,74</b>	<b>392,84/471,44</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>821/2165</b>	<b>42,88/54,22</b>	<b>47,37/60,32</b>	<b>204,62/261,2</b>	<b>1416,18/1804,22</b>	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Итого за весь период:</b>	<b>429,23/543,63</b>	<b>471,08/605,566</b>	<b>2039,7/2613,44</b>	<b>14065,06/18068,56</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>42,92/54,3</b>	<b>47,11/60,56</b>	<b>203,97/261,34</b>	<b>1406,51/1806,86</b>