

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №9 «Родничок»

 Сивоченко Е.А.

« 18 » января 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ
20-дневное меню
для воспитанников МКДОУ
«Детский сад № 9 «Родничок»**

г. Новомосковск, 2021 г.

Понедельник (1 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	110	5,20	5,35	32,05	183,96	28
	Какао на сгущенном молоке	180	3,62	4,43	33,38	179,11	2
	Печенье с маслом	40/8	3,36	9,20	30,58	215,36	
	Общее количество		12,18	18,98	96,01	578,43	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Салат из вареной свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	22
	Суп гороховый с тушенкой	250	8,09	5,59	14,42	205,24	42
	Овощное рагу	200	4,51	3,75	26,08	163,66	62
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		15,95	14,73	90,42	621,69	
Полдник уполннен.	Суп вермишелевый молочный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	37
	Пирожок с повидлом	100	8,91	6,06	60,51	319,35	80
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Общее количество		15,89	13,78	97,58	564,75	
Итого за день:			44,74	47,49	305,61	1853,07	

Вторник (2 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,66	10,18	30,24	234,60	31
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		14,50	19,67	71,67	515,02	
2-й завтрак	Бананы	120	1,87	0,00	32,64	129,20	
	Общее количество		1,87	0,00	32,64	129,20	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	25
	Щи с мясом говядины со сметаной	250	4,89	6,44	15,08	146,55	58
	Печень говяжья по-строгановски	110	25,95	12,77	9,15	259,16	93
	Макаронные отварные	115	4,15	1,99	29,64	155,06	71
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		38,09	24,59	101,10	783,81	
Полдник уплотнен.	Рыбное сое	120	24,25	5,95	1,96	162,38	94
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	102,15	
	Мармелад	20	0,04	0,02	16,10	60,80	
	Общее количество		29,29	8,02	57,00	414,65	
Итого за день:			83,75	52,28	262,41	1842,68	

Среда (Здень)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	35
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		13,02	16,86	81,53	527,92	
2-й завтрак	Яблоки	130	0,45	0,00	15,30	62,10	
	Общее количество		0,45	0,00	15,30	62,10	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	105
	Суп с фрикадельками из мяса кур	250	15,39	5,19	14,93	168,44	51
	Котлета куриная	80	23,30	4,34	6,24	151,20	84
	Капуста тушеная	150	3,97	4,11	11,36	114,70	67
	Изюмный напиток	180	0,22	0,00	21,04	82,39	11
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		46,10	16,82	83,20	670,53	
Полдник уплотн.	Запеканка творожная со сгущенкой	130	26,78	18,60	33,13	405,37	66
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		31,38	20,60	69,67	585,49	
Итого за день:			90,95	54,28	249,70	1846,04	

Четверг (4день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,21	8,95	27,89	238,60	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45/9/18	8,19	11,70	21,72	225,81	
	Общее количество		18,19	23,84	69,32	583,10	
2-й завтрак	Мандарины	130	0,53	0,00	19,50	81,78	
	Общее количество		0,53	0,00	19,50	81,78	
Обед	Салат из капусты с яблоком, морковью	60	0,66	2,85	3,23	42,17	18
	Свекольник с мясом говядины со сметаной	250	4,80	6,37	14,31	159,76	57
	Шницель из мяса говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	113
	Рис отварной	115	2,95	2,19	29,64	153,06	72
	Компот из с/фруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		36,94	21,81	98,96	721,13	
Полдник уплотнен.	Омлет с морковью	95	6,98	8,18	4,39	120,91	95
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	15,31	61,62	5
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	102,15	
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,40	
	Общее количество		12,57	9,75	72,38	419,43	
Итого за день			68,23	55,40	260,16	1805,44	

Пятница (5 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Лапшевник с творогом	130	16,90	9,78	24,17	254,37	91
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		24,12	20,80	63,45	531,53	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Салат овощной	60	1,04	2,85	8,86	66,66	15
	Суп «Крестьянский» на курином бульоне со сметаной	250	2,88	5,97	18,76	150,00	53
	Котлета рыбная	80	16,47	5,70	7,17	147,88	81
	Картофельное пюре	220	3,39	1,05	34,26	186,07	65
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		26,50	15,92	115,09	740,00	
Полдник уплотнен.	Суфле куриное	120	28,97	27,61	2,67	376,26	98
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	102,15	
	Общее количество		33,97	29,66	41,61	567,73	
Итого за день			85,31	66,38	241,75	1927,46	

Понедельник (6 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Макароны с маслом, сыром	130	7,25	5,74	28,24	222,44	29
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	180	2,01	2,39	25,65	131,87	4
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80	
	Общее количество		10,54	9,25	85,93	491,11	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	0,76	3,80	8,15	71,79	19
	Суп «Шахтер» с тушенкой	250	7,84	9,46	18,10	195,96	52
	Зразы картофельные с овощами	200	5,38	6,65	29,49	177,25	92
	Изюмный напиток	180	0,22	0,00	21,04	82,39	11
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		16,70	20,26	101,78	634,39	
Полдник уплотнен.	Каша ячневая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	36
	Булочка «Домашняя»	90	8,20	5,46	48,04	261,90	79
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	25	2,00	13,85	12,00	56,75	
	Общее количество		16,95	27,45	117,17	647,64	
Итого за день			44,91	56,96	326,48	1861,34	

Вторник (7 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	33
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		13,87	18,37	72,83	510,27	
2-й завтрак	Яблоки	120	0,42	0,00	14,28	57,96	
	Общее количество		0,42	0,00	14,28	57,96	
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	65	1,29	3,00	3,78	50,83	21
	Суп рассольник с мясом говядины со сметаной	250	2,81	5,73	21,97	156,84	59
	Картофельная запеканка с мясом говядины с соусом	200/40	24,23	19,07	38,88	410,62	73
	Компот из с/фруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		31,05	28,15	110,67	807,68	
Полдник уплотнен.	Рыбное суфле	120	18,65	4,25	2,39	125,36	82
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Мармелад	40	0,08	0,04	32,20	121,60	
	Общее количество		28,93	7,99	70,70	427,08	
Итого за день:			74,27	54,51	268,48	1802,99	

Среда (8 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно- логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	35
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		11,74	16,73	78,76	509,00	
2-й завтрак	Мандарины	150	0,51	0,00	17,34	70,38	
	Общее количество		0,51	0,00	17,34	70,38	
Обед	Салат из помидоров	50	0,56	3,10	2,36	39,55	24
	Суп лапша с мясом кур	250	5,98	3,92	19,69	146,56	46
	Плов с мясом кур	180	31,84	38,80	35,14	545,47	69
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		41,10	46,17	103,23	920,27	
Полдник уплотнен.	Сырники из творога	140	25,30	14,65	21,87	319,11	89
	Кисель	180	0,19	0,00	29,68	117,80	13
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		28,69	15,05	70,75	527,71	
Итого за день			82,04	77,95	270,08	2027,36	

Четверг (9 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,21	8,95	27,89	238,60	30
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45/9/15	7,50	10,80	21,72	215,13	
	Общее количество		18,33	23,77	69,63	580,25	
2-й завтрак	Груши	140	0,48	0,00	17,60	73,60	
	Общее количество		0,48	0,00	17,60	73,60	
Обед	Салат из моркови	60	0,70	3,00	6,90	57,58	23
	Борщ с мясом говядины со сметаной	250	2,83	5,66	13,64	134,55	60
	Ежики с мясом говядины с соусом	170/40	19,81	15,70	36,17	360,72	86
	Изюмный напиток	180	0,22	0,00	21,04	82,39	11
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		26,06	24,71	102,75	742,24	
Полдник уплотнен.	Омлет с зеленым горошком	95	7,93	8,38	5,61	128,66	68
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	15,31	61,62	5
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Пастила	40	0,20	0,00	32,32	124,00	
	Общее количество		11,40	8,78	72,44	405,08	
Итого за день			56,27	57,26	262,42	1801,17	

Пятница (10 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	8,72	10,34	25,98	236,86	32
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		15,11	20,53	64,95	506,19	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Соленый огурец порционно	40	0,36	0,00	0,66	4,20	
	Суп овощной с мясом кур с зеленым горошком	250	4,77	6,44	15,74	139,03	112
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	74
	Картофельное пюре	220	3,39	1,05	34,26	186,07	65
	Компот из с/фруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		26,66	21,31	102,31	724,01	
Полдник уплотнен.	Биточки манные	180	8,55	6,40	45,99	276,64	117
	Соус молочный	40	2,54	5,34	16,32	123,50	108
	Расстегай с творогом	110	15,65	9,66	48,87	333,35	77
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	56,75	
	Общее количество		30,14	23,25	140,52	879,66	
Итого за день			72,63	65,09	329,38	2198,06	

Понедельник (11 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно- логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	110	5,20	5,35	32,05	183,96	28
	Какао на сгущенном молоке	180	3,62	4,43	33,38	179,11	2
	Пряники	50	10,59	13,10	60,57	168,00	
	Общее количество		19,21	22,88	126,00	531,07	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	0,76	3,80	8,15	71,79	19
	Суп рассольник с тушенкой	250	7,79	10,57	91,29	141,34	114
	Овощное рагу	200	4,51	3,75	26,08	163,66	62
	Напиток и шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		15,78	18,47	171,56	566,18	
Полдник уплотнен.	Пудинг из моркови и яблок	160	3,19	3,06	27,23	150,68	116
	Пирожок с капустой	110	10,00	6,12	52,00	291,12	78
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	56,75	
	Яблоки	100	0,36	0,00	13,20	55,20	
	Общее количество		16,95	11,03	121,77	643,07	
Итого за день			52,66	52,38	440,93	1828,52	

Вторник (12 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,66	10,18	30,24	234,60	31
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		14,05	20,37	69,21	503,93	
2-й завтрак	Бананы	130	1,98	0,00	34,56	136,80	
	Общее количество		1,98	0,00	34,56	136,80	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	25
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,79	5,69	15,08	131,40	47
	Картофель по-домашнему с мясом говядины	210	20,90	16,13	34,49	361,60	99
	Изюмный напиток	180	0,22	0,00	21,04	82,39	11
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		26,79	25,21	96,80	716,04	
Полдник уплотнен.	Рыбное соте	120	24,25	5,95	1,96	162,38	94
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Мармелад	40	0,08	0,04	32,20	121,60	
	Общее количество		28,93	7,99	70,70	464,10	
Итого за день			71,75	53,57	271,27	1820,87	

Среда (13 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	35
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/8/10	5,90	8,60	19,30	179,36	
	Общее количество		14,87	19,16	79,11	545,55	
2-й завтрак	Яблоки	180	0,57	0,00	20,90	87,40	
	Общее количество		0,57	0,00	20,90	87,40	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,56	3,10	2,36	39,55	24
	Суп харчо на курином бульоне	250	3,06	3,74	28,93	169,74	55
	Капуста тушеная с мясом кур	180	20,11	19,16	11,38	302,12	106
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		26,45	26,35	88,71	700,80	
Полдник уплотнен.	Запеканка творожная	110	19,78	11,68	18,85	261,61	115
	Кисель	180	0,19	0,00	29,68	117,80	13
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		23,17	12,08	67,73	470,21	
Итого за день			65,06	57,59	256,45	1803,96	

Четверг (14 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,21	8,95	27,89	238,60	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45/9/15	7,50	10,80	21,72	215,13	
	Общее количество		17,50	22,94	69,32	572,42	
2-й завтрак	Груши	150	0,51	0,00	18,70	78,20	
	Общее количество		0,51	0,00	18,70	78,20	
Обед	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	105
	Свекольник с мясом говядины со сметаной	250	4,80	6,37	14,31	159,76	57
	Тефтели из говядины	80	13,09	8,40	5,74	152,35	63
	Соус основной красный	40	1,07	2,06	5,20	44,32	102
	Рис отварной	115	2,95	2,19	29,64	153,06	72
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		25,35	22,20	105,56	745,68	
Полдник уплотнен.	Омлет	80	6,73	8,15	2,67	112,16	96
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Пастила	40	2,80	4,00	30,40	162,40	
	Общее количество		14,13	14,15	69,61	454,68	
Итого за день			57,49	59,29	263,19	1850,98	

Пятница (15 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	8,72	10,34	25,98	236,86	32
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		16,39	20,66	67,72	525,11	
2-й завтрак	Бананы	110	1,76	0,00	3,72	121,60	
	Общее количество		1,76	0,00	3,72	121,60	
Обед	Кукуруза консервированная	60	3,00	0,12	4,98	33,00	104
	Суп «Уха» с рыбными консервами	250	12,10	4,97	22,60	191,03	54
	Суфле из печени говядины	150	26,85	11,35	6,7	237,16	101
	Изюмный напиток	180	0,22	0,00	21,04	82,39	11
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		44,67	16,79	80,29	650,58	
Полдник уплотнен.	Салат из вареных овощей	60	1,04	2,85	8,86	66,66	15
	Ватрушка с творогом	140	25,30	14,65	21,87	319,11	75
	Ацидолакт	180	5,60	6,38	8,18	112,52	14
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	56,75	
	Общее количество		33,94	24,13	50,91	555,04	
Итого за день			96,76	61,58	202,64	1852,33	

Понедельник (16 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ техно- логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Макароны с маслом, сыром	130	7,25	5,74	28,24	222,44	29
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	180	2,01	2,39	25,65	131,87	4
	Зефир	50	3,50	5,00	38,00	203,00	
	Общее количество		12,76	13,13	91,89	557,11	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Салат из вареной свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	22
	Суп фасолевый с тушенкой	250	8,09	5,59	14,42	205,24	42
	Зразы картофельные с овощами	200	5,38	6,65	29,49	177,25	92
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		16,82	17,63	93,83	635,28	
Полдник уплотнен.	Яйцо вареное	1 шт.	5,20	4,80	0,28	62,80	107
	Булочка «Домашняя» с мармеладом	100	8,24	5,48	64,14	322,70	76
	Молоко кипяченое	171	0,54	0,54	9,00	108,00	12
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	56,75	
	Общее количество		15,98	11,07	85,42	550,25	
Итого за день			46,28	41,83	292,74	1830,84	

Вторник (17 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	33
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		13,87	18,37	72,83	510,27	
2-й завтрак	Бананы	120	1,87	0,00	32,64	129,20	
	Общее количество		1,87	0,00	32,64	129,20	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	25
	Суп гречневый на мясном бульоне	250	3,19	4,06	19,81	136,20	44
	Гуляш из говядины	100	25,81	22,18	5,53	324,72	70
	Картофельное пюре	220	3,39	1,05	34,26	186,07	65
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		35,49	29,68	106,83	870,03	
Полдник уплотнен.	Рыбное суфле	120	18,65	4,25	2,39	125,36	82
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		23,25	6,25	38,93	305,48	
Итого за день			74,48	54,30	251,23	1814,98	

Среда (18 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	35
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		12,19	16,03	81,22	520,09	
2-й завтрак	Мандарины	110	1,65	0,00	28,80	114,00	
	Общее количество		1,65	0,00	28,80	114,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,10	26
	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	250	2,81	5,73	21,97	156,84	48
	Рисовая запеканка с мясом кур с соусом	150/40	24,23	23,40	32,55	440,24	100
	Изюмный напиток	180	0,22	0,00	21,04	82,39	11
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		30,25	32,56	102,43	823,57	
	Полдник уплотнен.	Вареники ленивые	170	25,95	15,25	21,91	326,96
	Кисель	180	0,19	0,00	29,68	117,80	13
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	56,75	
	Общее количество		28,14	15,50	63,59	501,51	
Итого за день			72,23	64,09	276,04	1959,17	

Четверг (19 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,21	8,95	27,89	238,60	30
	Какао с молоком	180	3,62	4,02	20,02	126,52	1
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		14,88	19,27	69,63	526,85	
2-й завтрак	Яблоки	150	0,54	0,00	18,36	74,52	
	Общее количество		0,54	0,00	18,36	74,52	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	105
	Борщ с мясом говядины со сметаной	250	4,80	6,37	14,31	159,76	60
	Голубцы ленивые с мясом говядины с соусом	190/40	21,16	15,86	34,04	365,04	85
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,00	21,04	82,39	9
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		29,40	25,41	99,02	760,99	
	Полдник уплотнен.	Омлет с зеленым горошком	95	7,93	8,38	5,61	128,66
	Чай сладкий	180	1,40	1,60	17,34	89,32	8
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Пастила	40	2,80	4,00	30,40	162,40	
	Общее количество		15,33	14,38	72,55	471,18	
Итого за день			60,15	59,06	259,56	1833,54	

Пятница (20 день)

	Наименование блюда	Выход блюда, г/мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	34
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом	45/9	4,05	6,30	21,72	161,73	
	Общее количество		11,96	16,11	74,04	490,55	
2-й завтрак	Сок	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		0,72	0,00	21,60	88,20	
Обед	Соленый огурец порционно	40	0,36	0,00	0,66	4,20	
	Суп овощной с мясом кур с зеленым горошком	250	4,77	6,44	15,74	139,03	112
	Биточки рыбные	80	16,47	5,70	7,17	147,88	81
	Картофельное пюре	220	3,39	1,05	34,26	186,07	65
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,00	21,04	82,39	10
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,35	25,00	107,00	
	Общее количество		27,71	13,54	103,87	666,57	
Полдник уплотнен.	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	3,45	3,49	47,47	239,60	117
	Расстегай с творогом	110	15,65	9,66	48,87	333,35	77
	Йогурт	180	5,60	6,38	8,18	112,52	14
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	56,75	
	Общее количество		26,70	19,78	116,52	742,22	
Итого за день			67,09	49,43	316,03	1987,54	