

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ № 137

\_\_\_\_\_ К.В. Дробышевская

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	Н 54-60
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6	Н 54-16Г
	Икра кабачковая консервированная	40	0,5	2,8	3,5	41,8	М 57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	М 392
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,18	76	М 399
Итого за завтрак			12,88	12,18	69,68	439,77	
Обед	Суп картофельный с манной крупой	150	1,31	1,71	8,59	55,0	М 80
	Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8	Н 54-12М
	Огурец	30	0,25	0,05	0,75	4,25	Н 54-23
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	8,72	17,5	85,28	М 372
Итого за обед			24,87	16,5	69,94	448,53	
Полдник	Рагу овощное	120	2,2	5,9	10,9	106,7	Н 54-9Г
	Печенье	15	0,08	-	10,79	43,44	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	5,26	2,41	14,36	91,0	М 395
Итого за полдник			7,54	8,47	45,89	288,02	
Итого за день			45,29	37,15	185,51	1176,32	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	150	11,5	8,34	30,44	227,00	М 177
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	5,26	2,41	14,36	91,00	М 395

Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			18,58	11,21	61,54	395,98	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,13	2,93	7,67	61,65	М 63
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	Н 54- 5М
	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,5	21,3	139,00	Н54- 10Г
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	Н 54-53
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	Н 54- 1ХН
Итого за обед			23,35	12,71	73,61	484,83	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,5	12,0	2,2	150,3	Н 54-10
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177,00	Н 54- 10В
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,009	26,72	107,7	М 379
Итого за полдник			14,79	16,27	68,84	481,88	
Итого за день			56,72	40,19	203,99	1362,69	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	150	11,5	8,34	30,44	227,00	М 177
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Чай сладкий с лимоном	150/2,5	0,12	0,02	10,2	41,0	М 393
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	10,96	4,88	9,07	102,00	М 400
Итого за завтрак			27,14	13,72	64,47	440,32	
Обед	Суп гороховый	150	3,1	1,7	11,0	71,11	Н 54- 25С
	Жаркое по- домашнему из курицы	120	14,9	3,7	10,6	135,4	Н 54- 33М
	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7	Н 54- 153
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	8,72	17,5	85,28	М 372
Итого за обед			28,65	17,66	70,62	466,13	
	Пудинг из творога с	120	18,3	8,6	12,3	200,2	Н 54-4Т

Полдник	яблоком						
	Кефир	150	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			28,74	13,1	19,5	295,6	
Итого за день			84,53	44,48	154,59	1202,05	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	150	11,5	8,34	30,44	227,00	М 177
	Сыр	15	3,27	3,9	-	48,14	М 7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	Пром.
	Чай с молоком	150	5,28	2,34	14,31	89,0	М 393
Завтрак 2	Сок овощной	150	0,9	-	18,18	76,0	М 399
Итого за завтрак			22,09	14,7	70,31	475,3	
Обед	Свекольник	150	1,53	3,76	10,60	82,50	М 58
	Биточек из курицы	120	23,0	4,84	16,2	199,34	Н 54-28м
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	Н 54-11г
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	Н 54-8з
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	Н 54-1хн
Итого за обед			33,31	16,81	63,76	563,21	
Полдник	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,6	Н 54-3р
	Горошница	120	11,64	37,25	27,06	196,58	Н 54-21г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Какао с молоком	150	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Итого за полдник			28,42	42,2	57,82	419,33	
Итого за день			83,84	73,71	191,89	1457,84	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная(пшеничная или ячневая)	150	7,33	9,06	28,9	220,0	М 172
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Какао с молоком	150	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			19,05	13,03	66,38	428,42	
	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	150	6,1	2,25	10,54	86,67	Н 54-34с

Обед	Капуста тушеная с мясом птицы	120	10,1	4,9	6,2	109,7	Н 54-32м
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	Н 54-1хн
Итого за обед			26,44	8,59	59,76	395,81	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	12,4	7,4	21,0	199,6	Н 54-2т
	Кефир	150	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			22,84	11,9	28,2	295,0	
Итого за день			68,33	33,52	154,34	1119,23	

День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	Н 54-6о
	Макаронны отварные с овощами	120	3,8	4,9	21,2	144,6	Н 54-2г
	Печенье	15	0,08	-	10,79	43,44	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Чай с лимоном	150/2,5	0,12	0,02	10,2	41,00	М 393
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			10,62	9,38	59,23	363,8	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,31	1,71	8,59	55,00	М 80
	Ленивые голубцы	120	12,72	10,68	7,92	168,05	Н 54-3м
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	8,72	17,5	85,28	М 372
Итого за обед			20,94	22,23	57,21	423,53	
Полдник	Каша молочная пшеничная	150	11,5	8,34	30,44	227,00	М 177
	Какао с молоком	150	6,86	3,19	15,82	10,0	М 397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
Итого за полдник			19,88	35,79	56,1	380,88	
Итого за день			51,44	67,4	172,54	1168,21	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	15,2	104,6	Н 54-27к
	Печенье	15	0,08	-	10,79	43,44	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	Пром.
	Чай с яблоком с сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,7	Н 54-46гн
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,18	76,00	М 399
Итого за завтрак			5,52	3,62	57,15	282,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	2,98	10,68	82,61	М 73
	Шницель из курицы	120	23	4,84	16,2	199,34	Н 54-29м
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0	Н 54-4г
	Винегрет с растительным маслом	30	0,3	2,65	2,05	33,55	Н 54-16з
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	Н 54-1хн

Итого за обед			37,95	16,55	93,37	666,7	
------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	--

Полдник	Омлет с морковью	100	7,4	10	3,5	134,0	Н 54-3о
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	Н 54-14в
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	5,26	2,41	14,36	91,00	М 395
Итого за полдник			17,5	14,23	64,14	445,56	
Итого за день			60,97	34,4	214,66	1395,16	
День 8							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	120	3	3,5	14,5	101,3	Н 54-16к
	Сыр	10	2,32	2,95	-	35,83	М 7
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	5,26	2,41	14,36	91,00	М 395
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			15,78	9,64	50,52	329,55	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,50	3,84	12,72	91,54	М 76
	Рагу из курицы	120	12,5	4,2	10,6	134,0	Н 54-27м
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	Н 54-1хн
Итого за обед			24,24	9,48	66,34	424,98	
Полдник	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,4	Н 54-6т
	Кефир	150	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			20,24	7,4	17,52	201,8	
Итого за день			60,26	26,52	134,38	956,33	
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	120	4,9	6,7	19,4	157,8	Н 54-29к
	Сыр	10	2,32	2,95	-	35,83	М 7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	Пром.
	Чай с лимоном	150/2,5	0,12	0,02	10,2	41,00	М 393
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	10,96	4,88	9,07	102,0	М 400
Итого за завтрак			19,44	14,67	46,05	371,79	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,4	1,96	8,27	56,15	Н 54-6с
	Биточек из мяса птицы	120	23,0	4,84	16,2	199,34	Н 54-28м

	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	Н 54-1г
	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	Н 54-3з
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	8,72	17,5	85,28	М372
Итого за обед			34,44	20,43	82,68	572,89	
Полдник	Тефтеля рыбная (минтай)	60	7,7	4,8	7,6	104,3	Н 54-9р
	Капуста тушеная	120	3,0	3,5	11,7	90,8	Н 54-8г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Какао с молоком	150	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Итого за полдник			19,08	11,65	44,96	348,98	
Итого за день			72,96	46,75	173,69	1293,66	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная с изюмом	120	4,8	5,3	25,5	168,8	Н 54-12к
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	14,76	70,32	Пром.
	Какао с молоком	150	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Завтрак 2	Сок овощной	150	0,9	-	18,18	76,0	М 399
Итого за завтрак			18,12	8,97	74,26	422,12	
Обед	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,35	1,96	11,06	87,41	Н 54-20с
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	Н 54-5м
	Рис отварной	120	3,0	3,8	29,2	162,8	Н 54-6г
	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3,1	3,1	42,9	Н 54-7з
	Хлеб ржаной	40	5,28	0,96	13,36	68,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	8,72	17,5	85,28	М 372
Итого за обед			28,56	21,3	92,16	594,69	
Полдник	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241,0	Н 54-1т
	Кефир	150	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			34,14	13,0	24,5	336,4	
Итого за день			80,82	43,27	190,92	1353,21	

Руководитель учреждения

Медсестра

Шеф-повар

К.В. Дробышевская

Л.М. Кулик

И.В. Карабанова



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ № 137

\_\_\_\_\_ К.В. Дробышевская

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	Н 54-60
	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	Н 54-16Г
	Икра кабачковая консервированная	60	0,5	2,8	3,5	41,8	М 57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	М 392
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,18	76,0	М 399
Итого за завтрак			15,48	13,56	81,7	508,41	
Обед	Суп картофельный с манной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	М 80
	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236,0	Н 54-12М
	Огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Н 54-23
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,15	11,99	24,08	98,0	М 372
Итого за обед			31,45	21,86	94,01	559,4	
Полдник	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4	Н 54-9Г
	Печенье	20	0,1	-	14,38	57,92	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	5,26	2,41	14,36	91,0	М 395
Итого за полдник			10,06	10,01	54,64	340,92	
Итого за день			56,99	45,43	230,35	1408,73	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	15,34	11,34	41,26	307,00	М 177
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	5,26	2,41	14,36	91,00	М 395
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368

Итого за завтрак			23,18	14,29	77,28	499,42	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,00	М 63
	Котлета из курицы	75	14,4	4,04	10,1	133,54	Н 54-5М
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	Н54-10Г
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	Н 54-53
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	Н 54-1ХН
Итого за обед			29,62	18,0	98,14	639,88	
Полдник	Омлет натуральный	150	12,7	18,02	3,3	225,5	Н 54-10
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177,00	Н 54-10В
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	35,27	142,2	М 379
Итого за полдник			19,05	22,29	78,93	591,58	
Итого за день			71,85	54,58	254,35	1730,88	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	200	15,34	11,34	41,26	307,00	М 177
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Чай сладкий с лимоном	180/3,5	0,12	0,02	10,2	41,0	М 393
Завтрак 2	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102,00	М 400
Итого за завтрак			32,5	16,88	80,21	543,76	
Обед	Суп гороховый	200	4,1	2,2	14,6	94,58	Н 54-25С
	Жаркое домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,3	Н 54-33М
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	Н 54-153
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,15	11,99	24,08	98,00	М 372
Итого за обед			36,83	24,93	98,16	612,14	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3	Н 54-4Т
	Кефир	180	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401

Итого за полдник			33,34	15,3	22,6	345,7	
Итого за день			202,68	57,11	200,97	1501,6	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	15,34	11,34	41,26	307,00	М 177
	Сыр	20	4,36	5,2	-	64,18	М 7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Чай с молоком	180	5,28	2,34	14,31	89,0	М 393
Завтрак 2	Сок овощной	180	0,9	-	18,18	76,0	М 399
Итого за завтрак			27,4	19,04	83,59	583,06	
Обед	Свекольник	200	2,04	5,00	14,10	109,75	М 58
	Биточек из курицы	150	28,8	8,07	20,2	267,07	Н 54-28м
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	Н 54-11г
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	Н 54-8з
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	Н 54-1хн
Итого за обед			42,14	25,57	79,7	763,82	
Полдник	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	Н 54-3р
	Горошница	150	14,55	45,00	33,88	244,61	Н 54-21г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Какао с молоком	180	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Итого за полдник			34,51	50,49	68,9	501,61	
Итого за день			104,05	95,1	232,19	1848,49	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная(пшеничная или ячневая)	200	9,57	11,27	39,35	289,0	М 172
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Какао с молоком	180	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			22,81	15,4	81,75	520,86	
Обед	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	8,02	2,98	13,92	114,52	Н 54-34с
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	Н 54-32м

	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	Н 54-1хн
Итого за обед			33,8	11,02	81,0	511,58	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5	Н 54-2т
	Кефир	180	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			25,94	13,7	33,5	344,9	
Итого за день			82,55	40,12	196,25	1377,34	
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	Н 54-6о
	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	Н 54-2г
	Печенье	20	0,1	-	14,38	57,92	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	Пром.
	Чай с лимоном	180/3,5	0,12	0,02	10,2	41,00	М 393
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			12,3	10,66	73,0	439,74	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	М 80
	Ленивые голубцы	160	14,75	12,68	8,22	184,4	Н 54-3м
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,15	11,99	24,08	98,00	М 372
Итого за обед			25,14	28,34	75,83	499,3	
Полдник	Каша молочная пшеничная	200	15,34	11,34	41,26	307,0	М 177
	Какао с молоком	180	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за полдник			24,1	26,07	69,38	472,6	
Итого за день			61,54	65,07	218,21	1411,6	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	4,0	4,3	19,0	130,7	Н 54-27к
	Печенье	20	0,1	-	14,38	57,92	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Чай с яблоком с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	Н 54-46гн
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,00	М 399
Итого за							

завтрак			6,72	4,56	68,9	343,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	3,97	14,2	99,2	М 73
	Шницель из курицы	150	28,8	8,07	20,2	267,07	Н 54-29М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	Н 54-4Г
	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	Н 54-16з
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	Н 54-1хн
Итого за обед			47,98	25,0	123,94	880,05	
Полдник	Омлет с морковью	150	11,1	15,0	5,2	201,0	Н 54-3о
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	Н 54-14в
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	5,26	2,41	14,36	91,00	М 395
Итого за полдник			21,58	19,27	68,3	524,28	
Итого за день			68,93	48,83	261,14	1747,43	
День 8							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,0	4,4	18,1	126,7	Н 54-16к
	Сыр	15	3,27	3,9	-	48,14	М 7
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	5,26	2,41	14,36	91,00	М 395
Завтрак 2	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	М 368
Итого за завтрак			18,91	11,65	59,04	390,7	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	М 76
	Рагу из курицы	150	15,7	5,4	13,2	163,1	Н 54-27М
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	Н 54-1хн
Итого за обед			30,87	12,35	89,4	544,71	
Полдник	Сырники	100	19,6	5,7	20,7	212,7	Н 54-6т
	Кефир	180	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			30,04	10,2	27,9	308,1	
Итого за день			79,82	34,2	176,34	1243,51	

День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	6,1	8,4	24,3	197,3	Н 54-29к
	Сыр	15	3,27	3,9	-	48,14	М 7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Чай с лимоном	180/3,5	0,12	0,02	10,2	41,00	М 393
Завтрак 2	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102,0	М 400
Итого за завтрак			22,35	17,4	55,87	447,04	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11,0	74,68	Н 54-6с
	Биточек из мяса птицы	150	28,8	8,07	20,2	267,07	Н 54-28м
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	Н 54-1г
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Н 54-3з
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,15	11,99	24,08	98,0	М372
Итого за обед			43,45	28,88	110,18	734,45	
Полдник	Тефтеля рыбная (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139,0	Н 54-9р
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	Н 54-8г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
	Какао с молоком	180	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Итого за полдник			22,76	14,19	52,82	418,1	
Итого за день			88,56	77,87	218,87	1599,59	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная с изюмом	150	6,0	6,6	31,9	211,1	Н 54-12к
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	19,68	93,76	Пром.
	Какао с молоком	180	6,86	3,19	15,82	107,0	М 397
Завтрак 2	Сок овощной	180	0,9	-	18,18	76,0	М 399
Итого за завтрак			19,84	10,43	85,58	487,86	
Обед	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,38	2,60	14,60	115,38	Н 54-20с
	Котлета из курицы	75	14,4	4,04	10,1	133,54	Н 54-5м
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	Н 54-6г
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	Н 54-7з
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	19,8	85,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	Пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,15	11,99	24,08	98,00	М 372

Итого за обед			36,91	30,97	126,04	791,54	
Полдник	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	Н 54-1т
	Кефир	180	10,44	4,5	7,2	95,4	М 401
Итого за полдник			40,14	15,2	28,9	396,6	
Итого за день			96,89	56,6	240,52	1676,0	

Руководитель учреждения

Медсестра

Шеф-повар

К.В. Дробышевская

Л.М. Кулик

И.В. Карбанова