

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 29»

СОГЛАСОВАНО

Председатель управляющего совета
Ильина (Н.И. Пылаева)

Протокол № от
«28» марта 2022 г.

ПРИНЯТО

Председатель общего собрания работников
учреждения
Андреева (Н.Б. Андрианова)

Протокол № от
«28» марта 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Фай (И.В. Фархангяр)

Приказ № 20/1-ОД от
«28» марта 2022г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 8 лет, с 12 часовым
пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания

Иваново, 2022 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №29»

прием пищи	наименование блюда	выход блюда			пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептур
					белки		жиры		углевод					
		я	с		я	с	я	с	я	с	я	с	с	
1-я неделя														
День 1 понедельник														
завтрак	каша манная молочная с маслом сливочным	150	200		3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	168*	
	крупка манная	33	44											
	молоко 3,2%	100	130											
	сахар	3	4											
	масло сливочное 72,5%	4	4											
	соль	0,8	1											
	кофейный напиток на молоке	150	200		2,34	3,17	2	2,67	10,63	14,17	70	93	395	
	молоко 3,2%	75	100											
	кофе	2	3											
	сахар	7	8											
итого	хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	48										1	
	хлеб пшеничный	30	40		2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1	
	масло сливочное 72,5%	5	8		0,05	0,08	3,63	5,8	0,07	0,11	33,1	52,96	6	
	яйцо вареное 1/2	20	20		2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	213*	
		355	468		10,53	13	12,09	15,1	47,87	63,77	343,4	444,86		
2-й завтрак	СОК	150	180		0,64	0,77			17,4	20,89	74	88,8		

итого	150	180	0,64	0,77	0	0	17,4	20,89	74	88,8
куриный бульон с гречками	150	200	0,72	0,96	0,06	0,08	0,8	1,07	6	8
курица	50,2	63,7								
морковь	3,3	4,7								
лук	3	4								
соль	0,8	1								
хлеб пшеничный	20	20	1,26	1,26	0,43	0,43	9,64	9,64	48,7	48,7
плов с курицей	180	200	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359
курица	177	189								
рис	31	46								
лук	7	11								
морковь	14	16								
томатное пюре		7								
масло растительное	2	3								
масло сливочное 72,5%	4	5								
соль	0,8	1								
кукуруза										
консервированная	40	50	1,2	1,5	0,4	0,5	6,4	8	36	45
компот из кураги	160	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
курага	15	20								
сахар	7	8								
хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,3	0,37	15,68	19,6	74,72	93,4
итого	590	700	19,56	25,84	13,17	17,59	78,42	100,06	514,2	667,1
булочка	50	60	3,64	4,37	6,26	7,51	26,96	32,35	179	214,8
мука пшеничная высший сорт	33,7	40,4								
дрожжи	1	1,2								
сахар	4	4,5								
яйца	1/10ш	1/10шт								
масло сливочное 72,5%	2	2								
итого										
подник										

обед

	масло растительное	3	3																							
	соль	0,3	0,4																							
	молоко 3,2%	14,25	17,1																							
	Ряженка 2,5%	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	12,01	6,3	7,56	76	92	401													
ИТОГО		200	260	7,99	9,59	10,01	12,01	33,26	255	39,91	306,8															
	капуста тушеная со сливочным маслом	180	210	3,75	4,18	6,67	7,79	17,25	144	19,93	165,9	132*														
	капуста	206	290																							
	морковь	11	13,6																							
	лук	13	18,9																							
	масло сливочное 72,5%	3	3,15																							
	масло растительное	3	3,15																							
	томатное пюре		5,25																							
	мука пшеничная высший сорт	3	4,2																							
	сахар	2	2,1																							
	соль	0,5	0,8																							
	чай сладкий	190	200	0,05	0,06	0,02	0,02	9,49	38	9,99	40	392*														
	сахар	7,2	8																							
	чай заварка	0,3	0,3																							
	хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	67,8	18,78	90,4	1*														
		400	450	6	6,93	6,89	8,07	40,83	249,8	48,7	296,3															
ИТОГО	итого за 1-й день	1695	2058	44,72	56,13	42,16	52,77	217,7	1436	273,3	1803,9															

НИЖУ

	МОЛОКО	160	200	4,8	6	5,12	6,4	7,52	9,4	96	120	400*
ИТОГО		200	250	7,72	9,65	9,88	12,35	36,12	45,15	266,8	333,5	
УЖИН	пюре гороховое с маслом сливочным	180	210	9,15	10,67	4,12	4,8	30,06	35,08	19,64	229,1	
	горох	60	70									
	соль	0,6	0,7									
	масло сливочное 72,5%	3,5	4									
	чай сладкий	190	200	0,05	0,06	0,02	0,02	9,49	9,99	38	40	392*
	сахар	7,2	8									
	чай заварка	0,3	0,3									
	хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*
ИТОГО		400	450	11,4	13,42	4,34	5,08	53,64	63,85	125,44	359,5	
	Итого за 2-й день	1590	1950	61,25	91,3	54,3	69,1	205,1	265	1398	1994	

говядина бескостная	132	158																		
картофель	158	189,6																		
лук	10	12																		
морковь	8	10																		
масло растительное	2	3																		
соль	0,8	1																		
томатное пюре		10																		
масло сливочное 72,5%	2	3																		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372*									
яблоки	34	45																		
сахар	7	8																		
хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,3	0,37	15,68	19,6	74,72	93,4	1*									
Итого	520	670	22,37	27,22	8,07	10,1	59,5	75,85	486,44	618,36										
вафли	40	50	1,8	22,5	9,6	12	36,4	45,5	192	240										
йогурт	160	200	4,53	6,04	4,5	6	6,48	8,64	86,93	115,91	401*									
Итого	200	250	6,33	28,54	14,1	18	42,88	54,14	278,93	355,91										
каша пшеничная	180	210	4,9	5,7	4,9	4,44	30,06	35,05	183,6	202,65	168*									
МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																				
крупка пшеничная	44	50																		
молоко 3,2%	12	137																		
сахар	3	4																		
масло сливочное 72,5%	3	4																		
соль	0,8	1																		
чай сладкий	190	200	0,05	0,06	0,02	0,02	9,49	9,99	38	40	392*									
сахар	7,2	8																		
чай заварка	0,3	0,3																		

УЖН

	хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*
ИТОГО		400	450	7,15	8,45	5,12	4,72	53,64	63,82	289,4	333,05	
	Итого за 3день	1575	1938	64,2	101	50,5	63,71	215	269	1620	2039	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры	
		белки		жиры		углеводы		я	я	с	я	я		с
		я	с	я	с	я	с							
1-я неделя														
День 4-й четверг														
завтрак	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,37	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	168*		
	пшено	37	50											
	молоко 3,2%	100	130											
	сахар	3	4											
	масло сливочное 72,5%	4	5											
	соль	0,8	1											
	какао на молоке	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89	118,67	397*		
	молоко 3,2%	92	123											
	какао	2	2											
	сахар	7	8											
Бутерброд с сыром	50	68									3			
хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*			

	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	54	72	7
сыр российский 26%	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	54	72	7
масло сливочное 72,5%	5	8	0,05	0,08	3,63	5,8	33,1	52,96	6*
ИТОГО	350	468	13,25	17,28	15,84	20,87	402,9	534,03	
2-й завтрак									
яблоки	100	110	0,4	0,44	0,3	0,33	47	51,7	368*
ИТОГО	100	110	0,4	0,44	0,3	0,33	47	51,7	
суп картофельный с зеленым горошком на м/к бульоне	180	200	8,02	10,7	5,1	6,8	139,52	186,02	77*
говядина на кости	36	40							
лук	8,5	9,5							
морковь	12	13							
горошек зеленый	27,7	30,8							
масло растительное	3	4							
соль	0,8	1							
картофель	75	83,3							
рыба тушеная с овощами	60	70	5,94	7,04	3,42	3,56	61	70	247*
рыба	41	46							
лук	8	10							
морковь	22,6	25,3							
томатное пюре	1,7	1,7							
масло растительное	3	3,5							
соль	0,8	1							
макаронные отварные с маслом слив	115	150	4,22	5,5	3,46	4,57	128,8	168	317*
макаронные	40,25	40							

Обед

масло сливочное 72,5%	3,5	4																				
соль	0,8	1																				
икра кабачковая с растительным маслом	40	50	7,32	9,15	4,84	6,05	2,98	3,72	58,52	73,15											4а	
икра кабачковая	40,6	50,8																				
масло растительное	2,8	3,5																				
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	150	200	0,3	0,4	0,075	0,01	25,26	33,69	68,99	91,99											374*	
лимоны	16,5	22																				
сахар	7	8																				
хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,3	0,37	15,68	19,6	74,72	93,4											1	
итого	585	720	31,37	39,25	51,88	26,55	89,91	115,63	624,37	785,69												
ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230											458*	
мука пшеничная высший сорт	32,4	43,4																				
дрожжи	0,9	1,2																				
сахар	3,1	4																				
яйца	1//20	1//15																				
масло сливочное 72,5%	1,3	1,7																				
масло растительное	0,2	0,3																				
соль	0,5	0,6																				
молоко 3,2%	20	20																				
творог 9%	27,5	36,6																				
кисель из варенья	150	200	0,06	0,08			16,69	22,26	67,05	89,4											383*	
варенье	24	32																				
крахмал	5	7																				
ПОЛДНИК																						

ИТОГО		210	280	7,96	10,58	4,69	6,26	41,69	55,56	240,05	319,4	
НИЖА	рагу овощное с маслом сливочное	180	200	2,4	3,24	11,33	17,36	13,59	18,26	171,36	190,4	137*
	картофель	100	120									
	капуста	50	60									
	лук	20	25									
	морковь	45	50									
	масло сливочное 72,5%	2	3									
	масло растительное	2	2									
	соль	0,4	0,5									
	горошек зеленый	30	40	0,93	1,24			1,95	2,6	11,52	15,36	
	чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,02	0,02	8,99	9,99	36	40	392*
сахар	7,2	8										
чай заварка	0,3	0,3									391*	
хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*	
ИТОГО	420	480	5,58	7,23	11,55	17,64	38,62	49,63	286,68	336,16		
ИТОГО за 4-й день	1665	2058	58,56	74,78	54,26	71,7	232,12	300,92	1601	2027		

прием пищи	наименование блюда	выход блюда			пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры
					белки		жиры		углеводы					
		я	с		я	с	я	с	я	с	я	с	с	
1-я неделя														
День 5-й пятница														
завтрак	каша гречневая молочная	150	200		4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184	168*	
	крупя гречневая	37	50											
	молоко 3,2%	100	130											
	сахар	3	4											
	масло сливочное 72,5%	4	5											
	соль	0,8	1											
	кофейный напиток на молоке	150	200		2,34	3,17	2	2,67	10,63	14,17	70	93	395	
	молоко 3,2%	75	100											
	кофейный напиток	2	3											
	сахар	7	8											
итого	яйцо вареное 1/2	20	20		2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	32,5	32,5	213*	
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	48											
	хлеб пшеничный	30	40		2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*	
итого	масло сливочное 72,5%	5	10		0,03	0,05	4,1	8,25	0,04	0,08	37,4	74,75	6*	
		355	470		11,78	14,66	13,46	18,76	45,84	61,07	353,7	474,65		
	2-й завтрак	150	180		0,64	0,77			17,4	20,89	76	88,8		
итого		150	180		0,64	0,77	0	0	17,4	20,89	76	88,8		

обед

щи из свежей капусты с курицей и сметаной	150	200	6,32	8,43	6,33	8,44	5,09	6,79	102,67	125,3	68*
мясо кур	40,2	53,6									
картофель	30	40									
капуста	37,5	50									
лук	9,6	12,8									
морковь	12,7	13,9									
масло растительное	2	3									
соль	0,8	1									
сметана 15%	3	4									
гуляш из мяса кур	70	85	7,71	9,03	6,21	7,13	1,98	2,29	109	130	277*
кура	60	71									
лук	10	10									
морковь	21,4	26									
томатное пюре	6	6									
мука пшеничная высший сорт	2	3									
масло растительное	2	3									
соль	0,8	1									
рис рассыпчатый с маслом сливочным	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	315*
рис	35,7	53,5									
соль	0,8	1									
масло сливочное 72,5%	4	4									
салат из свеклы	40	50	0,77	0,96	2,43	3,04	3,34	4,18	37,56	46,95	33*
свекла	51	63,8									
масло растительное	2,4	3									
соль	0,2	0,2									
компот курага, изюм	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	376*

прием пищи	наименование блюда	выход блюда						пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры									
		150		200		4,05		6,38		20,36		27,13		27,13		20,36		27,13		149	187	168*				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я		с								
завтрак	каша геркулесовая с маслом сливочным	33	44																							
	геркулес																									
	молоко 3,2%	100	130																							
	сахар	4	4																							
	масло сливочное 72,5%	4	4																							
	соль	0,8	1																							
	какао на молоке	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89	118,67	397*														
	молоко 3,2%	92	123																							
	какао	2	2																							
	сахар	7	8																							
итого	яйцо вареное 1/2	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	213*														
	хлеб пшеничный с маслом слив.	35	48																							
	хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*														
	масло сливочное 72,5%	5	8	0,05	0,08	3,63	5,8	0,07	0,11	33,1	52,96	6*														
	итого	355	468	11,99	15,89	29,21	39,12	47,62	63,44	370,4	480,53															
	2-й завтрак	сок	150	180	0,64	0,77			17,4	20,89	74	88,8														
		итого	150	180	0,64	0,77	0	0	17,4	20,89	74	88,8														
	Обед	суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	1,61	2,14	1,7	2,26	10,2	1371	62,8	83,76	233													
		курица	46,5	62																						

2-я неделя

День 6-й понедельник

прием пищи	наименование блюда	выход блюда			пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры
					белки		жиры		углевод					
		я	с	с	я	с	я	с	я	с	я	с	с	
2-я неделя														
День 7-й вторник														
завтрак	омлет с маслом сливочным	130	130		9,76	10,44	14,89	16,62	4,88	5,8	197,42	206,41	215*	
	яйцо	1	1											
	молоко 3,2%	100	100											
	масло растительное	2	3											
	масло сливочное 72,5%	4	4											
	соль	0,6	0,8											
	кукуруза консервированная	30	50	0,9	1,5	0,3	0,5	4,8	8	27	45	12*		
	кофейный напиток на молоке	150	200		2,34	3,17	2	2,67	10,63	14,17	70	93	395	
	молоко	75	100											
	кофе	2	3											
	сахар	7	8											
	Бутерброд с сыром	50	68											3*
хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*			
сыр российский 26%	15	22	3,48	4,64	4,43	5,9			54	72	7			
масло сливочное 72,5%	5	8	0,05	0,08	3,63	5,8	0,07	0,11	33,1	52,96	6*			
итого	360	450	18,73	22,52	25,45	31,75	34,47	46,86	449,32	514,77				
2-й завтрак	сок	150	180	0,64	0,77			17,4	20,89	74	88,8			
итого		150	180	0,64	0,77	0	0	17,4	20,89	74	88,8			

суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	200	3,29	4,39	3,07	4,09	9,79	13,06	81	108	81	81
мясо	33,5	46,88										
картофель	50	66,4										
горох	12,1	16										
лук	9,2	10,8										
морковь	9,6	13,6										
масло растительное	3	4										
соль	0,7	0,9										
печень по-строгановски	70	80	10,08	11,52	4,05	4,62	2,45	2,84	85,06	97,21	103*	103*
печень говяжья	73,7	84,2										
масло растительное	2	2,5										
лук	8,8	10,1										
морковь	15,8	18										
мука пшеничная высший сорт	2,1	2,4										
сметана 15%	7,4	8,4										
соль	0,3	4										
греча рассыпчатая с маслом сливочным	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	313*	313*
крупа гречневая	35	50										
масло сливочное 72,5%	4	5										
соль	0,8	1										
икра кабачковая	30	40			2,1	2,8	2,1	2,8	9	12	4a	4a
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	376*	376*
изюм	15	20										
сахар	7	8										
хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,3	0,37	15,68	19,6	74,72	93,4	1*	1*

ИТОГО		550	720	21,31	27,29	13,595	17,99	76,6	104,7	496,53	666,61	
ПОД ДНИ К	печенье	40	50	2,92	3,65	4,76	5,95	28,6	35,75	170,8	213,5	
	Ряженка 2,5%	160	200	4,35	5,8	3,75	5	6,3	8,4	76	101,3	
ИТОГО		200	250	7,27	9,45	8,51	10,95	34,9	44,15	246,8	314,8	
УЖИН	рагу овощное с маслом сливочным	180	210	2,4	3,4	11,33	18,23	13,59	19,17	171,36	199,92	
	картофель	100	126									
	капуста	50	63									
	лук	20	26									
	морковь	45	53									
	масло сливочное 72,5%	2	3									
	масло растительное	2	2									
	соль	0,4	0,5									
	чай сладкий	190	200	0,05	0,06	0,02	0,02	9,49	9,99	38	40	392*
	сахар	7	8									
чай заварка	0,2	0,3								391*		
хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*	
ИТОГО	400	450	4,65	6,15	11,55	18,51	37,17	47,94	277,16	330,32		
Итого за 7-й день		1660	2050	52,6	66,2	59,11	79,2	200,5	264,5	1544	1915	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда			пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры	
		белки		жир	углеводы			я	с	с	я	с	с		
		я	с		я	с	с								я
2-я неделя															
день 8-й среда															
завтрак	запеканка творожная	130	180	22,79	29,82	15,67	20,5	22,3	29,17	320,67	421,6	237*			
	творог 9%	122	160												
	яйца	1/8шт	1/6шт												
	манная крупа	7,6	10,2												
	сахар	8,6	9												
	масло растительное	2	3,4												
	масло сливочное 72,5%	3	3,4												
	соль	0,8	1												
	сухари или мука	5	6												
	соус сметанный	30	30	0,42	0,42	1,22	1,22	1,22	1,76	1,76	22,2	22,2	354*		
	сметана 15%	7,5	7,5												
	мука пшеничная высший сорт	2,25	2,25												
	соль	0,2	0,2												
	вода или молоко 3,2%	22,5	22,5												
	сахар	3	3												
	какао на молоке	160	200	3,36	4,2	2,9	3,63	13,82	17,28	94,93	118,67	397*			
	молоко 3,2%	98	123												
какао	2	2													
сахар	7	8													
хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	48													
хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*				
масло сливочное 72,5%	5	8	0,05	0,08	3,63	5,8	0,07	0,11	33,1	52,96	6*				

ИТОГО	355	458	28,82	37,21	23,62	31,41	52,04	67,1	538,7	705,83
2-й завтрак	100	110	0,8	0,88	0,2	0,22	7,5	8,25	38	41,2
ИТОГО	100	110	0,8	0,88	0,2	0,22	7,5	8,25	38	41,2
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,15	1,54	3,8	5,06	7,47	8,04	62,49	83,3
говядина бескостная	31	41								
свекла	50	68								
картофель	43	56,8								
морковь	10,7	14								
лук	10,4	13,6								
масло растительное	3	4								
сахар	1	1,3								
соль	0,7	0,9								
сметана 15%	3	4								
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	70	7,71	9,03	6,21	7,13	1,98	2,29	109	130
говядина бескостная	60	71								
морковь	20	26								
пюре томатное	6	6								
лук репчатый	10	10								
мука пшеничная высший сорт	2	3								
масло растительное	2	3								
соль	0,8	1								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
макароны	35	40								
ИТОГО	355	458	28,82	37,21	23,62	31,41	52,04	67,1	538,7	705,83

Обед

прием пищи	наименование блюда	выход блюда			пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры
					белки		жиры		углевод		я	я	с	
		я	с		я	с	я	с	я	с				
2-я неделя														
День 9-й четверг														
завтрак	каша рисовая с маслом сливочным	150	200		7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	177*	
	рис	37	50											
	молоко 3,2%	80	100											
	сахар	4	5											
	масло сливочное 72,5%	4	5											
	соль	0,8	1											
	кофейный напиток на молоке	150	200		2,34	3,17	2	2,67	10,63	14,17	70	93	395	
	молоко 3,2%	75	100											
	кофе	2	3											
	сахар	7	8											
итого	Бутерброд с сыром	50	68										3*	
	сыр российский 26%	15	20		3,48	4,64	4,43	5,9			54	72	7*	
	хлеб пшеничный	30	40		2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*	
	масло сливочное 72,5%	5	8		0,05	0,08	3,63	5,8	0,07	0,11	33,1	52,96	6*	
итого	350	468		15,58	20,64	18,6	25,97	55,23	74,32	451,9	615,36			
2-й завтрак	банан	100	110		1,5	1,65	0,5	5,5	21	23,1	89	97,9		
итого		100	110		1,5	1,65	0,5	5,5	21	23,1	89	97,9		

	150	200	2,73	3,34	1,92	2,57	10,69	14,31	70,33	94,21	77
суп картофельный на мясном бульоне		200									
говядина бескостная	33,5	44,66									
картофель	111	148									
морковь	10,1	134,7									
лук	9,2	12,3									
масло растительное	1,5	2									
соль	0,7	1,1									
котлеты рыбные	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	94	255
рыба филе	64	75									
хлеб пшеничный	11	12									
молоко 3,2% или вода	11	17									
масло растительное	3	3,5									
соль	0,5	0,6									
пюре картофельное с маслом сливочным	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138	321*
картофель	142	213									
молоко 3,2%	15,8	24									
масло сливочное 72,5%	3,5	5									
соль	0,7	1									
салат из зеленым горошком с маслом растительным	40	60	1,19	1,78	2,07	3,11	1,27	1,91	33	50	10*
Зеленый горошек	58	68									
масло растительное	2,4	3,6									
лимонный напиток	150	200	0,3	0,4	0,075	0,01	25,26	33,69	68,99	91,99	374*
лимоны	16,5	22									
сахар	7	8									
хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,3	0,37	15,68	19,6	74,72	93,4	1
Итого	540	730	15,75	21,02	10,015	14,12	71,85	96,73	413,04	561,6	

	хлеб пшеничный	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1*
итого		430	490	7,21	8,23	7,29	8,2	46,74	55,75	283,8	333,4	
итого за 9-й день		1620	2058	42,21	54,15	38,81	56,67	228	291,6	1402	1814	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда			пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)			N рецептуры
		я	с	с	белки		жиры		углеводы		я	с	с	
2-я неделя														
день 10-й пятница														
завтрак	каша дружба молочная с маслом сливочным	180	220	4,91	6,05	8,22	9,65	28,07	32,2	202,8	234,3	168*		
	рис	17	27,5											
	пшено	16	27,5											
	молоко 3,2%	100	143											
	сахар	4	4,4											
	масло сливочное 72,5%	4	4,4											
	соль	0,8	1											
	какао на молоке	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89	118,67	397*		
	молоко 3,2%	92	123											
	кофе	2	2											
сахар	7	8												
яйцо вареное 1/2	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	0,14	31,5	31,5	213*		

хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	48																			
	30	40	2,2	2,69	0,2	0,26	14,09	18,78	67,8	90,4	1										
	5	10	0,03	0,05	4,1	8,25	0,04	0,08	37,4	74,75	6										
	385	490	12,83	15,53	17,54	24,09	55,3	68,48	428,5	549,62											
2-й завтр ак	150	200	0,64	0,86			17,4	23,21	74	98,67											
	150	200	0,64	0,86	0	0	17,4	23,21	74	98,67											
суп крестьянский на курином бульоне	180	200	1,66	1,84	5,57	6,19	10,1	12,3	101,22	112,47											
	52,2	56																			
	27	30																			
	30	33																			
	7,2	8																			
	13	16																			
	13	16,1																			
	3	4																			
	0,8	1																			
	4	4																			
	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	298*										
	голубцы ленивые со сметанным соусом из кури	61	81																		
12		16																			
90		121																			
6		8																			
3		4																			
масло растительное																					
обед																					

Итого за 10-й день	1695	2120	42,65	53,9	42,76 5	55,91	214,7 7	271,8 9	1421 ,8	1812, 9
--------------------	------	------	-------	------	------------	-------	------------	------------	------------	------------