

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ Детский сад № «Солнышко»



Репнякова Т.Ю

01.10.2017г.

Примерное четырехнедельное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 50 «г. Йошкар-Олы» «Солнышко»**

(сезон: осенне-зимний, возраст 3-7 лет)

I неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 1 понедельник	Каша манная жидкая на сгущенном молоке с маслом	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК
завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			6,288	8,832	49,068	303,6	3,584	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	№399
			0,6	0	12,6	53,3	2,5	
обед	Суп картофельный с горохом на говядине тушеной	250	5,5	5,25	16,25	134,75	5,75	№81
	Котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№282
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	№137
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			23,39	27,838	81,4	673,44	14,39	
полдник	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	0,83	2,77	2,51	37,95	0,19	№738, 503
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК
			2,78	4,09	34,02	184,21	3,52	
Итого за 1 день			33,06	40,76	177,09	1214,55	23,99	
День 2 вторник	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	3,79	5,48	19,03	141	0	ТТК
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный с повидлом	40,2	2,49	3,93	27,66	146	0,1	№2
			10,06	12,67	62,24	393,8	1,54	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	№67
	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	5,88	6,46	7,45	111,5	0,57	№286, 348
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/4	5,7	0,8	31,2	164,07	0	№204,21

	сливочным							
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	№398
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			21,86	15,68	85,39	604,9	113,13	
полдник	Котлеты морковные со сметанным сладким соусом	100/30	7,12	7,35	18,48	169	0	№140, 117
	Вафля/печенье	45	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№394
			12,84	13,05	70,93	455,39	1,5	
Итого за 2 день			45,44	42,08	235,22	1528,89	133,17	
День 3 среда	Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	№395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
			13,5	20,37	59,56	477,33	4,64	
2-ой завтрак	Сок овощной	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№399
			1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	№57
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,92	7,89	196	0,26	№307, 353
	Овощной гарнир	150	2,55	4,14	18,6	149,5	30	ТТК
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			16,69	23,73	76,12	618,47	40,6	
полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,55	5,1	5,6	110		№309
	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			14,1	7,37	36,402	269,24	0,18	
Итого за 3 день:			45,54	51,59	175,68	1385,84	57,92	
День 4 четверг	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	№393
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,45	153	0	№1

			7,234	21,502	54,57	443,8	5,264	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	2,5	2,775	17	103,25	8,25	№80
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№258
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	№57
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			22,25	12,295	79,86	530,75	19,3	
полдник	Ватрушка королевская с творогом	130	50,58	19,38	31,2	358,81	0,35	ТТК
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	№400
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
			58,72	26,7	36,54	478,48	1,72	
Итого за 4 день:			88,88	61,18	187,63	1527,83	43,28	
День 5 пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	№93
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			14,07	10,08	58,73	382,3	2,69	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	№399
			0,6	0	12,6	53,3	2,5	
обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	250/8	2,075	5,1	14,75	113,25	11,825	№75
	Гуляш	120	16,68	7,8	4,8	158,4		№437
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	7,8	42,6	279	0	ТТК
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			30,705	23,71	100,63	748,67	16,135	
полдник	Запеканка овощная с молочным соусом	120/30	4,32	10,68	21,12	201,6	9,84	№269, 350
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			11,17	15,35	56,5	413,14	11,35	

Итого за 5 день:		56,55	49,14	228,46	1597,41	32,68	
Итого за неделю:		269	245	1004	7255	291	
Среднее значение за неделю:		54	49	201	1451	58	
Содержание в %:		15	30	55			

II неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 6								
понедельник	Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,6	1,3	40	237,4	3,38	ТТК
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	№396
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			10,22	3,37	78,28	432,2	3,75	
2-ой завтрак	Сок овощной	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№399
			1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,5	5,25	15,5	135	11,25	№83
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	№295
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	№137
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			21,57	26,408	75,51	628,69	22,22	
полдник	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,65	42,3	235,5	0,31	№473
	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№391
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			6,21	6,60	53,42	300,74	0,49	
Итого за 6 день			39,25	36,50	210,81	1382,43	38,96	
День 7								
вторник	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	№94
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	№393
	Хлеб пшеничный с повидлом	40,2	2,49	3,93	27,66	146	0,1	№2
			8,574	10,192	57,18	346,3	3,054	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
		170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	№57
	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	160/30	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№291, 355
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	№398

	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			18,03	19,13	76,05	554,16	105,74	
полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	№229, 230
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	№400
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
			22,97	18,18	20,65	337,67	1,56	
Итого за 7 день			50,25	48,18	170,54	1312,93	127,35	
День 8 среда	Каша "Дружба" с молоком и маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
			16,68	20,83	70,96	533,33	2,43	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	№399
			0,6	0	12,6	53,3	2,5	
обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,25	5,05	12	102,25	0,5	№86, 118
	Шницель куриный паровой	70	15,27	5,91	12,54	152,71	0,00	ТТК
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	№132
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			23,29	17,19	74,3	536,68	26,61	
полдник	Сосиска запеченная в тесте	100	9	19,3	28,8	326,6	0,17	№747
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№394
	Вафля/печенье	45	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
			13,62	23,35	78,87	572,9	1,59	
Итого за 8 день:			54,19	61,37	236,73	1696,21	33,13	
День 9 четверг	Каша «Дружба» -2 на молоке с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,45	153	0	№1
			12,15	19,29	65,2	478,2	2,07	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167,25	9	№87
	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	№321

	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			26,02	19,43	84,6	621,48	30,15	
полдник	Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом	100/30	14,73	9,94	18,93	224	0,19	№236, 354
	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№391
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			15,66	13,39	31,822	311,47	0,38	
Итого за 9 день:			54,51	52,79	198,28	1485,95	49,60	
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	№93
пятница	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	№392
завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			10,338	6,832	51,568	309,1	1,274	
2-ой	Сок овощной	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№399
завтрак			1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
обед	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/8	2	5	16,5	120,75	7,52	№76
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№282
	Овощной гарнир	150	2,55	4,14	18,6	149,5	30	ТТК
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			19,79	19,04	83,18	616,47	39,19	
полдник	Запеканка морковная с творогом с молочным сладким соусом	100/15	10,22	9,19	17,38	193	1,36	№154, 351
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	№400
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
			21,69	17,51	44,38	421,9	2,78	
Итого за 10 день:			53,07	43,50	182,73	1368,27	55,74	
Итого за неделю:			251	242	999	7246	305	
Среднее значение за неделю:			50	48	200	1449	61	
Содержание в %:			14	30	55			

III неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит.С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 11	Каша манная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК
понедельник								
завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			6,288	8,832	49,068	303,6	3,584	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	№399
			0,6	0	12,6	53,3	2,5	
обед	Суп крестьянский с крупой на говядине тушеной	250	2,25	5,5	14,75	110	8	№174/3
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,48	154,64	17,68	ТТК
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	№132
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			9,22	15,31	59,84	450,22	50,60	
полдник	Сдоба обыкновенная	90	7,2	4,68	48,78	268,2	0,28	№115
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК
			8,46	4,68	74,88	378	0,28	
Итого за 11 день			24,57	28,82	196,39	1185,12	56,96	
День 12	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	8	9,92	28,72	236,4	1,72	ТТК
вторник								
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный с повидлом	40,2	2,49	3,93	27,66	146	0,1	№2
			14,27	17,11	71,93	489,2	3,26	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	№67
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	№295
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	№321
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	№398
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	

			22,36	18,93	70,56	567,33	131,96	
полдник	Пудинг из творога с молочным сладким соусом	100/30	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235, 351
	Вафля/печенье	45	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№394
			20,33	16,16	78,36	531,75	1,7	
Итого за 12 день			57,64	52,88	237,51	1663,08	153,92	
День 13 среда	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,4	0,06	8,8	210	0,44	ТТК
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	№395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
			12,5	11,63	40,96	479,33	1,7	
2-ой завтрак	Сок овощной	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№399
			1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	№57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198	9,44	№302
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			15,95	13,04	70,92	470,97	19,78	
полдник	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	120/12	8,4	6,24	15,36	138	0,2	№274
	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№391
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			11,95	8,51	46,162	297,24	0,38	
Итого за 13 день:			41,65	33,30	161,64	1268,34	34,36	
День 14 четверг	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	№393
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,45	153	0	№1
			7,234	21,502	54,57	443,8	5,264	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	2,5	2,775	17	103,25	8,25	№80

	Пудинг рыбный	130	16,89	7,62	20,83	218,3		ТТК
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	№57
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			27,06	15,995	92,48	633,05	16,68	
полдник	Хачапури с сыром	90	12,17	11,81	28,62	281,83	0,28	ТТК
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	№400
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
			20,31	19,13	33,96	401,5	1,65	
Итого за 14 день:			55,28	57,31	197,67	1553,15	40,59	
День 15								
пятница	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	№94
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			12,82	9,83	56,23	366,3	2,69	
2-ой								
завтрак	Сок фруктовый	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	№399
			0,6	0	12,6	53,3	2,5	
обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	250/8	2,075	5,1	14,75	113,25	11,825	№75
	Голубцы ленивые	200	14,24	9,28	14,72	191,2		ТТК
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			19,565	17,39	67,95	502,47	16,135	
полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№394
			21,87	15,46	24,97	326,4	1,67	
Итого за 15 день:			54,86	42,68	161,75	1248,47	22,99	
Итого за неделю:			234	215	955	6918	309	
Среднее значение за неделю:			47	43	191	1384	62	
Содержание в %:			14	30	55			

IV неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 16 понедельник	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	3,79	5,48	19,03	141	0	ТТК
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	№396
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			9,41	7,55	57,31	335,8	0,37	
2-ой завтрак	Сок овощной	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№399
			1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/25	2,75	2,75	17	104,75	8,25	№82, 121
	Котлеты мясо – картофельные по – хлыновски	80	8,16	6,48	6,19	118,99	1,2	№454
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	№137
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			21,16	25,078	75,98	622,03	17,995	
полдник	Крокеты из моркови с изюмом	105	4,55	6,29	17,23	143,61	19,05	№141
	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№391
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			8,1	8,56	48,032	302,85	19,23	
Итого за 16 день			39,92	41,31	184,92	1281,48	50,10	
День 17 вторник	Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	№393
	Хлеб пшеничный с повидлом	40,2	2,49	3,93	27,66	146	0,1	№2
			6,974	12,742	63,58	388,8	5,184	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368
			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	№67
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	№102

	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	5,7	0,8	31,2	164,07	0	№204, 205
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	№398
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			29,78	12,9	77,49	577,66	111,88	
полдник	Запеканка из творога со сметанным сладким соусом	100/30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	№237, 117
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	№400
			21,7	16,43	24,59	343,76	1,69	
Итого за 17 день		59,13	42,75	182,32	1385,02	135,75		
День 18 среда	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	2,2	16,6	22	176	3,56	ТТК
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
			12,28	29,03	56,96	468,13	5,09	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	№399
			0,6	0	12,6	53,3	2,5	
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	2,1	3,25	12	87,25	5,75	№85, 120
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,92	7,89	196	0,26	№307, 353
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	№132
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			17,57	23,4	69,65	564,97	32,12	
полдник	Сосиска запеченная в тесте	100	9	19,3	28,8	326,6	0,17	№747
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№394
	Вафля/печенье	45	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
			13,62	23,35	78,87	572,9	1,59	
Итого за 18 день:			44,07	75,78	218,08	1659,30	41,30	
День 19 четверг	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	8	9,92	28,72	236,4	1,72	ТТК
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,45	153	0	№1
			13,55	20,81	57,92	473,4	2,89	
2-ой завтрак	Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№368

			0,68	0,68	16,66	74,8	17	
обед	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167,25	9	№87
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	№244
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	№321
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			21,84	16,42	80,35	560,48	30,75	
полдник	Шарлотка из капусты	170	4,67	7,6	15,25	191,16		ТТК
	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№391
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			8,22	9,87	46,052	350,4	0,18	
Итого за 19 день:			44,29	47,78	200,98	1459,08	50,82	
День 20								
пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	№93
завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	№114
			10,338	6,832	51,568	309,1	1,274	
2-ой								
завтрак	Сок овощной	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№399
			1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	№57
	Жаркое по-домашнему	225	27,54	7,06	24,48	271,32	9,6	№436
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№54
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			32,43	15,08	77,07	579,09	22,7	
полдник	Пудинг из творога с морковью со сметанным сладким соусом	100/30	12	9,2	16,4	195	0,6	№18/5, 117
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	№400
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
			21,23	18,17	24,11	354,75	2,04	
Итого за 20 день:			65,25	40,20	156,35	1263,74	38,51	
Итого за неделю:			253	248	943	7049	316	
Среднее значение за неделю:			51	50	189	1410	63	
Содержание в %:			14	32	53			

